**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».  | КубикиМячи |
| 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». | Кубикимячи |
| Пятница:20.09I старшая гр.09.00II 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». | КубикиМячи |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| 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. | МячиШнурЛенточки |
| 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». | МячиКегли |
| Пятница:27.09I старшая группа"Радужная"09.00-9.25II 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». | МячиКегли |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| 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»  | МячиКосичкиГимнастические скамейки |
| Вторник:1.10II 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»  | МячиКосичкиГимнастические скамейки |
| Пятница:4.10I старшая группа"Радужная"09.00-9.25II 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:7.10I 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. | МячиКосичкиГимнастические скамейки |
| Вторник:8.10II 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. | МячиКосичкиГимнастические скамейки |
| Пятница:11.10I старшая группа"Радужная"09.00-9.25II 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. | Кеглишнур |
| Понедельник:14.10I 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. | МячиДугиБруски |
| Вторник:15.10II 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. | МячиДугиБруски |
| Пятница:18.10I старшая группа"Радужная"09.00-9.25II 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. | МячиОбручиКорзины |
| Понедельник:21.10I 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». | ОбручиГимнастические скамейкиГимнастические палки |
| Вторник:22.10II 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». | ОбручиГимнастические скамейкиГимнастические палки |
| Пятница:25.10I старшая группа"Радужная"09.00-9.25II 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». | МячиОбручиМелкие предметыЛенточки |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Понедельник:28.10I 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 скамейкиМячиМалый мячКегли |
| Вторник:29.10II 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 скамейкиМячиМалый мячКегли |
| Пятница:01.11I старшая группа"Радужная"09.00-9.25II 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 диаметрабруски |
| Понедельник:4.11I 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. | ОбручиГимнастические скамейкиМячиКегли 6-8 шт. |
| Вторник:14.11II 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. | ОбручиГимнастические скамейкиМячиКегли 6-8 шт. |
| Пятница:17.11I ст. гр.09.00-9.25II 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. | ОбручиГимнастические скамейкиМячиКегли 6-8 шт. |
| Понедельник:20.11I 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. | ОбручиГимнастические скамейкиМячиКегли 6-8 шт. |
| Вторник:21.11II 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. | ОбручиГимнастические скамейкиМячиКегли 6-8 шт. |
| Пятница:24.11I ст. гр.09.00-9.25II 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 скамейкиМячиМалый мячКегли |
| Понедельник:27.11I 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 палкиБруски, мячи |
| Вторник:28.11II 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:01.12I ст. гр.09.00-9.25II 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. | КеглиБруски |
| Понедельник:4.12I 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 раза2.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:5.12II 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 раза2.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:08.12I ст. гр.09.00-9.25II 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 раза2.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:11.12I 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 палкамиДыхательная 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:12.12II 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 палкамиДыхательная 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:15.12I ст. гр.09.00-9.25II 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. | ОбручиГимнастические скамейкиМячиКегли 6-8 шт. |
| Понедельник:18.12I 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 м2. Ползание по гимнастической скамейке на животе, подтягиваясь двумя руками за края скамейки.3. Равновесие -ходьба по гимнастической скамейке с мешочком на голове, руки в стороныП.И."Охотники и зайцы"III часть. Игра малой подвижности "Летает - не летает" | Мяч, скамейки, набивные мешочки |
| Вторник:19.12II 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 м2. Ползание по гимнастической скамейке на животе, подтягиваясь двумя руками за края скамейки.3. Равновесие -ходьба по гимнастической скамейке с мешочком на голове, руки в стороныП.И."Охотники и зайцы"III часть. Игра малой подвижности "Летает - не летает" | Мяч, скамейки, набивные мешочки |
| Пятница:22.12I ст. гр.09.00-9.25II 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 раз2. 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:25.12I 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:26.12II 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:29.12I ст. гр.09.00-9.25II 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. | МячиДугиБруски |
| Вторник:9.01II 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:12.01I ст. гр.09.00-9.25II 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. | МячиДугиБруски |
| Понедельник:15.01I 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:16.01II 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:19.01I ст. гр.09.00-9.25II 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. | МячиДугиБруски |
| Понедельник:22.01I 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». | ШнурМячиКегли |
| Вторник:23.01II 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». | ШнурМячиКегли |
| Пятница:26.01I ст. гр.09.00-9.25II 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». | ШнурМячиКегли |
| Понедельник:29.01I 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:30.01II 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 |