Старшая группа. Сентябрь.

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
|  | **1,2 занятие** | **3,4 занятие** |
| Задачи | Упражнять в ходь­бе и беге колон­ной по одному с остановкой по сигналу ин­структора, в рав­новесии, учить прыгать по кругу с мячом, зажатым между колен. | Упражнять в ходь­бе и беге колон­ной по одному с остановкой по сигналу ин­структора, в ползании по гимнасти­ческой скамейке с опорой на ладо­нях и коленях; развивать глазомер |
| Ходьба и бег | Ходьба на но­сках, на пят­ках, с разве­дением нос­ков, пяток врозь, в полу приседе руки вперед, с постанов­кой одной ноги на пят­ку, другой - на носок, обычная ходьба; быст­рый бег. | Ходьба на но­сках, на пят­ках, с разве­дением нос­ков, пяток врозь, в полу приседе руки вперед, с постанов­кой одной ноги на пят­ку, другой - на носок, обычная ходьба; бег в колонне по одному, бег врас­сыпную |
| ОРУ | ОРУ с мячом большого размера. | ОРУ с мячом большого размера. |
| Основные движения | Равновесие**:** ходьба по канату боком приставным шагом, руки на поясе.Прыжки:упражнение «Пингви­ны». Описание: дети зажима­ют мяч между колен и прыгают на двух ногах по кругу *(дистанция между детьми 0,5 м).*  | Метаниемешочков в обруч. Описание: дети стоят по кру­гу. В центре круга на расстоянии 2 м от детей обруч. Дети бросают мешочек в обруч. Лазание:ползание по гимнасти­ческой скамейке на ладонях и ко­ленях *(высота скамейки 25 см).*  |
| Подвижная игра | «Удочка» | «Караси и щука» |
| 3 часть | «У кого мяч» | «У кого мяч» |
| Оздоровление | Дыхательная гимнастика Стрельниковой «Ладошки» | Упражнения на предупреждение плоскостопия |
|  | **5,6 занятие** | **7,8 занятие** |
| Задачи | Упражнять в ходь­бе, в беге, в пролезании в обруч боком, в равнове­сии, в прыжках с продвижением вперед; развивать ловкость, глазо­мер, координа­цию движений. |
| Ходьба и бег | Ходьба в колонне по одному на нос­ках (кружась с продвижением вперед), руки на поясе; на пят­ках, руки за спи­ной, сложенные «локоть на ло­коть»; на внешней стороне стопы, руки согнуты в локтях; с разво­ротом в противо­положную сторо­ну по команде инструктора «Кру­гом!»; скрестным шагом; с высоким подниманием ко­лен; со сменой положения рук по команде ин­структора (вверх, к плечам, в сторо­ны, вперед, на по­яс); бег в среднем темпе с перепры­гиванием через мягкие предметы, расположенные на полу (высота предметов 20- 25 см) |
| ОРУ | ОРУ с палкой. | ОРУ с палкой |
| Основные движения | Равновесие:ходьба по скамейке с мешочком на голове, руки на поясе *(высота скамейки 25 см****).*** Прыжкина двух ногах между кеглями. Лазание:пролезание в обруч прямо и боком *(обруч стоит на полу).* | Метание:играющие распределя­ются на тройки, двое перебрасы­вают мяч, а третий находится между ними и старается коснуться мяча или поймать его. Прокаты­вание мяча одной и двумя руками из разных положений между предметами на расстояние 3-4 м *(интервал между предметами 30-40 см);* бросание мяча о пол и ловля его двумя руками на ме­сте *(не менее 10 раз подряд).*  |
| Подвижная игра | «Отнесем овощи в погреб».  | Игра «Мы весёлые ребята» |
| 3 часть | Ходьба в колонне по од­ному с выполнением упражнений по сигналу инструктора. | Игра «Назови ласково».  |
| Оздоровление | Самомассаж рук «Гусь» | Релаксация |

Октябрь.

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
|  | **1,2 занятие** | **3,4 занятие** |
| Задачи | Развивать точ­ность движений; упражнять в рав­новесии, в лазании, в прыжках, в подлезании под дугу прямо и боком; закреп­лять умение вла­деть мячом. |
| Ходьба и бег | Ходьба на носках, на пятках, с вы­соким поднима­нием колен, «слоники» (высо­кие четвереньки на прямых ногах и руках) ногами вперед, спиной вперед, обычная ходьба. Дыха­тельные упраж­нения (вдох через левую ноздрю, правая в это вре­мя закрыта указа­тельным пальцем, выдох через пра­вую ноздрю, при этом закрывается левая); бег быст­рый, спокойный бег (до 1,5 мин) |
| ОРУ | ОРУ с обручем | ОРУ с обручем |
| Основные движения | Равновесие:ходьба по скамейке прямо, боком. Прыжкичерез 5-6 предметов *(высота предметов 15-20 см).* Лазание:подлезание под дугу прямо и боком, не касаясь руками пола (высота дуги 40-50 см). | Метание:бросание мяча о стенку и ловля его двумя руками; вверх и ловля его на месте (не менее 10раз подряд***)\*** отбивание мяча о пол одной рукой на месте (не менее 10 раз подряд). |
| Подвижная игра | «Птицы в клет­ке».  | «Перелёт птиц» |
| 3 часть | «Чьи дети?».  | Ходьба колонной за инструктором. |
| Оздоровление | Дыхательная гимнастика Стрельниковой «Поясок» | Упражнения на предупреждение плоскостопия. |
|  | **5,6 занятие** | **7,8 занятие** |
| Задачи | Упражнять в ходь­бе и беге, рав­новесии, прыж­ках, ползании по скамейке на животе; раз­вивать ловкость и координацию движений, гла­зомер. |
| Ходьба и бег | Ходьба на нос­ках, руки на поя­се; на пятках, ру­ки за головой; в полуприседе, «крабики» (сидя на полу, ноги со­гнуты в коленях, руки по бокам на полу, приподняться животом вверх и передви­гаться вперед), «обезьянки», с разведением носков врозь, обычная ходьба; бег змейкой, бег, легкий бег (1,5 минуты) |
| ОРУ | ОРУ с мячом большого размера. | ОРУ с мячом большого размера. |
| Основные движения | Равновесие:ходьба по скамейке на носочках, руки на поясе. Прыжки:упражнение «Пере­прыгни - не задень». Детям нуж­но перепрыгнуть через шнур справа и слева, продвигаясь впе­ред ***(***расстояние 35—40 см). | Метание**:** забрасывание мяча в баскетбольное кольцо с рассто­яния 3,5 м (высота баскетбольного кольца от пола 2,2 м); под­брасывание мяча вверх с хлопком во время полета мяча. Лазание:ползание по гимнасти­ческой скамейке на животе, под­тягиваясь двумя руками ***(***высота скамейки 25 см). |
| Подвижная игра | «Шишки, желуди, каштаны».  | «Гуси-лебеди» |
| 3 часть | «Летает - не летает» |  «Необычный художник». |
| Оздоровление | Дыхательная гимнастика Стрельниковой «Поясок» | Упражнения на предупреждение плоскостопия. |

Ноябрь.

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
|  | **1,2 занятие** | **3,4 занятие** |
| Задачи | Упражнять в беге по кругу, взяв­шись за руки, с поворотом в противополож­ную сторону, в равновесии, в прыжках; за­креплять умения ползать по гим­настической скамейке на чет­вереньках, пере­брасывать мяч друг другу раз­ными способами. |
| Ходьба и бег | Ходьба на носках, руки в стороны; на пятках, с вы­соким поднима­нием колен, гу­синым шагом, «крабики», «муравьишки», «обезьянки», с разведением носков врозь, по кругу, взяв­шись за руки, с изменением направления движения, обыч­ная ходьба; боко­вой галоп вправо, влево. Бег спиной вперед, легкий бег. |
| ОРУ | ОРУ с палкой | ОРУ с палкой |
| Основные движения | Равновесие:ходьба по скамейке с перекладыванием мяча из пра­вой руки в левую перед собой и за спиной. Прыжкипо прямой (два - на правой ноге, два - на левой). Ползание по гимнасти­ческой скамейке на четвереньках. | Метание:перебрасывание мяча двумя руками снизу, из-за головы в парах (расстояние между детьми 2,5 м)\ отбивание мяча о пол правой и левой руками с продвижением вперед шагом; перебрасывание мяча в парах из разных положений (стоя, сидя). |
| Подвижная игра | «Кто скорее добежит до флажка» | «Разрезная мебель».  |
| 3 часть | «Испорченный телефон­чик».  | «Сделай фигуру» |
| Оздоровление | Самомассаж лица «Летели утки» | Релаксация |
|  | **5,6 занятие** | **7,8 занятие** |
| Задачи | Упражнять в ходь­бе и беге змейкой, в равновесии, в метании, в лаза­нии; закреплять умение прыгать через шнур; на­учить детей назы­вать друг друга ласковыми име­нами; формиро­вать доброжела­тельное отноше­ние друг другу, расширять сло­варь.  |
| Ходьба и бег | Ходьба на нос­ках, руки вверх; на пятках; со сменой поло­жения рук по команде ин­структора (вверх, к плечам, в сто­роны, вперед, на поясе), «му­равьишки», «крабики», с дыха­тельными упраж­нениями (вдох через нос и мед­ленный выдох через рот), ходь­ба и бег змейкой; бег. |
| ОРУ | ОРУ с флажками: |  |
| Основные движения | Равновесие:ходьба по скамейке с мешочком на голове, руки на поясе. Прыжки:перепрыгивание через шнуры *(расстояние между шну­рами 50 см).* Лазание:ползание на четверень­ках между кеглями, подталкивая перед собой головой мяч | Метание:подбрасывание мяча двумя руками вверх и ловля его после хлопка в ладоши; бросание мяча о стену и ловля его двумя руками; отбивание мяча о пол од­ной рукой на месте *(до 6 раз под­ряд).* |
| Подвижная игра | «Не оставайся на полу»  | «Кот в сапогах».  |
| 3 часть | «У кого мяч» | «Назови ласково» |

Декабрь.

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
|  | **1,2 занятие** | **3,4 занятие** |
| Задачи | Упражнять в ходьбе и беге колонной по одному с сохранением определенной дистанции другот друга, в равновесии, в прыжках, в метании, в лазании. |
| Ходьба и бег | Ходьба на носках, руки на поясе; на пятках; гусиным шагом; с постановкой одной ноги на пятку, другой на носок; «котики», «муравьишки», «раки», в полуприседе, «слоники», со сменой положения рук (вверх, к плечам, в стороны, вперед, на поясе). Подскоки, легкий бег, бег в среднем темпе. |
| ОРУ | ОРУ с обручем | ОРУ с обручем |
| Основные движения | Равновесие: ходьба по скамейке с перешагиванием через кубики, поставленные на расстоянии двухшагов ребенка (высота скамейки 25 см).Прыжки: перепрыгивание с ногина ногу с продвижением впередна расстояние 5 м.. | Метание: бросание мяча о стену и ловля его двумя руками; перебрасывание мяча в парах и ловля его в разных положениях (стоя, сидя) различным способами(снизу, из-за головы, от груди, с отскоком от пола) (расстояние между детьми 2,5 м). Лазание: ползание на четвереньках между кеглями, подталкивая перед собой головой мяч; перелезание через верх стремянки |
| Подвижная игра | «Хитрая лиса» | «Охотники и зайцы» |
| 3 часть | Игра «Щука |
|  | **5,6 занятие** | **7,8 занятие** |
| Задачи | Упражнять в ходь­бе и беге между предметами, в прыжках на двух ногах с зажатым между ног мячом; фор­мировать устой­чивое равновесие при ходьбе и беге по наклонной доске; развивать ловкость и гла­зомер. |
| Ходьба и бег | Ходьба и бег между кубиками на носках, на пятках, в полу приседе, «ко­тики» (средние четвереньки на ладонях и ко­ленях), «развед­чики», «обезьян­ки», спиной вперед; *обычная* ходьба; легкий бег, быстрый бег; дыхательные упражнения (сделать вдох, ни выдохе произнести звук «м», постукивая пальцем по крыльям носа. |
| ОРУ | ОРУ с кубиком. | ОРУ с кубиком. |
| Основные движения | Равновесие:ходьба и бег по на­клонной доске *(высота поднято­го края доски 40 см, ширина доски 20 см).*Прыжки:упражнение «Кто бы­стрее до предмета» (дети зажи­мают мяч между ног и прыгают на двух ногах до предмета и об­ратно). | Метание:упражнение «Забей шайбу в ворота» (отбивание шай­бы клюшкой правой и левой ру­ками в движении с расстояния 3-3,5 м).Лазание**:** ползание по гимнасти­ческой скамейке на животе, под­тягиваясь 2 руками; влезание по наклонной и вертикальной лестницам. |
| Подвижная игра | «Совушка» | «Карусель» |
| 3 часть | «Найди предмет» | «Игровая». |

 Январь.

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
|  | **1,2 занятие** | **3,4 занятие** |
| Задачи | Закреплять уме­ния перебрасы­вать мяч в парах разными спосо­бами, влезать на гимнастиче­скую стенку, не пропуская ре­ек; упражнять в перепрыгива­нии через шнуры на двух ногах без паузы; развивать равновесие. |
| Ходьба и бег | Ходьба на нос­ках, руки вверх; на пятках, руки за головой; в по­лу приседе, руки на поясе; «раки»; спиной вперед; «разведчики»; с постановкой одной ноги на пятку, другой на носок; «сло­ники»; обычная ходьба. Дыхательные упражнения (сдуваем снежинки с ладони), лёгкий бег. |
| ОРУ | ОРУ с короткой скакалкой. | ОРУ с короткой скакалкой. |
| Основные движения | Равновесие:ходьба с перешаги­ванием через набивные мячи с мешочком на голове, руки в стороны.Прыжкичерез шнуры на двух ногах без паузы *(расстояние между шнурами 50 см).*  | Метание:перебрасывание мяча в парах и ловля его стоя, сидя разными способами (снизу, из-за головы, от груди, после отскока от пола) *(расстояние между детьми 2,5 м).*Лазание: влезание на гимнастическую лестницу и спуск с неё. |
| Подвижная игра | «Снежная королева».  | «Медведи и пчёлы» |
| 1. часть
 | «Подкрадись неслышно».  |
| Оздоровление | Дыхательная гимнастика Стрельниковой «Поклон» | Упражнения на предупреждение плоскостопия. |
|  | **5,6 занятие** | **7,8 занятие** |
| Задачи | Упражнять в пролезании в обруч, в равновесии, в прыжках, в метании; учить лазать по гимнастической стенке, переходить с пролета на про­лет гимнастиче­ской стенки по диагонали. |
| Ходьба и бег | Ходьба на носках; на пятках; «обезьянки», «муравьиши», «крабики». С постановкой одной ноги на пятку, другой на носок, при­ставным шагом; «канатоходцы»; обычная ходьба; дыхательное уп­ражнение «Вдох­ни аромат цвет­ка» (дети делают вдох, задержи­вают дыхание и на 3 счета вы­дыхают воздух); легкий бег, бег спиной вперед, спокойный бег (1,5 мин). |
| ОРУ | ОРУ с мячом среднего размера. | ОРУ с мячом среднего размера. |
| Основные движения | Равновесие: ходьба по скамейке, руки за головой. Прыжки в длину с места до ориентира (расстояние 80-90 см). Метание: перпбрасывание мяча через сетку с расстояния 3-4 см.расстоянии 20-25 см выше поднятой руки ребенка). | Лазание:пролезание в обруч правым и левым боком, не каса­ясь руками пола (обруч стоит на полу); лазание по гимнастиче­ской стенке (ритмично, меняя темп), не пропуская реек, по диа­гонали с пролета на пролет. |
| Подвижная игра | «Совушка»  | «Веселый хоккей».  |
| 3 часть | «У кого мяч» | «Назови ласково» |
| Оздоровление | Расслабляющий массаж. | Релаксация |

 Февраль

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
|  | **1,2 занятие** | **3,4 занятие** |
| Задачи | Учить метать мешочки в горизонтальную цель; закреплять умение подниматься по гимнастиче­ской стенке, не пропуская ре­ек; упражнять в прыжках с но­ги на ногу с про­движением вперед. |
| Ходьба и бег | Ходьба на носках; на пятках; С ВЫСОКИМ подниманием колен; «кошечки»; «му­равьишки»; «ра­ки»; с разведени­ем носков, пяток врозь; «канато­ходцы»; в полу- приседе; обычная ходьба; бег спи­ной вперед; быстрый бег; легкий бег змей­кой. |
| ОРУ | ОРУ с обручем. | ОРУ с обручем. |
| Основные движения | Прыжкис ноги на ногу с про­движением вперед на расстояние 6 м. Равновесие: ходьба на носках между кеглями (расстояние между ними 30 см). | Метание:метание мешочков от плеча в горизонтальную цель правой и левой рукой с расстоя­ния 3 м. Лазаниепо гимнастической стен­ке с переходом на соседний про­лет, не пропуская реек |
| Подвижная игра | «С льдинки на льдинку». | «Мышеловка» |
| 3 часть | Игра «Добрые слова».  |
| Оздоровление | Дыхательная гимнастика Стрельниковой «Кошка» | Упражнения на предупреждение плоскостопия. |
|  | **5,6 занятие** | **7,8 занятие** |
| Задачи | Закреплять умение подниматься по гимнастической стенке, по веревочной лестнице; упраж­нять в сохране­нии равновесия, в прыжках из обруча в об­руч, в забрасыва­нии мяча в бас­кетбольное коль­цо; развивать ловкость, гла­зомер. |
| Ходьба и бег | Ходьба на носках, «обезь­янки»; с разведе­нием носков, пяток врозь; в полуприседе; скрестным ша­гом; с высоким пониманием ко­лен; обычная ходьба; подско­ки; боковой га­лоп правым и левым боком; дыхательные упражнения; быстрый бег; легкий бег змей­кой, бег с силь­ным захлестыва­нием ног назад. |
| ОРУ | ОРУ с палкой. | ОРУ с палкой. |
| Основные движения | Равновесие:ходьба по скамейке, руки за головой.**Прыжки** на двух ногах из обруча в обруч, находящийся на расстоянии 40 см друг от друга. | Метание:забрасывание мяча в баскетбольное кольцо с рассто­яния 3,5-4 м *(высота баскет­больного кольца от пола 2,2 м).* Лазание:влезание на гимнасти­ческую стенку и спуск вниз, не пропуская реек; лазание по веревочной лестнице. |
| Подвижная игра | «Ловишки» | «Перелёт птиц» |
| 3 часть | «Чей мяч выше прыгнет» | «Испорченный телефон» |
| Оздоровление | Самомассаж ног | Релаксация |

Март.

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
|  | **1,2 занятие** | **3,4 занятие** |
| Задачи | Упражнять в ходь­бе в колонне по одному, с перестроением в пары и обратно, в подлезании под шнур правым и левым боком, в равновесии, в прыжках через короткий шнур; закреплять уме­ние метать в го­ризонтальную цель, перекаты­вать набивной мяч в парах.  |
| Ходьба и бег | Ходьба на нос­ках, руки вверх; на пятках; в полуприседе; «ра­ки»; со сменой положения рук; «обезьянки»; с постановкой одной ноги на пятку, другой на носок; в ко­лонне по одному с перестроением в пары и обратно; обычная ходьба; бег спиной впе­ред, бег *(1,5 мин*); легкий бег. Дыха­тельные упраж­нения «Лечебные звуки» (дети кла­дут ладонь на шею и тянут звук [з], кладут ладонь на грудь и негром­ко произносят звук [ж]. |
| ОРУ | ОРУ с мячом большого размера. | ОРУ с мячом большого размера. |
| Основные движения | Равновесие: ходьба по гимнасти­ческой скамейке боком пристав­ным шагом, на середине присесть. Прыжки правым, левым боком через короткие щнуры (расстоя­ние между шнурами 40 см).  | Метание мешочков в горизон­тальную цель от плеча правой и левой рукой (расстояние от линии до цели 3,5-4 м). Лазание: подлезание под шнур правым и левым боком справа; лазание по веревочной лестнице. |
| Подвижная игра | «Удочка» | Игра-эстафета«Через тоннель».  |
| 3 часть | Игра «Ждем гостей». | Игра «Ждем гостей». |
| Оздоровление | Дыхательная гимнастика Стрельниковой «Ушки» | Упражнения на предупреждение плоскостопия. |
|  | **5,6 занятие** | **7,8 занятие** |
| Задачи | Упражнять в ходь­бе колонной по одному, с раз­воротом в проти­воположную сто­рону по сигналу инструктора, в равновесии, в ходьбе по кана­ту с мешочком на голове, в прыж­ках в высоту с разбега, в подлезании под ду­гу; развивать ловкость и гла­зомер. |
| Ходьба и бег | Ходьба на носках, на пятках; в полуприседе; с вы­соким поднима­нием колен; «кошечки»; «обе­зьянки»; «му­равьишки»; «раз­ведчики»; обычная ходьба; боковой галоп правым и левым боком; легкий бег; бег спиной вперед; бег с силь­ным захлестыва­нием ног назад; бег с ускорением и замедлением; дыхательные упражнения (вдох через нос, за­держка дыхания, медленный выдох через рот). |
| ОРУ | ОРУ с обручем. | ОРУ с обручем. |
| Основные движения | Равновесие:ходьба по канату боком приставным шагом с ме­шочком на голове, руки на поясе. Прыжкив высоту с разбега *(вы­сота 40 см).* | Метание: упражнение: «Прокати и сбей» (сбивание мя­чом кегли); прокатывание набив­ного мяча в парах (расстояние между детьми 3-4 м). Лазание: подлезание под дугу (высота дуги 40-50 см). |
| Подвижная игра | «Не попадись» | Не оставайся на полу |
| 3 часть | «Угадай по голосу» («Угадай, кто позвал»)  | «Дружные парочки». Нужно перенести мячв паре без помощи рук. |
| Оздоровление | Самомассаж тела «Пироги» | Релаксация |

Апрель.

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
|  | **1,2 занятие** | **3,4 занятие** |
| Задачи | Упражнять в ходьбе и беге, прыж­ках и метании; закреплять уме­ние сохранять устойчивое рав­новесие. |
| Ходьба и бег | Обычная ходьба. Ходьба на носках, на пятках; с по­становкой одной ноги на пятку, другой на носок; с высоким под­ниманием колен; «обезьянки»; «раки»; с задани­ями для рук (впе­ред, вверх, в стороны, сжи­мая пальцы в ку­лаки на каждый шаг); в полуприседе; подскоки; боковой галоп правым и левым боком; дыхатель­ные упражнения; бег с сильным захлестыванием ног назад; легкий бег; быстрый бег. |
| ОРУ | ОРУ с короткой скакалкой. | ОРУ с короткой скакалкой. |
| Основные движения | Прыжкииз обруча в обруч на двух ногах, на правой ноге, на левой ноге. Равновесие: ходьба по скамейке через предметы, руки за головой. | Метание:отбивание мяча о пол правой и левой руками в движе­нии на расстоянии 5-6 м.Лазание:влезание на наклонную лесенку, спуск по вертикальной лесенке. |
| Подвижная игра | «Сороконожка».  | «Медведь и пчелы» |
| 3 часть | «Кто ушел?»  | «Горячий мяч».  |
| Оздоровление | Дыхательная гимнастика Стрельниковой «Перекаты» | Упражнения на предупреждение плоскостопия. |
|  | **5,6 занятие** | **7,8 занятие** |
| Задачи | Упражнять в ходь­бе и беге с чере­дованием в бро­сании мяча через сетку, в перепрыгивании через шнур, в ползании по скамейке на животе; учить лазать по метал­лической по­верхности; за­креплять умение лазать по вере­вочной лестнице. |
| Ходьба и бег | Ходьба на нос­ках; на пятках; с высоким под­ниманием колен; гусиным шагом; «обезьянки»; «раки»; «муравь­ишки»; в полу- приседе; «слони­ки»; правым и левым боком; обычная ходьба; дыхательные упражнения «Нюхаем цвето­чек» (вдох через нос, выдох через рот); легкий бег; бег в разных направлениях; бег *(1,5 мин)* |
| ОРУ | ОРУ с мячом большого размера. | ОРУ с мячом большого размера. |
| Основные движения | Равновесие: ходьба по гимнастической скамейке с перекладыва­ем мяча из одной руки в другую перед собой, за спиной. Прыжки: перепрыгивание через шнур (высота 15-20 см) | Метание: перебрасывание мяча от груди, из-за головы двумя рука­ми друг другу через сетку с рассто­яния 3-4 м (верхний край сетки находится на высоте 20-25 см выше поднятой руки ребенка). Лазание: ползание по скамейке на животе; лазание по веревочной лестнице, по металлической поверхности. |
| Подвижная игра | «Мячик кверху». | «Кто быстрее добежит до флажка» |
| 3 часть | Ходьба в колонне по од­ному с остановкой по сиг­налу инструктора: «Сде­лай фигуру». | Ходьба в колонне по од­ному с остановкой по сиг­налу инструктора: «Сде­лай фигуру». |
| Оздоровление | Массаж биологически активных зон «Борода» | Релаксация |

Май.

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
|  | **1,2 занятие** | **3,4 занятие** |
| Задачи | Упражнять в ходь­бе и беге парами с разворотом в противополож­ную сторону, в непрерывном беге между предметами *(до 2 минут),* в подлезании под шнур, в пе­репрыгивании через шнур, в перебрасыва­нии набивного мяча друг другу, в забрасывании мяча в кольцо. |
| Ходьба и бег | Ходьба и бег па­рами. Перестрое­ние в колонну по одному в дви­жении, с разво­ротом в проти­воположную сто­рону. Ходьба и дыхательные упражнения «Одуванчик». Вдох через нос, задержка дыха­ния, озвученный выдох: «А-ах!». Обычная ходьба; бег между пред­метами *(до 2 ми­нут)*. |
| ОРУ | ОРУ с кубиками. | ОРУ с кубиками. |
| Основные движения | Равновесие:ходьба по скамейке с перекладыванием мяча из одной руки в другую впереди себя. Прыжки:перепрыгивание через шнур *(высота шнура от пола 15-20 см).* Лазание:*подлезание под шнур* (высота шнура от пола 40—50 см). | Метание:забрасывание мяча в баскетбольное кольцо двумя руками с расстояния 3 м *(высота баскетбольного кольца от пола 2,2 м);* перебрасывание набивного мяча в парах двумя руками снизу *(расстояние между детьми 2,5 м).* |
| Подвижная игра | Мышеловка | Удочка |
| 3 часть | «Найди предмет» | «Игровая». |
| Оздоровление | Самомассаж тела «Жарче» | Релаксация |
|  | **5,6 занятие** | **7,8 занятие** |
| Задачи | Учить бегать на скорость, прыгать через скакалку; отрабатывать навыки метания мешочков в обруч; упраж­нять в подлезании под дугу. |
| Ходьба и бег | Ходьба на носках, пятках, в чередовании с обычной ходьбой, с высоким подниманием колен, обычная ходьба; бег на ско­рость (на 15 м) с переходом на бег без уско­рения *(несколько раз).* |
| ОРУ | ОРУ с мячом. | ОРУ с мячом. |
| Основные движения | Равновесие: ходьба по бревну. Прыжки через скакалку на месте и с продвижением вперёд на двух ногах, на одной. | Метаниемешочков от плеча, снизу в обруч с расстояния 3 м; перебрасывание мяча из одной руки в другую. Лазание:подлезание под 3-4 ду­ги *(высота дуг 40-50 см).* |
| Подвижная игра | Игра-эстафета«Прокати мяч об­ручем» | Перелёт птиц |
| 3 часть | «Летает-не летает» | Ходьба в колонне по одному. |
| Оздоровление | Релаксация | Упражнения на предупреждение плоскостопия |