**Старшая группа. С 16– 27 сентября**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Дата группа | ООД | Организация развивающей среды |
| Понедельник:  16.09.  I старшая группа"Радужная"  10.15-10.40 | Задачи: упражнять в ходьбе и беге в колонне по одному, в беге врассыпную, сохранять устойчивое равновесие, упражнять в энергичном отталкивании двумя ногами от пола в прыжках с продвижением вперед, упражнять в перебрасывании мяча.  1 часть:  Ходьба в колонне по одному, ходьба в колонне на косках, подскоки.  2 часть: ОРУ без предметов.  ОВД – 1. Равновесие ходьба с перешагиванием через кубики, руки на поясе.  2. прыжки – подпрыгивание на двух ногах с продвижением вперед, энергично отталкиваясь от пола – 4 м.  3. перебрасывание мячей, стоя в шеренгах.  Дыхательная гимнастика №1.  П/И «Мышеловка».  3 часть: малоподвижная игра «Подкрадись неслышно». | Кубики  Мячи |
| Вторник:  17.09.  II старшая группа "Веселая карусель"  09.00-10.10 | Задачи: упражнять в ходьбе и беге в колонне по одному, в беге врассыпную,сохранять устойчивое равновесие, формировать правильную осанку при ходьбе по повышенной площади опоры, упражнять в энергичном отталкивании двумя ногами от пола в прыжках с продвижением вперед, упражнять в перебрасывании мяча.  1 часть:  Ходьба в колонне по одному, ходьба в колонне на косках, подскоки.  2 часть: ОРУ без предметов.  ОВД – 1. Равновесие ходьба с перешагиванием через кубики, руки на поясе.  2. прыжки – подпрыгивание на двух ногах с продвижением вперед, энергично отталкиваясь от пола – 4 м.  3. перебрасывание мячей, стоя в шеренгах.  Дыхательная гимнастика №1.  П/И «Мышеловка».  3 часть: малоподв. игра «Подкрадись неслышно». | Кубики  мячи |
| Пятница:  20.09  I старшая гр.  09.00  II старшая гр.  9.30-9.55 | Задачи: упражнять в ходьбе и беге в колонне по одному, в беге врассыпную, формировать правильную осанку при ходьбе по повышенной площади опоры, упражнять в энергичном отталкивании двумя ногами от пола в прыжках с продвижением вперед, упражнять в перебрасывании мяча.  1 часть:  Ходьба в колонне по одному, ходьба в колонне на косках, подскоки.  2 часть: ОРУ без предметов.  ОВД:  - ходьба по повышенной площади опоры, перешагивая через мячи, руки за головой.  2. прыжки на двух ногах, продвигаясь вперед между предметами.  3.перебрасывание мячей в шеренге после удара мячом о пол.  Дыхательная гимнастика №1.  П/И «Мышеловка».  3 часть: малоподвижная игра «Подкрадись неслышно». | Кубики  Мячи |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Понедельник:  23.09.  I старшая группа"Радужная"  10.15-10.40 | Задачи: повторить ходьбу и бег между предметами, продолжить обучать ходьбе на носках с упражнениями для рук; обучать энергичному отталкиванию от пола и взмаху рук в прыжках с доставанием до предмета; упражнять в прокатывании мяча двумя руками; в беге.  1 часть: построение в шеренгу.  Ходьба на носках, руки на поясе. Ходьба и бег между предметами.  2 часть: ОРУ с мячом).  ОВД – прыжки « Достань до предмета».  - подбрасывание малого мяча вверх двумя руками.  - бег в среднем темпе 1.5 мин.  Тренинг «Лодочка».  П/И « Удочка».  3 часть: ходьба в колонне по одному. | Мячи  Шнур  Ленточки |
| Вторник:  24.09.  II старшая группа "Веселая карусель"  09.00-10.10 | Задачи: упражнять в ходьбе и беге между предметами; развивать ловкость в беге, не задевая предметы; повторить упражнения в прыжках; разучить игровые упражнения с мячом.  1 часть: ходьба и бег между предметами, ходьба на носочках, руки на поясе. Ходьба на пятках, руки согнуты в локтях. Подскоки. Бег.  2 часть: игровые упражнения:  « Передай мяч».  « Не задень».  Тренинг: « Растяжка».  П/И « Мы веселые ребята».  3 часть: малоподвижная игра « Найди и промолчи». | Мячи  Кегли |
| Пятница:  27.09  I старшая группа"Радужная"  09.00-9.25  II старшая группа"Веселая карусель"  09.30-9.55 | Задачи: упражнять в ходьбе и беге с высоким подниманием колен, непрерывном беге(1мин); упражнять в ползании по гимнастической скамейке с опорой на ладони и колени; разучить подбрасывание мяча вверх и ловле его двумя руками; развивать ловкость и устойчивое равновесие при ходьбе по шнуру, упражнять в подлезании под шнур.  1 часть: ходьба на носках, руки в стороны, на пятках- руки согнуты в локтях. ходьба в полуприседе, руки на поясе. Боковой галоп влево, вправо.  2 часть: ОРУ без предметов.  ОВД:  - ползание по гимнастической скамейке.  - ходьба по канату приставным шагом.  - бросание мяча вверх двумя руками и ловля его, бросание мяча вверх и ловля его с хлопком.  Тренинг « Цапля».  П/И « Хитрая лиса».  3 часть: игра « Узнай по голосу». | Мячи  Кегли |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Понедельник:  30.09.  I старшая группа"Радужная"  10.15-10.40 | Задачи: учить перестроению в колонну по два; упражнять в непрерывном беге; ходьба приставным шагом по гимнастической скамейке, упражнять в перепрыгивании через шнуры и перебрасывании мяча.  1 часть: построение в шеренгу, построение в колонну по два.  Ходьба в колонне по два, бег врассыпную, ходьба в колонне по одному.  2 часть:  ОРУ без предметов.  ОВД- ходьба по гимнастической скамейке боком, приставным шагом, руки на поясе.  2. прыжки на двух ногах через шнуры.  3. бросание мяча двумя руками от груди.  П/И «Перелет Птиц».  3 часть : « Найди и промолчи» | Мячи  Косички  Гимнастические скамейки |
| Вторник:  1.10  II старшая группа "Веселая карусель"  09.00-10.10 | Задачи: развивать навык перестроения в колонну по два; упражнять в непрерывном беге; ходьба приставным шагом по гимнастической скамейке, упражнять в перепрыгивании через шнуры и перебрасывании мяча.  1 часть: построение в шеренгу, построение в колонну по два.  Ходьба в колонне по два, бег врассыпную, ходьба в колонне по одному.  2 часть:  ОРУ без предметов.  ОВД- ходьба по гимнастической скамейке боком, приставным шагом, руки на поясе.  2. прыжки на двух ногах через шнуры.  3. бросание мяча двумя руками от груди.  П/И «Перелет Птиц».  3 часть : « Найди и промолчи» | Мячи  Косички  Гимнастические скамейки |
| Пятница:  4.10  I старшая группа"Радужная"  09.00-9.25  II старшая группа"Веселая карусель"  09.30-9.55 | Задачи: повторить ходьбу с высоким подниманием колен, непрерывный бег; прокатывание мяча правой и левой ногой в заданном направлении, вести мяч правой и левой рукой; упражнять в прыжках.  1 часть: построение в шеренгу, перестроение в колонну, ходьба с высоким подниманием колен, бег;  2 часть: игровые упражнения:   1. «Перебрось мяч». 2. П/И «Не попадись» 3. Веселый тренинг самолет.   3 часть: ходьба в колонне по одному. | Мячи |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Понедельник:  7.10  I старшая группа"Радужная"  10.15-10.40 | Задачи: развивать умение перестраиваться в колонну по два; упражнять в непрерывном беге; ходить приставным шагом по гимнастической скамейке; упражнять в перепрыгивании через шнуры и перебрасывании мяча.  1 часть: построение в шеренгу, перестроение в колонну по два. Ходьба в колонне по два, бег врассыпную, ходьба в колонне по одному, бег в течении 1 мин.  2 часть: ОРУ без предметов.  Точечный массаж и дыхательная гимнастика.  ОВД – ходьба по гимнастической скамейке боком, приставным шагом, руки на поясе.  - прыжки на двух ногах через шнуры.  - бросание мячей двумя руками от груди.  Веселый тренинг « Аист».  П/И Перелет птиц».  3 часть: ходьба в колонне по одному. | Мячи  Косички  Гимнастические скамейки |
| Вторник:  8.10  II старшая группа "Веселая карусель"  09.00-10.10 | Задачи: развивать умение перестраиваться в колонну по два; упражнять в непрерывном беге; ходить приставным шагом по гимнастической скамейке; упражнять в перепрыгивании через шнуры и перебрасывании мяча.  1 часть: построение в шеренгу, перестроение в колонну по два. Ходьба в колонне по два, бег врассыпную, ходьба в колонне по одному, бег в течении 1 мин.  2 часть: ОРУ без предметов.  Точечный массаж и дыхательная гимнастика.  ОВД – ходьба по гимнастической скамейке боком, приставным шагом, руки на поясе.  - прыжки на двух ногах через шнуры.  - бросание мячей двумя руками от груди.  Веселый тренинг « Аист».  П/И Перелет птиц».  3 часть: ходьба в колонне по одному. | Мячи  Косички  Гимнастические скамейки |
| Пятница:  11.10  I старшая группа"Радужная"  09.00-9.25  II старшая группа"Веселая карусель"  09.30-9.55 | Задачи: повторить ходьбу с высоким подниманием колен, непрерывный бег;отработать технику прокатывания мяча правой и левой ногой в заданном направлении; упражнять в прыжках.  1 часть: построение в шеренгу, перестроение в колонну по одному; ходьба с высоким подниманием колен; бег врассыпную; ходьба между кеглями; бег в течении 1.5 мин в умеренном темпе; переход на ходьбу.  2 часть: игровые упражнения;  « Перебрось мяч».  П/И « Не попадись».  Веселый тренинг: « Самолет».  3 часть: ходьба в колонне по одному. | Кегли  шнур |
| Понедельник:  14.10  I старшая группа"Радужная"  10.15-10.40 | Задачи: продолжать отрабатывать навык ходьбы с изменением темпа движения по сигналу, бега врассыпную; развивать координацию движения и глазомер при метании мяча в цель; упражнять в подлезании под дугу с сохранением темпа.  1 часть: ходьба в колонне по одному, бег врассыпную.  2 часть: ОРУ с малым мячом.  ОВД – метание мяча в горизонтальную цель правой и левой руками.  - лазание – подлезание под дугу прямо и боком.  - ходьба с перешагиванием через бруски.  П/И « Удочка».  3 часть: ходьба в колонне по одному. | Мячи  Дуги  Бруски |
| Вторник:  15.10  II старшая группа "Веселая карусель"  09.00-10.10 | Задачи: продолжать отрабатывать навык ходьбы с изменением темпа движения по сигналу, бега врассыпную; развивать координацию движения и глазомер при метании мяча в цель; упражнять в подлезании под дугу с сохранением темпа.  1 часть: ходьба в колонне по одному, бег врассыпную.  2 часть: ОРУ с малым мячом.  ОВД – метание мяча в горизонтальную цель правой и левой руками.  - лазание – подлезание под дугу прямо и боком.  - ходьба с перешагиванием через бруски.  П/И « Удочка».  3 часть: ходьба в колонне по одному. | Мячи  Дуги  Бруски |
| Пятница:  18.10  I старшая группа"Радужная"  09.00-9.25  II старшая группа"Веселая карусель"  09.30-9.55 | Задачи: упражнять в ходьбе и беге с перешагиванием через препятствия, в непрерывном беге; повторить игровое упражнение с прыжками.  1 часть: ходьба в колонне по одному, по сигналу перешагивание через шнуры; бег через бруски с перешагиванием.  2 часть: игровые упражнения:  - « Попади в корзину»;  - « Не упади в ручей»;  - « Пролезь в обруч».  дыхательная гимнастика № 1.  Веселый тренинг «Насос».  П/И «Мышеловка».  3 часть: ходьба в колонне по одному. | Мячи  Обручи  Корзины |
| Понедельник:  21.10  I старшая группа"Радужная"  10.15-10.40 | Задачи: отрабатывать навык поворотов во время ходьбы и бега в колонне по два; повторить пролезание в обруч боком; упражнять в равновесии и прыжках.  1 часть: построение в шеренгу. Построение в колонну по два. Ходьба в колонне по два. Бег. Ходьба и бег чередуются.  2 часть: ОРУ с палкой №3.  ОВД – пролезание через обручи.  - ходьба по гимнастической скамейке на носках.  - прыжки на двух ногах.  Веселый тренинг «Паровозик».  П/И « Гуси – лебеди».  3 часть: игра малой подвижности « Летает - не летает». | Обручи  Гимнастические скамейки  Гимнастические палки |
| Вторник:  22.10  II старшая группа "Веселая карусель"  09.00-10.10 | Задачи: отрабатывать навык поворотов во время ходьбы и бега в колонне по два; повторить пролезание в обруч боком; упражнять в равновесии и прыжках.  1 часть: построение в шеренгу. Построение в колонну по два. Ходьба в колонне по два. Бег. Ходьба и бег чередуются.  2 часть: ОРУ с палкой №3.  ОВД – пролезание через обручи.  - ходьба по гимнастической скамейке на носках.  - прыжки на двух ногах.  Веселый тренинг «Паровозик».  П/И «Самолеты».  3 часть: игра малой подвижности « Летает - не летает». | Обручи  Гимнастические скамейки  Гимнастические палки |
| Пятница:  25.10  I старшая группа"Радужная"  09.00-9.25  II старшая группа"Веселая карусель"  09.30-9.55 | Задачи: упражнять в медленном беге; разучить игру «Посадка картофеля»; повторить упражнения в прыжках; развивать внимание в игре «Затейники».  1 часть: ходьба змейкой в колонне по одному между предметами; бег в медленном темпе; ходьба врассыпную, бег змейкой между предметами..  « часть: игровые упражнения:  - « Посадка картофеля».  - « Попади в корзину».  Веселый тренинг: « Лодочка».  П/И « Ловишки с ленточками».  3 часть: игра малой подвижности « Летает - не летает». | Мячи  Обручи  Мелкие предметы  Ленточки |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Понедельник:  28.10  I старшая группа"Радужная"  10.15-10.40 | Задачи : продолжать отрабатывать навык ходьбы с высоким подниманием колен, бег в рассыпную; разучить перекладывания малого мяча из одной руки в другую во время ходьбы по гимнастической скамейке; развивать ловкость и координацию движений; упражнять в прыжках и перебрасывании мяча в шеренгах.  1 часть: ходьба с высоким подниманием колен, бег врассыпную, бег между кеглями.  2 часть: ОРУ с малым мячом.  ОВД – 1- равновесие – ходьба по гимнастической скамейке, перекладывая мяч из правой руки в левую перед собой и за спиной.  2 – прыжки на правой и левой ногах между кеглями.  3 – перебрасывание мяча двумя руками снизу, ноги на ширине плеч.  П/И « Пожарные на учении».  3 часть: ходьба в колонне по одному. | Гимнастические скамейки  Мячи  Малый мяч  Кегли |
| Вторник:  29.10  II старшая группа "Веселая карусель"  09.00-10.10 | Задачи : продолжать отрабатывать навык ходьбы с высоким подниманием колен, бег в рассыпную; разучить перекладывания малого мяча из одной руки в другую во время ходьбы по гимнастической скамейке; развивать ловкость и координацию движений; упражнять в прыжках и перебрасывании мяча в шеренгах.  1 часть: ходьба с высоким подниманием колен, бег врассыпную, бег между кеглями.  2 часть: ОРУ с малым мячом.  ОВД – 1- равновесие – ходьба по гимнастической скамейке, перекладывая мяч из правой руки в левую перед собой и за спиной.  2 – прыжки на правой и левой ногах между кеглями.  3 – перебрасывание мяча двумя руками снизу, ноги на ширине плеч.  П/И « Пожарные на учении».  3 часть: ходьба в колонне по одному. | Гимнастические скамейки  Мячи  Малый мяч  Кегли |
| Пятница:  01.11  I старшая группа"Радужная"  09.00-9.25  II старшая группа"Веселая карусель"  09.30-9.55 | Задачи: упражнять в медленном беге, ходьба с остановкой по сигналу, выполнить игровые упражнения с мячом в равновесии и прыжках.  1 часть: ходьба и бег в медленном темпе, ходьба с перешагиванием через бруски, бег врассыпную.  2 часть: игровые упражнения;   * «Мяч о стенку»; * «Поймай мяч» * « Не задень».   Дыхательная гимнастика.  П/И « Мышеловка».  3 часть: игра малой подвижности «Угадай по голосу». | Мячи разного диаметра  бруски |
| Понедельник:  4.11  I старшая группа"Радужная"  10.15-10.40 | Задачи: повторить ходьбу с изменением направления движения, бег между предметами; учить прыжкам на правой и левой ногах попеременно с продвижением вперед; упражнять в ползании по скамейке на животе и ведении мяча между предметами.  1часть: ходьба в колонне по одному с изменением направления движения, темпа. Бег между кеглями.  2 часть: ОРУ с обручем.  ОВД- прыжки с продвижением вперед- поочередное подпрыгивание на правой и левой ноге.  - прыжки по прямой линии – на правой, на левой ноге, затем шагом.  - ползание по гимнастической скамейке на животе, подтягиваясь двумя руками.  - отбивание мяча о землю, продвигаясь вперед шагом.  П/И «Бездомный заяц».  3 часть: ходьба в колонне по одному. | Обручи  Гимнастические скамейки  Мячи  Кегли 6-8 шт. |
| Вторник:  14.11  II ст. гр.  09.00-9.25 | Задачи: повторить ходьбу с изменением направления движения, бег между предметами, учить прыжкам на павой, левой ноге попеременно с продвижением вперед, упражнять в ползании по скамейке на животе и ведении мяча между предметами.  1 часть: ходьба в колонне по одному с изменением направления движения, темпа. Бег между кеглями.  2 часть: ОРУ с обручем.  ОВД – прыжки на правой, левой ноге попеременно.  - ползание на четвереньках, подталкивая головой мяч.  - отбивание мяча об пол, продвигаясь вперед.  П/И « Ловишки ».  3 часть: ходьба в колонне по одному. | Обручи  Гимнастические скамейки  Мячи  Кегли 6-8 шт. |
| Пятница:  17.11  I ст. гр.  09.00-9.25  II ст. гр.  9.30-9.55 | Задачи: повторить ходьбу с изменением направления движения, бег между предметами, учить прыжкам на павой, левой ноге попеременно с продвижением вперед, упражнять в ползании по скамейке на животе и ведении мяча между предметами.  1 часть: ходьба в колонне по одному с изменением направления движения, темпа. Бег между кеглями.  2 часть: ОРУ с обручем.  ОВД – прыжки на правой, левой ноге попеременно.  - ползание на четвереньках, подталкивая головой мяч.  - отбивание мяча об пол, продвигаясь вперед.  П/И « Ловишки ».  3 часть: ходьба в колонне по одному. | Обручи  Гимнастические скамейки  Мячи  Кегли 6-8 шт. |
| Понедельник:  20.11  I ст. гр.  10.15-10.40 | Задачи: повторить ходьбу с изменением направления движения, бег между предметами; учить прыжкам на правой и левой ногах, попеременно с продвижением вперед; упражнять в ползании по скамейке на животе и ведении мяча между предметами.  1часть: ходьба в колонне по одному с изменением направления движения, темпа. Бег между кеглями.  2 часть: ОРУ с обручем.  ОВД- прыжки с продвижением вперед- поочередное подпрыгивание на правой и левой ноге.  - прыжки по прямой линии – на правой, на левой ноге, затем шагом.  - ползание по гимнастической скамейке на животе, подтягиваясь двумя руками.  - отбивание мяча о землю, продвигаясь вперед шагом.  П/И «Бездомный заяц».  3 часть: ходьба в колонне по одному. | Обручи  Гимнастические скамейки  Мячи  Кегли 6-8 шт. |
| Вторник:  21.11  II ст. гр.  09.00-9.25 | Задачи: повторить ходьбу с изменением направления движения, бег между предметами, учить прыжкам на павой, левой ноге попеременно с продвижением вперед, упражнять в ползании по скамейке на животе и ведении мяча между предметами.  1 часть: ходьба в колонне по одному с изменением направления движения, темпа. Бег между кеглями.  2 часть: ОРУ с обручем.  ОВД – прыжки на правой, левой ноге попеременно.  - ползание на четвереньках, подталкивая головой мяч.  - отбивание мяча об пол, продвигаясь вперед.  П/И « Ловишки ».  3 часть: ходьба в колонне по одному. | Обручи  Гимнастические скамейки  Мячи  Кегли 6-8 шт. |
| Пятница:  24.11  I ст. гр.  09.00-9.25  II ст. гр.  9.30-9.55 | Задачи: продолжать отрабатывать навык ходьбы с высоким подниманием колен, бег в рассыпную; разучить перекладывания малого мяча из одной руки в другую во время ходьбы по гимнастической скамейке; развивать ловкость и координацию движений; упражнять в прыжках и перебрасывании мяча в шеренгах.  1 часть: ходьба с высоким подниманием колен, бег врассыпную, бег между кеглями.  2 часть: ОРУ с малым мячом.  ОВД – 1- равновесие – ходьба по гимнастической скамейке, перекладывая мяч из правой руки в левую перед собой и за спиной.  2 – прыжки на правой и левой ногах между кеглями.  3 – перебрасывание мяча двумя руками снизу, ноги на ширине плеч.  П/И « Пожарные на учении».  3 часть: ходьба в колонне по одному. | Гимнастические скамейки  Мячи  Малый мяч  Кегли |
| Понедельник:  27.11  I ст. гр.  10.15-10.40 | Задачи: упражнять в беге в колонне по одному, в беге между препятствиями; разучить ходьбу по наклонной доске, сохраняя устойчивое равновесие и правильную осанку; отрабатывать навык прыжка на двух ногах с преодолением препятствий; упражнять в перебрасывании мяча друг к другу.  I часть: ходьба на носочках, на пятках. Легкий бег. Ходьба правым и легким боком. Дыхательные упражнения. Прыжки на двух ногах. Ходьба спиной вперед. Бег. Заключительная ходьба.  II часть: комплекс упражнений с палками.  ОВД: 1. Ходьба по наклонной доске боком, приставным шагом, руки на поясе(2-3 раза)  2. Прыжки - перепрыгивание через шнур, проложенный вдоль зала; прыжки справа и слева от него на расстоянии 4 м.  3. Перебрасывание мяча, стоя на коленях, двумя руками из-за головы(10 раз)  Веселый тренинг:"Паровозик"  П.И. "Кто скорее до флажка"  IIIчасть: малоподвижная игра"Сделай фигуру" | Гимнастические палки  Бруски, мячи |
| Вторник:  28.11  II ст. гр.  09.00-9.25 | Задачи: упражнять в беге в колонне по одному, в беге между препятствиями; разучить ходьбу по наклонной доске, сохраняя устойчивое равновесие и правильную осанку; отрабатывать навык прыжка на двух ногах с преодолением препятствий; упражнять в перебрасывании мяча друг к другу.  I часть: ходьба на носочках, на пятках. Легкий бег. Ходьба правым и легким боком. Дыхательные упражнения. Прыжки на двух ногах. Ходьба спиной вперед. Бег. Заключительная ходьба.  II часть: комплекс упражнений с палками.  ОВД: 1. Ходьба по наклонной доске боком, приставным шагом, руки на поясе(2-3 раза)  2. Прыжки - перепрыгивание через шнур, проложенный вдоль зала; прыжки справа и слева от него на расстоянии 4 м.  3. Перебрасывание мяча, стоя на коленях, двумя руками из-за головы(10 раз)  Веселый тренинг:"Паровозик"  П.И. "Кто скорее до флажка"  IIIчасть: малоподвижная игра"Сделай фигуру" | Гимнастические палки |
| Пятница:  01.12  I ст. гр.  09.00-9.25  II ст. гр.  9.30-9.55 | Задачи: разучить игровые упражнения с бегом и прыжками; упражнять в метании на дальность .  I часть: ходьба между брусками за воспитателем в умеренном темпе, бег врассыпную. Дыхательные упражнения. бег с сильным сгибанием ног назад, прыжки на двух ногах. Заключительная ходьба.  II часть: игровые упражнения:  1. "Кто дальше бросит"  2. "Не задень".  Дыхательная гимнастика.  Веселый тренинг: Цапля.  П.И. "Тик-так."  III часть: ходьба в колонне. | Кегли  Бруски |
| Понедельник:  4.12  I ст. гр.  10.15-10.40 | Задачи: упражнять в ходьбе и беге по кругу, взявшись за руки. с поворотом в другую сторону; повторить прыжки попеременно на правой и левой ноге, продвигаясь вперед; упражнять в ползании и переброске мяча.  I часть. Построение в шеренгу, проверка осанки и равнения, перестроение в колонне по одному. Смешанное передвижение.  II часть.ОРУ с флажками.  ОВД. 1. Прыжки с ноги на ногу, продвигаясь вперед на правой и левой ноге(расстояние 5м), повториь 2-3 раза  2.Броски мяча вверх и ловля его двумя руками.  3.Ползание на четвереньках между предметами.  П.И."Пожарные на учении"  III часть. Малоподвижная игра"Пузырь" | Флажки, мяч |
| Вторник:  5.12  II ст. гр.  09.00-9.25 | Задачи: упражнять в ходьбе и беге по кругу, взявшись за руки. с поворотом в другую сторону; повторить прыжки попеременно на правой и левой ноге, продвигаясь вперед; упражнять в ползании и переброске мяча.  I часть. Построение в шеренгу, проверка осанки и равнения, перестроение в колонне по одному. Смешанное передвижение.  II часть.ОРУ с флажками.  ОВД. 1. Прыжки с ноги на ногу, продвигаясь вперед на правой и левой ноге(расстояние 5м), повториь 2-3 раза  2.Броски мяча вверх и ловля его двумя руками.  3.Ползание на четвереньках между предметами.  П.И."Пожарные на учении"  III часть. Малоподвижная игра"Пузырь" | Флажки, мяч |
| Пятница:  08.12  I ст. гр.  09.00-9.25  II ст. гр.  9.30-9.55 | Задачи: упражнять в ходьбе и беге по кругу, взявшись за руки. с поворотом в другую сторону; повторить прыжки попеременно на правой и левой ноге, продвигаясь вперед; упражнять в ползании и переброске мяча.  I часть. Построение в шеренгу, проверка осанки и равнения, перестроение в колонне по одному. Смешанное передвижение.  II часть.ОРУ с флажками.  ОВД. 1. Прыжки с ноги на ногу, продвигаясь вперед на правой и левой ноге(расстояние 5м), повториь 2-3 раза  2.Броски мяча вверх и ловля его двумя руками.  3.Ползание на четвереньках между предметами.  П.И."Пожарные на учении"  III часть. Малоподвижная игра"Пузырь" | Флажки, мяч |
| Понедельник:  11.12  I ст. гр.  10.15-10.40 | Задачи: упражнять в беге в колонне по одному с сохранением правильной дистанции друг от друга; закрепить ходьбу по наклонной доске, сохраняя устойчивое равновесие и правильную осанку; отработать навык прыжка на двух ногах с преодолением препятствий; упражнять в перебрасывании мяча друг другу.  I часть: Задачи: упражнять в беге в колонне по одному, в беге между препятствиями; разучить ходьбу по наклонной доске, сохраняя устойчивое равновесие и правильную осанку; отрабатывать навык прыжка на двух ногах с преодолением препятствий; упражнять в перебрасывании мяча друг к другу.  II часть: комплекс упражнений с палками  Дыхательная гимнастика.  ОВД: 1. Равновесие - ходьба по наклонной доске прямо, руки в стороны(2-3 раза)  2. Прыжки- перепрыгивание на двух ногах через бруски(расстояние 50 см, 2-3 раза)  3. Перебрасывание мячей двумя руками из-за головы друг другу, стоя в шеренгах.  Веселый тренинг"Покачай малышку"  П.И "Кто скорее до флажка"  III часть: малоподвижная игра "Сделай фигуру" |  |
| Вторник:  12.12  II ст. гр.  09.00-9.25 | Задачи: упражнять в беге в колонне по одному с сохранением правильной дистанции друг от друга; закрепить ходьбу по наклонной доске, сохраняя устойчивое равновесие и правильную осанку; отработать навык прыжка на двух ногах с преодолением препятствий; упражнять в перебрасывании мяча друг другу.  I часть: Задачи: упражнять в беге в колонне по одному, в беге между препятствиями; разучить ходьбу по наклонной доске, сохраняя устойчивое равновесие и правильную осанку; отрабатывать навык прыжка на двух ногах с преодолением препятствий; упражнять в перебрасывании мяча друг к другу.  II часть: комплекс упражнений с палками  Дыхательная гимнастика.  ОВД: 1. Равновесие - ходьба по наклонной доске прямо, руки в стороны(2-3 раза)  2. Прыжки- перепрыгивание на двух ногах через бруски(расстояние 50 см, 2-3 раза)  3. Перебрасывание мячей двумя руками из-за головы друг другу, стоя в шеренгах.  Веселый тренинг"Покачай малышку"  П.И "Кто скорее до флажка"  III часть: малоподвижная игра "Сделай фигуру" |  |
| Пятница:  15.12  I ст. гр.  09.00-9.25  II ст. гр.  9.30-9.55 | Задачи: повторить ходьбу с изменением направления движения, бег между предметами; учить прыжкам на правой и левой ногах, попеременно с продвижением вперед; упражнять в ползании по скамейке на животе и ведении мяча между предметами.  1часть: ходьба в колонне по одному с изменением направления движения, темпа. Бег между кеглями.  2 часть: ОРУ с обручем.  ОВД- прыжки с продвижением вперед- поочередное подпрыгивание на правой и левой ноге.  - прыжки по прямой линии – на правой, на левой ноге, затем шагом.  - ползание по гимнастической скамейке на животе, подтягиваясь двумя руками.  - отбивание мяча о землю, продвигаясь вперед шагом.  П/И «Бездомный заяц».  3 часть: ходьба в колонне по одному. | Обручи  Гимнастические скамейки  Мячи  Кегли 6-8 шт. |
| Понедельник:  18.12  I ст. гр.  10.15-10.40 | Задачи: упражнять детей в ходьбе и беге врассыпную; закреплять умение ловить мяч, развивая ловкость и глазомер; повторить ползание по гимнастической скамейке; упражнять в сохранении устойчивого равновесия.  I часть. Построение в шеренгу, проверка осанки и равнения. Перестроение в колонну по одному, ходьба врассыпную. Чередование ходьбы и бега.  II часть. ОРУ. Комплекс № 3.  ОВД. 1.Перебрасывание мяча большого диаметра, стоя в шеренгах(двумя руками снизу), с расстояния 2.5 м  2. Ползание по гимнастической скамейке на животе, подтягиваясь двумя руками за края скамейки.  3. Равновесие -ходьба по гимнастической скамейке с мешочком на голове, руки в стороны  П.И."Охотники и зайцы"  III часть. Игра малой подвижности "Летает - не летает" | Мяч, скамейки, набивные мешочки |
| Вторник:  19.12  II ст. гр.  09.00-9.25 | Задачи: упражнять детей в ходьбе и беге врассыпную; закреплять умение ловить мяч, развивая ловкость и глазомер; повторить ползание по гимнастической скамейке; упражнять в сохранении устойчивого равновесия.  I часть. Построение в шеренгу, проверка осанки и равнения. Перестроение в колонну по одному, ходьба врассыпную. Чередование ходьбы и бега.  II часть. ОРУ. Комплекс № 3.  ОВД. 1.Перебрасывание мяча большого диаметра, стоя в шеренгах(двумя руками снизу), с расстояния 2.5 м  2. Ползание по гимнастической скамейке на животе, подтягиваясь двумя руками за края скамейки.  3. Равновесие -ходьба по гимнастической скамейке с мешочком на голове, руки в стороны  П.И."Охотники и зайцы"  III часть. Игра малой подвижности "Летает - не летает" | Мяч, скамейки, набивные мешочки |
| Пятница:  22.12  I ст. гр.  09.00-9.25  II ст. гр.  9.30-9.55 | Задачи: упражнять детей в ходьбе и беге врассыпную; закреплять умение ловить мяч, развивая ловкость и глазомер; повторить ползание по гимнастической скамейке; упражнять в сохранении устойчивого равновесия.  I часть. Построение в шеренгу, проверка осанки и равнения. Перестроение в колонну по одному, ходьба врассыпную. Чередование ходьбы и бега.  II часть. ОРУ. Комплекс № 3.  ОВД.1. Перебрасывание мячей друг другу двумя руками снизу и ловля с хлопком в ладоши.5-6 раз  2. Ползание по гимнастической скамейке на четвереньках с мешочком на спине.  3. Равновесие-ходьба по гимнастической скамейке боком приставным шагом, с мешочком на голове.  П.И."Охотники и зайцы"  III часть. Игра малой подвижности "Летает - не летает" | Мяч, скамейки, набивные мешочки |
| Понедельник:  25.12  I ст. гр.  10.15-10.40 | Задачи: упражнять детей в ходьбе и беге по кругу, в беге врассыпную; в равновесии и прыжках.  I часть. Построение в шеренгу. Ходьба и бег по кругу.Смешанное передвижение.  IIчасть. Выполнение ОРУ по ходу движения.  ОВД.1. Прыжки в длину.  2. Равновесие - ходьба по гимнастической скамейке, перешагивая через предметы.  3. Бросание набивного мяча через голову.  П.И."Хитрая лиса"  III часть. Ходьба по колонне по одному. Игра малой подвижности. | Гимнастические скамейки,  кубики, набивные мячи |
| Вторник:  26.12  II ст. гр.  09.00-9.25 | Задачи: упражнять детей в ходьбе и беге по кругу, в беге врассыпную; в равновесии и прыжках.  I часть. Построение в шеренгу. Ходьба и бег по кругу.Смешанное передвижение.  IIчасть. Выполнение ОРУ по ходу движения.  ОВД.1. Прыжки в длину.  2. Равновесие - ходьба по гимнастической скамейке, перешагивая через предметы.  3. Бросание набивного мяча через голову.  П.И."Хитрая лиса"  III часть. Ходьба по колонне по одному. Игра малой подвижности. | Гимнастические скамейки,  кубики, набивные мячи |
| Пятница:  29.12  I ст. гр.  09.00-9.25  II ст. гр.  9.30-9.55 | Задачи: продолжать отрабатывать навык ходьбы с изменением темпа движения по сигналу, бега врассыпную; развивать координацию движения и глазомер при метании мяча в цель; упражнять в подлезании под дугу с сохранением темпа.  1 часть: ходьба в колонне по одному, бег врассыпную.  2 часть: ОРУ с малым мячом.  ОВД – метание мяча в горизонтальную цель правой и левой руками.  - лазание – подлезание под дугу прямо и боком.  - ходьба с перешагиванием через бруски.  П/И « Удочка».  3 часть: ходьба в колонне по одному. | Мячи  Дуги  Бруски |
| Вторник:  9.01  II ст. гр.  09.00-9.25 | Задачи: упражнять детей в ходьбе и беге по кругу, в беге врассыпную; в равновесии и прыжках.  I часть. Построение в шеренгу. Ходьба и бег по кругу.Смешанное передвижение.  IIчасть. Выполнение ОРУ по ходу движения.  ОВД.1. Прыжки в длину.  2. Равновесие - ходьба по гимнастической скамейке, перешагивая через предметы.  3. Бросание набивного мяча через голову.  П.И."Хитрая лиса"  III часть. Ходьба по колонне по одному. Игра малой подвижности. | Гимнастические скамейки,  кубики, набивные мячи |
| Пятница:  12.01  I ст. гр.  09.00-9.25  II ст. гр.  9.30-9.55 | Задачи: продолжать отрабатывать навык ходьбы с изменением темпа движения по сигналу, бега врассыпную; развивать координацию движения и глазомер при метании мяча в цель; упражнять в подлезании под дугу с сохранением темпа.  1 часть: ходьба в колонне по одному, бег врассыпную.  2 часть: ОРУ с малым мячом.  ОВД – метание мяча в горизонтальную цель правой и левой руками.  - лазание – подлезание под дугу прямо и боком.  - ходьба с перешагиванием через бруски.  П/И « Удочка».  3 часть: ходьба в колонне по одному. | Мячи  Дуги  Бруски |
| Понедельник:  15.01  I ст. гр.  10.15-10.40 | Задачи: упражнять детей в ходьбе и беге по кругу, в беге врассыпную; в равновесии и прыжках.  I часть. Построение в шеренгу. Ходьба и бег по кругу. Смешанное передвижение.  IIчасть. Выполнение ОРУ по ходу движения.  ОВД.1. Прыжки в длину.  2. Равновесие - ходьба по гимнастической скамейке, перешагивая через предметы.  3. Бросание набивного мяча через голову.  П.И."Хитрая лиса"  III часть. Ходьба по колонне по одному. Игра малой подвижности. | Гимнастические скамейки,  кубики, набивные мячи |
| Вторник:  16.01  II ст. гр.  09.00-9.25 | Задачи: упражнять детей в ходьбе и беге по кругу, в беге врассыпную; в равновесии и прыжках.  I часть. Построение в шеренгу. Ходьба и бег по кругу. Смешанное передвижение.  IIчасть. Выполнение ОРУ по ходу движения.  ОВД.1. Прыжки в длину.  2. Равновесие - ходьба по гимнастической скамейке, перешагивая через предметы.  3. Бросание набивного мяча через голову.  П.И."Хитрая лиса"  III часть. Ходьба по колонне по одному. Игра малой подвижности. | Гимнастические скамейки,  кубики, набивные мячи |
| Пятница:  19.01  I ст. гр.  09.00-9.25  II ст. гр.  9.30-9.55 | Задачи: продолжать отрабатывать навык ходьбы с изменением темпа движения по сигналу, бега врассыпную; развивать координацию движения и глазомер при метании мяча в цель; упражнять в подлезании под дугу с сохранением темпа.  1 часть: ходьба в колонне по одному, бег врассыпную.  2 часть: ОРУ с малым мячом.  ОВД – метание мяча в горизонтальную цель правой и левой руками.  - лазание – подлезание под дугу прямо и боком.  - ходьба с перешагиванием через бруски.  П/И « Удочка».  3 часть: ходьба в колонне по одному. | Мячи  Дуги  Бруски |
| Понедельник:  22.01  I ст. гр.  10.15-10.40 | Задачи: упражнять в беге в колонне по одному с сохранением правильной дистанции друг от друга;  Закрепить ходьбу по наклонной доске, сохраняя устойчивое равновесие и правильную осанку; отрабатывать навык прыжка на двух ногах с преодолением препятствий; упражнять в перебрасывании мяча друг другу.  1 часть: ходьба на носочках, на пяточках. Легкий бег. Ходьба в полуприседе, руки вперед. Ходьба правым и левым боком. Дыхательные упражнения. Прыжки на двух ногах. Ходьба « Раки». Ходьба спиной вперед. Бег. Заключительная ходьба.  2 часть: ОВД – ходьба по доске приставным шагом.  - прыжки – перепрыгивание через шнур, прыжки слева и справа от него.  - перебрасывание мяча, стоя на коленях, двумя руками из-за головы.  Веселый тренинг: « Ах, ладошки вы, ладошки!»,  П/И « Мороз Красный нос ».  3 часть: ходьба между предметами « змейкой». | Шнур  Мячи  Кегли |
| Вторник:  23.01  II ст. гр.  09.00-9.25 | Задачи: упражнять в беге в колонне по одному с сохранением правильной дистанции друг от друга;  Закрепить ходьбу по наклонной доске, сохраняя устойчивое равновесие и правильную осанку; отрабатывать навык прыжка на двух ногах с преодолением препятствий; упражнять в перебрасывании мяча друг другу.  1 часть: ходьба на носочках, на пяточках. Легкий бег. Ходьба в полуприседе, руки вперед. Ходьба правым и левым боком. Дыхательные упражнения. Прыжки на двух ногах. Ходьба « Раки». Ходьба спиной вперед. Бег. Заключительная ходьба.  2 часть: ОВД – ходьба по доске приставным шагом.  - прыжки – перепрыгивание через шнур, прыжки слева и справа от него.  - перебрасывание мяча, стоя на коленях, двумя руками из-за головы.  Веселый тренинг: « Ах, ладошки вы, ладошки!»,  П/И « Мороз Красный нос ».  3 часть: ходьба между предметами « змейкой». | Шнур  Мячи  Кегли |
| Пятница:  26.01  I ст. гр.  09.00-9.25  II ст. гр.  9.30-9.55 | Задачи: упражнять в беге в колонне по одному с сохранением правильной дистанции друг от друга;  Закрепить ходьбу по наклонной доске, сохраняя устойчивое равновесие и правильную осанку; отрабатывать навык прыжка на двух ногах с преодолением препятствий; упражнять в перебрасывании мяча друг другу.  1 часть: ходьба на носочках, на пяточках. Легкий бег. Ходьба в полуприседе, руки вперед. Ходьба правым и левым боком. Дыхательные упражнения. Прыжки на двух ногах. Ходьба « Раки». Ходьба спиной вперед. Бег. Заключительная ходьба.  2 часть: ОВД – ходьба по доске приставным шагом.  - прыжки – перепрыгивание через шнур, прыжки слева и справа от него.  - перебрасывание мяча, стоя на коленях, двумя руками из-за головы.  Веселый тренинг: « Ах, ладошки вы, ладошки!»,  П/И « Мороз Красный нос ».  3 часть: ходьба между предметами « змейкой». | Шнур  Мячи  Кегли |
| Понедельник:  29.01  I ст. гр.  10.15-10.40 | Задачи: разучить игровые упражнения с бегом и прыжками; упражнять в метании на дальность.  1 часть: ходьба между брусками в умеренном темпе, бег врассыпную. Дыхательные упражнения. Ходьба « Обезьянки». Бег с сильным загибанием ног назад, прыжки на двух ногах. Заключительная ходьба.  2 часть:  - «Кто дальше бросит».  - «Не задень».  Дыхательная гимнастика.  Веселый тренинг.  П\И по выбору воспитанников.  3 часть: ходьба в колонне по одному. | Кегли  Мешочки с песком |
| Вторник:  30.01  II ст. гр.  09.00-9.25 | Задачи: разучить игровые упражнения с бегом и прыжками; упражнять в метании на дальность.  1 часть: ходьба между брусками в умеренном темпе, бег врассыпную. Дыхательные упражнения. Ходьба « Обезьянки». Бег с сильным загибанием ног назад, прыжки на двух ногах. Заключительная ходьба.  2 часть:  - «Кто дальше бросит».  - «Не задень».  Дыхательная гимнастика.  Веселый тренинг.  П\И по выбору воспитанников.  3 часть: ходьба в колонне по одному. | Кегли  Мешочки с песком |