

Средняя группа

ПЕРСПЕКТИВНЫЙ ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН ПО ФИЗКУЛЬТУРЕ

Образовательная область «Здоровье»

Месяц			Этап занятия	Содержание
Сентябрь			Вводная	Разнообразные виды ходьбы: марш, на пятках, на носочках. Разнообразные виды бега: «воробушки», легкий бег, быстрый бег.
Детский сад		Мой детский сад	1неделя: О.Р.У. О.В.Д.	Игровое занятие. «В детском саду» Комплекс упражнений без предметов. «Ловкие» 1.Учить бросать мяч вверх и ловить его двумя руками. (1-2р.). 2.Закрепить прыжки на двух ногах с продвижением вперед.(1-2р.). 3.П/игра «Слушай сигнал». 4.Психогимнастика «Весело, грустно».
			Закрепление О.В.Д.	Бросок мяча вверх и ловля его двумя руками. (1-2р.). Прыжки на двух ногах с продвижением вперед. (1-2р.). Игры те же.
			О.Р.У. О.В.Д.	Игровое занятие: «Мишка в детском саду» Комплекс упражнений без предметов 1.Ползание на высоких четвереньках. 2.Ползание по наклонной доске с переходом на скамейку. 3.Прокатывание мяча по прямой. 4.прыжки по всей площади зала. Музыкальная игра. Релаксация «Отдых»
		Мои друзья	2-неделя. О.Р.У. О.В.Д.	Образно-игровое занятие: «Встреча с осенью». Комплекс упражнений без предметов. 1.Учить ходить змейкой между предметами. (1-2р.). 2.Закрепить бросок мяча в даль. (1-2р.). 3.П/игра «Кленовые листья». 4.Релаксация: «Сон на зеленом лугу».
			Закрепление О.В.Д.	Комплекс упражнений закрепляется. Ходить и бегать между предметами. (1-2р.). Бросок мяча вверх и ловля его двумя руками. (1-2р.). Игры те же.
			О.Р.У. О.В.Д.	Игровое занятие: «Озорные медвежата»3 Комплекс упражнений без предметов 1. Ходьба змейкой вокруг цветных модулей (1-2р). 2. Руки на поясе прыжки из обруча в обруч (2р). 3. Ходьба по ребристой доске (2р). Подвижная игра «Медведь» Самомассаж
		Любимые игры игрушки	3-неделя. О.В.Д.	Игровое занятие: «Весёлые зайки»1-2 Комплекс упражнений безпредметов «Ловкие зайки» 1.Ходьба по гимнастической скамейке.(2р) 2. Прыжки из обруча в обруч.(2р) Подвижная игра «Маленькие зайки» Массаж спины "Был у зайки огород"
			Закрепление О.В.Д.	Игровое занятие: «Весёлые зайки» Комплекс упражнений безпредметов «Ловкие зайки» 1.Ходьба по гимнастической скамейке.(2р) 2. Прыжки из обруча в обруч.(2р) Подвижная игра «Маленькие зайки» Массаж спины "Был у зайки огород"

			О.Р.У. О.В.Д.	Игровое занятие: «Волшебный асык» 3 Комплекс упражнений с мешочками. 1. Ходьба по гимнастической скамейке с мешком на голове, руки на поясе. 2. Ползание по гимнастической скамейке. Подвижная игра «Асык кімде?» -«У кого асык?». Игровое упражнение «Волшебный асык»
		Мебель	4-неделя. О.Р.У. О.В.Д.	Типовое занятие. Комплекс упражнений без предметов. На стульчиках» 1. Учиться прыгать через шнур. (1-2р.). 2. Упражняться в броске мяча о пол и ловить его двумя руками (1-2р). 3. П/игра «День и ночь». 4. Самомассаж
			Закрепление О.В.Д.	Комплекс упражнений закрепляется. Прыжки через шнур. (1-2р.). Бросать мяч о пол и ловить его двумя руками.(1-2р.). Игры те же.
			О.Р.У. О.В.Д.	Сюжетное занятие «Магазин мебели»3 Комплекс упражнений закрепляется. Прыжки из обруча в обруч. (1-2р.). Бросать мяч вверх и ловить его двумя руками.(1-2р.). Подв. игра «не оставайся наверху» Самомассаж
		Посуда	5-неделя. О.Р.У. О.В.Д.	Игровое занятие: «Федорино горе»1-2 Комплекс упражнений «Посуда» 1. Хожение по скамейке боком. (2р) 2. Прыжки через кубики.(2р) Игра «Найди пару» Психогимнастика «Весело-грустно»
			Закрепление О.В.Д.	ОРУ ЗАКРЕПЛЯЕТСЯ 1. Хожение по скамейке боком. (2р) 2. Прыжки через кубики.(2р) Игра «Найди пару»
			О.Р.У. О.В.Д.	Сюжетное занятие «догоним посуду» 1. «Пройди по мостику» (ходьбы с перешагиванием через мешочки; 2. «Перепрыгни через канавку» (прыжки в длину с места через препятствие) Подв игра»мы веселые ребята»
Октябрь			Вводная	Разнообразные виды ходьбы: марш, на пятках, на носках. Разнообразные виды бега: легкий бег, бег в паре, по кругу.
Здравствуй осень золотая	.	Осенние букеты	1неделя: О.Р.У. О.В.Д.	Типовое занятие. Комплекс упражнений с палками. 1. Ходьба по скамейке приставным шагом (2р.) 2. Ползание по гимнастической скамейке на животе с подтягиванием (2р). 3. П/игра «Воробушки» 4. Психогимнастика «Дрозд».

			Закрепление О.В.Д.	Комплекс упражнений закрепляется. 1.Ходить по шнуру положенному на пол приставным шагом (2р). 2.Ползать по гимнастической скамейке-(2р). 3. Игры те же.
			О.Р.У. О.В.Д.	Игровое занятие : «Птичий двор» Комплекс упражнений «Курочка и цыплята» 1. Ходьба по повышенной опоре, удерживая равновесие- пройдем по бревнышку; (2р). 2. Подлезание под дугу- пройдем под веточками. (2р). Подвижная игра «Лиса в курятнике» Зрительная гимнастика.
		Осень щедрая пора	2-неделя. О.Р.У. О.В.Д.	Сюжетно-игровое занятие «Рядом с ветерком». Комплекс упражнений с палками . 1.Прыжки через шнуры с места, толчком двух ног (2р). 2.Бросать мяч в даль двумя руками из-за головы(2р). 3.П/игра ««Огуречик, огуречик ». 4. Психогимнастика «Холодно, жарко».
			Закрепление О.В.Д.	Комплекс упражнений закрепляется. 1.Прыжки из обруча в обруч с места с продвижением(2р). 2.Бросать мяч в даль одной рукой из-за плеча (2р). 3. Игры те-же.
			О.Р.У. О.В.Д.	Игровое занятие: «Веселые ежата» Комплекс упражнений без предметов. 1.Ходьба по ребристой доске, руки в стороны. 2.Прыжки из обруча в обруч, руки на поясе. Подвижная игра «Прятки с ёжиком».
		Дары осени	3-неделя. О.В.Д.	Типовое занятие «путешествуем с листочком». Комплекс упражнений без предметов. 1.Пролезать под веревкой, рейкой (высота 50см), (2р). 2.Ходить по гимнастической скамейке (2р). 3.П/игра Солнышко и дождик» Психогимнастика « весело-грустно»
			Закрепление О.В.Д.	Комплекс упражнений закрепляется. 1.Пролезать в обруч (2р). 2.Ходить по гимнастической скамейке на носочках (2р). 3.Игры те же.
			О.Р.У. О.В.Д.	Игровое занятие: «Поход в осенний лес» Комплекс упражнений (с листочками): 1.«Мы по мостику пройдем» (ходьба по гимнастической скамейке, руки в стороны). 2.«Сквозь пещеру проползем» (ползание на четвереньках через тоннель). 3.«Перепрыгнем через лужи» (прыжки на двух ногах через препятствие). Подвижная игра «Перелет птиц».
		Из чего получает ся хлеб	4-неделя. О.Р.У. О.В.Д.	Сюжетно-игровое занятие «на хлебном поле». Комплекс упражнений с косичкой 1.Прыгать через шнуры прямо (2р). 2.Бросать мяч вдаль двумя руками из-за головы (2р). 3.П/игра «Ловишка». 4.Игра м/п «Узнай чей голосок».

			Закрепление О.В.Д.	Комплекс упражнений закрепляется. 1.Упражнять прыжки боком через шнуры(2р). 2.Прокатывать мяч в ворота (2р). 3. Игры те-же.
			О.Р.У. О.В.Д.	Игровое занятие: Хлеб Комплекс упр с косичкой 1.Бросание мяча друг другу. 2. прокатывание мяча по полу друг другу Подвижная игра «Найди себе пару!» Игра малой подвижности «Чья пара под платком?»
Ноябрь			Вводная	Разнообразные виды ходьбы: змейкой вокруг кружков, с высоким подниманием колен. Разнообразные виды бега: со сменой направления, непрерывный бег 1-1,5 мин.
Мир природы		Живое и неживое в природе	1-неделя: О.Р.У. О.В.Д.	Типовое занятие «По лесной тропинке». Комплекс упражнений с флажками. 1.Ходить по гимнастической скамейке, держа равновесие (2р). 2.Бросать мяч о стену и ловля его двумя руками 1,5 метра (2р). 3. П/игра «Самолеты». 4. Кинезиологическое упр. «Дерево».
			Закрепление О.В.Д.	Комплекс закрепляется. 1.Ходить по гим.скамейке с мячом в руках (2р). 2.Бросать мяч друг другу рас. 2 метра (2р). 3. Игры те-же.
			О.Р.У. О.В.Д.	Игровое занятие: «на полянке» 3 Комплекс упражнения «С мячами большого диаметра». 1. Ходьба, по скамейке поднимая мяч вверх и опуская вниз, прыгивание на кочку. 2. Прокатывание мяча в ворота с целью сбить кеглю. Подвижная игра «Мой веселый звонкий мяч». Игра м.п. «Найди свой домик».
		Мир морей и океанов	2-неделя. О.Р.У. О.В.Д.	Игровое занятие: «Путешествие в подводный мир »1-2 Комплекс упражнений без предметов «Морские приключения» 1.Пройти по скамейке, перешагивая через кубики поочередно правой, левой ногой. 2. Пролезание в обручи, правым и левым боком поочередно руки держа на коленях. Подвижная игра «Ловишки с осьминогом» Релаксация «Сон на берегу моря».
			Закрепление О.В.Д.	Комплекс закрепляется: 1.Метание мешочков в цель (2р). 2. Ползать по гим. скамейке на животе с подтягиванием (2р). 3. Игры те-же.
			О.Р.У. О.В.Д.	Игровое занятие: «Морские приключения» Комплекс упражнений без предметов «Морские приключения» 1.Пройти по скамейке, перешагивая через кубики поочередно правой, левой ногой. 2. Пролезание в обручи, правым и левым боком поочередно руки держа на коленях. Подвижная игра «МОРЕ ВОЛНУЕТСЯ» Релаксация «Сон на берегу моря».

		Животный мир Казахстана	3-неделя. О.В.Д.	Игровое занятие : «Зверюшки, наострите ушки!»1-2 Комплекс упражнений без предметов. 1. Ходьба по скамейке, перешагивая через кубики, руки на пояс.2-3 раз. 2. Прыжки из обруча в обруч. Музыкально-ритмическая игра «Зайцы и волк» Релаксация «Ежик»
			Закрепление О.В.Д.	Игровое занятие : «Зверюшки, наострите ушки!» Комплекс упражнений без предметов. 1. Ходьба по скамейке, перешагивая через кубики, руки на пояс.2-3 раз. 2. Прыжки из обруча в обруч. Музыкально-ритмическая игра «Зайцы и волк» Релаксация «Ежик»
			О.Р.У. О.В.Д.	Игровое занятие: «Путешествие в зоопарк».3 Комплекс упражнений без предметов «Животные» 1.Скольжение по скамейке на животе (2р) 2. Ходьба приставным шагом по канату. (2р) Подвижная игра «Медведь в лесу» Игра малой подвижности «Хлоп, шлеп»
		Птицы нашего края	4-неделя. О.Р.У. О.В.Д.	Типовое занятие.» птичка -невеличка Комплекс упражнений с обручем. 1.Ходить по гимн.скамейке с перешагиванием через кубики (2р). 2.Бросать мяч в даль двумя руками из-за головы и бежать за ним (2р). 3. П/игра «Воробьи и вороны». 4. Психогимнастика
			Закрепление О.В.Д.	Комплекс закрепляется: 1.Прыгать с продвижением вперед через ручейки (2р). 2.Ползать на четвереньках с подлезанием под дугу (2р). 3.П/игра «Воробушки и автомобиль».
			О.Р.У. О.В.Д.	Игровое занятие: «перелетные птицы» Комплекс упражнений с обручем , затем по наклонной доске 2. Перелезание через бревно Подвижная игра «перелет птиц» Игра м/п «летает не летает».
		Растения вокруг нас	5-неделя. О.Р.У. О.В.Д.	Типовое занятие. Комплекс упражнений без предметов. 1.Ходить по бревну, перелезать через него (2р). 2.броски мяча в даль (2р). 3. П/игра: «Карлыгаш». 4.Кинезиологическое упр. «Дерево»
			Закрепление О.В.Д.	Комплекс упражнений закрепляется. 1.Ходить по бревну, перелезать через него (2р). 2.броски мяча в даль (2р). (2р). 2.Перебрасывать мяч через сетку (2р). 3. Игры те же.
			О.Р.У. О.В.Д.	Игровое занятие: «Лесная прогулка» Комплекс упражнений без предметов. 1. Ходьба по скамейке, перешагивая через кубики, руки на пояс.2-3 раз.

				2. Ползание по скамейке на четвереньках. Подв игра :ель, ёлка, ёлочка Самомассаж тела.
Декабрь			Вводная	Разнообразные виды ходьбы: различные положения рук и ног, в чередовании с другими движениями. Разнообразные виды бега: с высоким подниманием коленей, челночный.
Мой казахстан		Цвети мой казахстан	1-неделя: О.Р.У. О.В.Д.	Типовое занятие. Комплекс упражнений без предметов: «Мы матрешки». 1.Спрыгивание с гимн. скамейки (2р). 2.Бросать мяч друг, другу (2р). 3.П/игра «Воробушки и автомобиль». Кинезолог. упр растяжка“Снеговик»
			Закрепление О.В.Д.	Комплекс закрепляется: 1. Спрыгивание с гимн. скамейки на коврик (2р). 2.Подбрасывание мяча вверх и ловля его двумя руками (2р). 3. Игры те-же.
			О.Р.У. О.В.Д.	Игровое занятие «В гости к зайке» Комплекс упражнений с комочками. 1. Ходьба по наклонной доске. Руки в стороны. 2. Подлезание под дугу боком (правым затем левым) не касаясь руками пола. Подвижная игра «Зайцы и волк» Игра м.п. «Найди морковку».
		Независимый казахстан	2-неделя. О.Р.У. О.В.Д.	Типовое занятие. Комплекс упражнений без предметов. 1.Ходить на четвереньках по гимн.скамейке (2р). 2.Прокатывать мяч между предметами (2р). 3.П/игра «У медведя во бору». 4.Дыхательная гимнастика «Совушка-сова»
			Закрепление О.В.Д.	Комплекс упражнений закрепляется: 1.Ходить по гимн.скамейке с перешагиванием через предметы (2р). 2. Прокатывать мяч между предметами (2р). 3. Игры те-же.
			О.Р.У. О.В.Д.	Игровое занятие: «Путешествие в зимний лес» Комплекс упражнений без предметов. 1.Пролезание в обруч правым и левым боком(2р). 2. Прыжки через 5 шнуров, 40 см друг от друга. (2р). 3. Ходьба по шнуру, положенному прямо пятка к носку. (2р). Подвижная игра «Снежинки и ветер» Пальчиковая гимнастика «Согреем руки»
		Новогодние подарки для друзей	3-неделя. О.Р.У. О.В.Д.	Сюжетно-игровое занятие «Часовщик». Комплекс упражнений с кубиком. 1.Ходить, по рейке сохраняя равновесие (2р). 2.Подлезание под дугу на четвереньках (2р). 3.П/игра «День, ночь». 4. Релаксация «Сон».
			Закрепление О.В.Д.	Комплекс упражнений закрепляется. 1.Ходить, по рейке сохраняя равновесие (2р). 2.Подлезание под дугу на корточках (2р). 3. Игры те-же.

			О.Р.У. О.В.Д.	Игровое занятие: «Со спортом дружить – здоровыми быть!» Комплекс упражнений без предметов «Спортсмены» 1.бросить мешочек в обруч (расстояние 2 – 2,5м) правой или левой рукой (по выбору детей) «меткий стрелок». 2.пролезть в обруч правым или левым боком (по выбору детей) «преодолей препятствия»; Подвижная игра «Прыг - скок» Игра малой подвижности «Гимнастика».
		Здравствуй новый год	4-неделя. О.Р.У. О.В.Д.	Игровое занятие «Гуси-лебеди». Комплекс упражнений с мячами. 1.Прыгать в длину с места (2р). 2.Лазать по гимн.стенке (2р). 3.П/игра «Гуси-лебеди». 4. Игра м.п «Гуси»
			Закрепление О.В.Д.	Комплекс упражнений закрепляется. 1.Прыгать в длину с места через ручейки (2р). 2.Лазать по гимн.стенке (2р). 3. Игры те-же.
			О.Р.У. О.В.Д.	Игровое занятие: «Мячи – ловкачи» Комплекс упражнений с мячом. 1.Бросать мяч в даль одной рукой из-за плеча (2р). 2. Перебрасывание мяча через препятствие (волейбольную сетку) одной рукой (расстояние 2 метра). Подвижная игра «Салют». Релаксация “Ковер-самолет” (кинезоолог. упр)
Январь			Вводная	Разнообразные виды ходьбы: змейкой вокруг кружков, с высоким подниманием колен. Разнообразные виды бега: со сменой направления, непрерывный бег 1-1,5 мин
Здравствуй зимушка, зима		Зима пришла	1-неделя: О.Р.У. О.В.Д.	Спортивное развлечение «Зимние забавы». Комплекс упражнений без предметов «Погреемся». Эстафеты: 1.Бег парами. 2.Прокати и догони. 3.Пролезь в тоннель. 4.Игра «Заморозь». Игра с элементами самомассажа «Мы погреемся немножко»
			Закреплени е О.В.Д.	Комплекс упражнений закрепляется. Спортивное развлечение «Зимние забавы». Эстафеты Игры те же.
			О.Р.У. О.В.Д.	Игровое занятие :. «Снежная поляна» Комплекс упражнений с мячом 1.Ходьба по гимнастической скамейке на носках, руки на поясе, на середине присесть, встать и пройти дальше (2-3 раза) 2. Прыжки на двух ногах между предметами (кеглями) 3. Ползание на четвереньках с опорой на ладони и колени в прямом направлении (3-4 м), толкая головой мяч. <u>Подвижная игра «Пес сорвался с цепи»</u> <u>Малоподвижная игра «Море волнуется раз...»</u>

		Для чего нужен снег	2-неделя. О.Р.У. О.В.Д.	Игровое занятие: «Хрустящий снежок». Комплекс упражнений с мячом «Снежки» 1.Учиться ходить по наклонной доске вверх и вниз (1-2р.). 2.Метать вдаль правой рукой (1-2р.). 3.П/игра «». 4.Игра м/п «Ветер дует».
			Закреплени е : О.В.Д.	Комплекс упражнений закрепляется 1.Ходить по наклонной доске вверх и вниз (1-2р.). 2. Метать вдаль левой рукой (1-2р.). 3.Игры те же.
			О.Р.У. О.В.Д.	Игровое занятие: « В гостях у лисички в лубяной избушки». Комплекс упражнений « Поросычья зарядка» 1. Метание мешочков в горизонтальную цель с 1, 5-2м. 2. Прыжки через расстояние 40 см. Подвижная игра «Три дровосека». Пальчиковая гимнастика»
		Зимние забавы	3-неделя. О.В.Д.	Типовое занятие. Игры зимой 1-2 Комплекс упражнений с палкой. 1.Прыгать из обруча в обруч с продвижением вперед (2р). 2.Пролезать в обруч правым боком (2р). 3.П/игра «Лиса в курятнике». 4.Игра с элем самомассажа «Готовим угощение»
			Закреплени е : О.В.Д.	Комплекс упражнений закрепляется. 1.Прыгать из обруча в обруч с продвижением вперед (2р). 2. Пролезать в обруч левым боком (2р). 3. Игры те же.
			О.Р.У. О.В.Д.	Игровое занятие Комплекс упражнений с палкой. 1.Прыгать из обруча в обруч с продвижением вперед (2р). 2.Пролезать в обруч правым боком (2р). 3.П/игра «Лиса в курятнике». 4.Игра с элем самомассажа «Готовим угощение»
		Как зимуют звери	4-неделя. О.Р.У. О.В.Д.	Сюжетно-игровое занятие «Поход в зимний лес». Комплекс упражнений с палкой. 1.Лазать по гимн.стенке, перебираясь с одного пролета на другой (2р). 2.Метать в горизонтальную цель правой рукой (2р). 3. .П/игра «Стоп». 4.Этюд: « Лепим снежки».
			Закреплени е : О.В.Д.	Комплекс упражнений закрепляется. 1.Лазать по гимн.стенке, перебираясь с одного пролета на другой (2р). 2.Метать в горизонтальную цель левой рукой (2р). 3.Игры те же.
			О.Р.У. О.В.Д.	Игровое занятие: «Путешествие по лесным дорожкам» ОРУ с гантелями. 1.ходьба по массажному коврику. 2.прыжки на 2 ногах через обручи. 3.пролезание под дугами. Подвижная игра «Найди себе пару» Релаксацию «Мишка отдыхает».
Февраль			Вводная	Разнообразные виды ходьбы: марш, на пятках, на носках. Разнообразные виды бега: легкий бег, бег в паре, по кругу.

Мир вокруг нас		Моя семья	1-неделя: О.Р.У. О.В.Д.	Типовое занятие. Комплекс упражнений с обручем. 1. Ходьба по гимн. рейке сохраняя равновесие (2р). 2. Прыгать в длину с места (2р). 3. П/игра «Найди себе пару». 4. .Самомассаж «Здоровье спинкам»
			Закреплени е : О.В.Д.	Комплекс упражнений закрепляется 1. Ходьба по гимн. рейке сохраняя равновесие (2р). 2. Прыгать в длину с места. 3. . Игры те же
			О.Р.У. О.В.Д.	Игровое занятие: «в гостях у 3 медведей». Комплекс упражнений без предметов «Животные» 1. Скольжение по скамейке на животе (2р) 2. Ходьба приставным шагом по канату. (2р) Подвижная игра «Медведь в лесу» Игра малой подвижности «Хлоп, шлеп»
		Моя улица, дома	2-неделя. О.Р.У. О.В.Д.	Типовое занятие. Комплекс упражнений с обручем. 1. Ходить по гимн. скамейке с перешагиванием через кубики (2р). 2. Бросать мяч в даль двумя руками из-за головы и бежать за ним (2р). 3. П/игра «Воробушки и автомобиль». 4. Психогимнастика »
			Закреплени е : О.В.Д.	Комплекс упражнений закрепляется 1. Ходить по гимн. скамейке с перешагиванием через кубики (2р). 2. Бросать мяч в даль двумя руками из-за головы и бежать за ним (2р). 3. Игры те же.
			О.Р.У. О.В.Д.	Игровое занятие: Путешествие по городу» Комплекс упражнений без предметов. «Зверинная зарядка» 1. Ходьба по мостику боком приставным шагом. 2. Прохождение в вертикальный обруч боком. Игра « У медведя во бору». Глазодвигательные упражнения “Глазки”
		Професси и разные нужны	3-неделя. О.В.Д.	Игровое занятие: «Пожарные». Комплекс упражнений без предметов. 1. Ходить по наклонной доске с переходом на гимн. стенку (2р). 2. Бросать мяч друг другу и ловить его (2р). 3. П/игра «Пожарные». 4. самомассаж стоп.
			Закреплени е : О.В.Д.	Комплекс упражнений закрепляется 1. Ходить по наклонной доске с переходом на гимн. стенку (2р). 2. Бросать мяч друг другу и ловить его (2р). 3. . Игры те же.
			О.Р.У. О.В.Д.	Игровое занятие: «Веселое путешествие». Игровая разминка под музыку «Солнышко лучистое». 1. Ходьба боком приставным шагом по гимнастическому бревну, руки в стороны. 2. Подлезть под шнур высотой 50см, не касаясь руками пола Подвижная игра «Автомобили» Дыхательное упражнение «Насос».
		Мир электрони ки	4-неделя. О.Р.У. О.В.Д.	Типовое занятие. Комплекс упражнений без предметов. 1. Спрыгивать с гимн. скамейки в группировке (2р).

				2.Прокатывать мяч в ворота (2р). 3. П/игра: «Вокруг домика хожу». 4. .Массаж «Ладошки»
			Закрепление : О.В.Д.	Комплекс упражнений закрепляется 1.Спрыгивать с гимн.скамейки в группировке (2р). 2.Прокатывать мяч в ворота (2р). Игры те же.
			О.Р.У. О.В.Д.	Игровое занятие: «Клоун Клёпа в гостях у ребят» комплекс упражнений с малыми мячами. 1. 1.Ползание по скамейке на ладонях и коленях (2 раза). 2.Прыжки на двух ногах между предметами, поставленными в один ряд (2 раза). Подвижная игра «Воробышки и автомобиль» Релаксация «Отдых»
Март			Вводная	Разнообразные виды ходьбы: марш, на пятках, на носках. Разнообразные виды бега: легкий бег, бег в паре, по кругу.
Народ источник искусства		Традиции и фольклор	1-неделя: О.Р.У. О.В.Д.	Игровое занятие: «Полянка поиграй-ка». Комплекс упражнений с палками. «Палка-выручалка». 1.Ходить между рейками лестницы, положенной на пол, переменным шагом (2р). 2.Пролезать в обруч правым боком (2р). 3.П/игра «Ловишка». 4.Релаксация «Шалтай-болтай».
			Закрепление : О.В.Д.	Комплекс упражнений закрепляется. 1.Ходить между рейками лестницы, положенной на пол, переменным шагом (2р). 2. Пролезать в обруч левым боком (2р). 3. Игры те же.
			О.Р.У. О.В.Д.	Игровое занятие «Мы котята» Комплекс упражнений с мячом 1.«Котята по забору ходят важно!» Ходьба по гимнастической скамейке перешагивая кубики (2р) 2.«Котята любят прыгать и скакать!» Прыжки из обруча в обруча Подвижная игра «Пёс сорвался с цепи» Упражнение «Добрая сердитая кошечка»
		Волшебный мир сказок	2-неделя. О.Р.У. О.В.Д.	Типовое занятие. Комплекс упражнений с палками. 1.Прыгать в длину с места (2р). 2.Метание мешочков в даль (2р). 3.П/игра «Найди себе пару». 4.Игра м. п «Арамия гутия»
			Закрепление : О.В.Д.	«Волшебный мяч- вскач» Комплекс упражнений закрепляется. 1.Прокатывать мяч правой и левой рукой в ворота (2р). 2. .Прыгать в длину с места (2р). 3. Игры те же.
			О.Р.У. О.В.Д.	Игровое занятие: «В гости к лесным жителям» Комплекс упражнений «Звериная зарядка» 1.Прыжки на двух ногах с продвижением вперед. 2.Метание шишек в горизонтальную цель. Игра «Вернись на свою полянку» Дыхательное упр. « Кошечка». (кинезоол. упр)

		Наурыз	3-неделя. О.В.Д.	<p>Игровое занятие: «Во дворе капель».</p> <p>Комплекс упражнений с обручем.</p> <p>1.Ползать, перелезая через гимн.скамейки (2р).</p> <p>2.Ходить, перешагивая рейки лестницы (2р).</p> <p>3.П/игра «Воробушки и автомобиль».</p> <p>4. Игра м/п «Нос, пол, потолок».</p>
			Закреплени е : О.В.Д.	<p>«Проталинки»</p> <p>«Комплекс упражнений закрепляется»Проталинки».</p> <p>1.Ползать, перелезая через гимн.скамейки (2р).</p> <p>2.Ходить, перешагивая рейки лестницы, приподнятой на 15—20см. (2р).</p> <p>3. Игры те же.</p>
			О.Р.У. О.В.Д.	<p>«Весенние проталины»</p> <p>Спокойный танец «Ах ты\ , берёза»</p>
		Народное творчество	4-неделя. О.Р.У. О.В.Д.	<p>Игровое занятие</p> <p>«На полянке с друзьями»</p> <p>1. «Через кочки»-прыжки.</p> <p>2. «Пройди,не упади»-ходьба .</p> <p>3. «Догони солнышко»-прокатывание предметов.</p> <p>Подв.и. «Поймай ёжика»</p> <p>Игровой самомассаж «Солнышко»</p>
			Закреплени е : О.В. Д.	<p>«Мы все вместе»</p> <p>Комплекс упражнений закрепляется»</p> <p>1. «Через кочки»-прыжки.</p> <p>2. «Пройди,не упади»-ходьба .</p> <p>3. «Догони солнышко»-прокатывание предметов.</p> <p>Игры те же.</p>
			О.Р.У. О.В.Д.	<p>Игровое занятие: «Теремок»</p> <p>Комплекс упражнений</p> <p>1.Прокатывание мяча по скамейке.</p> <p>2. Подбрасывание мяча вверх и ловля его</p> <p>3. Ползание по скамейке на ягодцах</p> <p>4. Прыжки через бруски</p> <p><u>П/и «Ловишки с обручем»</u></p> <p>Глазодвигательные упражнения «Глаз – путешественник».</p>
		Национа льная одежда	5-неделя. О.Р.У. О.В.Д.	<p>«Вместе весело шагать»</p> <p>ОРУ</p> <p>1.«На одной ножке вдоль дорожки». выкладывает из кубиков или шнуров дорожку (ширина 30 см) и предлагает детям попрыгать на одной ноге до конца дорожки и шагом вернуться в свою колонну. При повторении - прыгать на другой ноге.</p> <p>2.«Брось через веревочку». ». На середине площадки между деревьями или стойками натягивают шнур. Одна группа детей с мячами в руках становится на исходную линию, по сигналу воспитателя каждый ребенок перебрасывает мяч через веревку, бежит за ним. Вторая группа выходит на исходную линию, дети первой группы передают им мячи. Упражнение повторяется 2-3 раза.</p>

				П.И. «Тулпарын».
			Закрепление : О.В.Д.	<p>«На огонёк с друзьями» ОРУ Основные движения: 1. Равновесие - ходьба по доске, положенной на пол. 2. Ползание по гимнастической скамейке с опорой на ладони и ступни «по-медвежьи» 3. Прыжки через 5-6 шнуров, положенных в одну линию Воспитатель ставит две гимнастические скамейки, затем кладет на пол две доски и на расстоянии 1 м от них - 5-6 шнуров (расстояние между шнурами 0,5 м). Дети строятся в две колонны и после показа и объяснения поточным способом выполняют последовательно упражнение в ползании по скамейке, затем в равновесии - ходьба боком приставным шагом, руки за голову и прыжки на двух ногах через шнуры (без паузы). Повторить 2-3 раза. П.И. «Охотник и зайцы». Часть 3.</p>
			О.Р.У. О.В.Д.	<p>« В гости к другу» ОРУ (с мячом) Основные движения: 1.Прокатывание мяча между предметами (2-3 раза). Воспитатель ставит вдоль зала в две линии кубики или набивные мячи (5 штук) на расстоянии 40 см один от другого. Дети двумя колоннами прокатывают мячи между предметами «змейкой», подталкивая двумя руками (руки «совочком»). После выполнения упражнения воспитатель предлагает ребятам выпрямиться, поднять мяч над головой и потянуться. 2. Ползание по гимнастической скамейке на животе, подтягиваясь двумя руками, хват рук с боков (2 раза). П.И. «Самолёты»</p>
Апрель			Вводная	<p>«Цвети моя Земля» Разнообразные виды ходьбы: различные положения рук и ног, в чередовании с другими движениями. Разнообразные виды бега: с высоким подниманием коленей, челночный</p>
Расцветание природы	Планета земля	1-неделя: О.Р.У. О.В.Д.	Игровое занятие: «В гости к солнышку»	<p>Комплекс упражнений на гимнастической скамейке. 1.Прыгать через канат справа, на лево продвигаясь вперёд (2р). 2.Лазать по гимнастической лестнице, переходя с пролёта на пролёт (2р). 3. П/игра: «Солнышко и дождик». 4. Массаж спины «Дождик»</p>
			Закрепление : О.В.Д.	<p>«Утренняя зорюшка» Комплекс упражнений закрепляется. 1.Прыгать через канат справа, на лево продвигаясь вперёд (2р). 2.Лазать по гимнастической лестнице, переходя с пролёта на пролёт (2р). 3. Игры те же. Психогимнастика «Весело, грустно».</p>

			О.Р.У. О.В.Д.	Игровое занятие: «Кот, Петух и Лиса» Комплекс упражнений с косичкой 1. Перешагивание через кубики высоко поднимая колени. 2. Ползание по гимнастической скамейке с опорой на ладони и колени Игра «Перелёт птиц»
		Знакомимся с космосом	2-неделя. О.Р.У. О.В.Д.	Типовое занятие. Комплекс упражнений на гимн. скамейке. 1. Ходить по канату, положенному на пол, приставным шагом (2р). 2. Подбрасывать мяч вверх и ловить его (2р). 3. П/игра: «Охотники и зайцы». 4. Релаксация «Космическая музыка»(кинезоолог. упр)
			Закрепление : О.В.Д.	«Путешествие на Венеру» Комплекс упражнений закрепляется. 1. Ходить по канату, положенному на пол, приставным шагом (2р). 2. Бросать мяч об пол и ловить его (2р). 3. Игры те же.
			О.Р.У. О.В.Д.	Игровое занятие: «Ай-да инопланетяне молодцы!» Комплекс упражнений без предметов 1. Подтягивание по гимнастической скамейке. 2. Подлезание под дугой, прямо не касаясь руками пола. 3. Прыжки на двух ногах из обруча в обруч. П/Игра «Бездомный заяц» М.п/игра «Чудесные превращения»
		Весна красна	3-неделя. О.В.Д.	Игровое занятие: «На полянке». Комплекс упражнений с малым мячом. 1. Ходить по наклонной доске и спрыгивать с неё (2р). 2. Бросать мешочек в навесную цель (2р). 3 Подвижная игра «Птички и кошка» 4. Самомассаж «Солнышко»
			Закрепление : О.В.Д.	«Ручейки» Комплекс упражнений закрепляется. 1. Ходить по наклонной доске и спрыгивать с неё (2р). 2. Бросать мешочек в навесную цель (2р). 3. Игры те же.
			О.Р.У. О.В.Д.	Игровое занятие: «В гости к солнышку» Комплекс упражнений без предметов «Солнышко» 1. Ходьба по наклонной доске, обруч в вытянутых вперед руках. 2. Пролезание в обруч друг за другом не коснуться пола и края обруча руками. Игра «Догони солнышко». Ходьба по залу (20 сек).
		Украсим мир цветами	4-неделя. О.Р.У. О.В.Д.	«Типовое занятие. Комплекс упражнений с малым мячом. 1. Пролезать в обруч прямо в группировке (2р). 2. Прыгать на одной ноге с продвижением вперед (2р). 3. П/игра: «Ловишка». 4. Корректирующее упр-е «Солдатык»
			Закрепление : О.В.Д.	«Цветик-семицветик» « Комплекс упражнений закрепляется 1. Пролезать в обруч прямо в группировке (2р). 2. Прыгать на одной ноге с продвижением вперед (2р). 3. Игры те же.
			О.Р.У. О.В.Д.	Игровое занятие: «Весна в лесу» Комплекс упражнений «Силачи» 1. Ходьба по гимнастической скамейке, на середине присесть,

				хлопнуть в ладоши, встать и пройти дальше, в конце спрыгнуть на мат. 2.Ползание под двумя дугами, под каждой поочередно. Подвижная игра «Охота на зайцев» <u>Игра:</u> «Назови свое имя»
Май			Вводная	«В гостях у Зайки» «Разнообразные виды ходьбы: змейкой вокруг кружков, с высоким подниманием колен. Разнообразные виды бега: со сменой направления, непрерывный бег 1-1,5 мин.
Пусть всегда будет солнце		В семье единой	1-неделя: О.Р.У. О.В.Д.	Сюжетно-игровое занятие: «Дождик, дождик на дворе». Комплекс упражнений с флажками. 1.Перешагивать через гимн. скамейки (2р). 2.Ползать по гимн. скамейке на четвереньках (2р). 3. П/игра: «Солнышко и дождик». 4. .Массаж спины «Дождик»
			Закрепление: О.В.Д.	Комплекс упражнений закрепляется. 1.Перешагивать через гимн. скамейки (2р). 2.Ползать по гимн. скамейке на четвереньках (2р). 3. Игры те же.
			О.Р.У. О.В.Д.	Игровое занятие: «Море волнуется раз» Комплекс упражнений без предметов. 1. Прыжки с высоты («С вышки» - со скамейки) 2.Ходьба по рейке сохраняя равновесие (по мостику) Подвижная игра «Переправа» Игра «Море волнуется раз...»
		На страже мира	2-неделя. О.Р.У. О.В.Д.	«В дозор» ОРУ (с мячом) Основные движения: 1. Лазанье под дугу (4-5 дуг) двумя колоннами поточным способом (3-4 раза). 2. Прыжки на двух ногах через 4-5 линий (3-4 раза). 3. Подбрасывание мяча двумя руками . П.И. «Угадай, где спрятано».
			Закрепление: О.В.Д.	«Один день в Армии» ОРУ (с кеглей) Основные движения: 1. Подлезания под дугу (высота 50 см), 2. Равновесие-ходьба по доске (ширина 15 см), положенной на пол, перешагивая через кубики, поставленные на расстоянии двух шагов ребенка (3-4 раза). 3. Прыжки на двух ногах между набивными мячами (4-5 штук)
			О.Р.У. О.В.Д.	Сюжетно-Игровое занятие: «Как Муравьишка спешил домой» ОРУ (выполняются ритмические упражнения под музыкальное сопровождение) 1. Ходьба по ребристой доске приставным шагом, руки на поясе.(1р) 2. Ползание по гимнастической скамейке на четвереньках, хват рук с боку.(1р) 3. Прыжки, ноги вместе, ноги врозь с продвижением вперед, по цветным «блинам».(1р) Подвижная игра «Построй муравейник» Релаксация «Солнечный лучик»

		Пусть всегда будет солнце	3-неделя. О.Р.У. О.В.Д.	<p>Игровое занятие: «Сильные, ловкие».</p> <p>Комплекс упражнений без предметов.</p> <p>1.Бросать мяч в цель (2р).</p> <p>2.Ходить на четвереньках по «медвежьи» (2р).</p> <p>3 Подвижная игра «Лиса и зайцы»</p> <p>4.Игра м/п: «Превращения».</p>
			Закрепление : О.В.Д.	<p>«У солнышка в гостях»</p> <p>Комплекс упражнений закрепляется.</p> <p>1.Бросать мяч в цель (2р).</p> <p>2.Ходить на четвереньках по «медвежьи» (2р).</p> <p>3. Игры те же.</p>
			О.Р.У. О.В.Д.	<p>Игровое занятие: «В поисках сокровищ»</p> <p>Веселая зарядка</p> <p>1. Пролезание под дугами, опираясь на ладони и колени</p> <p>2.Прыжки на двух ногах из обруча в обруч</p> <p>Подвижная игра "Клад".</p> <p>Кинезеологич. упр «Дом,замок, ежик»</p>
		Здравствуй лето красное	4-неделя. О.Р.У. О.В.Д.	<p>ОРУ (С косичкой)</p> <p>1.«Перебрось - поймай». Дети перебрасывают мячи друг другу, стоя в шеренгах одна напротив другой на расстоянии 1,5 м (способ-двумя руками снизу). По 10-12 раз.</p> <p>2.«Успей поймать». Построение в 3-4 круга, в центре каждоговодящий. По сигналу воспитателя дети перебрасывают мяч друг другу так, чтобы водящий не смог его коснуться. Если водящему удастся коснуться мяча, то он меняется местами с тем, от кого мяч был послан.</p> <p>3.«Вдоль дорожки». Прыжки на двух ногах.</p> <p>П.И. «Огуречик, огуречик »</p>
			Закрепление : О.В.Д.	<p>«Дед Мороз в гостях у лета»</p> <p>ОРУ ОРУ (с мячом)</p> <p>Основные движения:</p> <p>1. Лазанье под дугу (4-5 дуг) двумя колоннами поточным способом (3-4 раза).</p> <p>2. Прыжки на двух ногах через 4-5 линий (3-4 раза).</p> <p>3. Подбрасывание мяча двумя руками .</p> <p>П.И. «Угадай, где спрятано».</p> <p>(С косичкой)</p> <p>Основные движения:</p> <p>1. Равновесие - ходьба по гимнастической скамейке с мешочком на голове, руки на поясе (3-4 раза).</p> <p>2. Прыжки на двух ногах до косички, перепрыгнуть через нее, а затем пройти в конец своей колонны. Дистанция 4 м. Повторить 2 раз</p>
			О.Р.У. О.В.Д.	<p>«Лучики солнечные»</p> <p>ОРУ (С косичкой)</p> <p>Основные движения:</p> <p>1. Равновесие - ходьба по гимнастической скамейке с мешочком на голове, руки на поясе (3-4 раза).</p> <p>2. Прыжки на двух ногах до косички, перепрыгнуть через нее, а затем пройти в конец своей колонны. Дистанция 4 м. Повторить 2 раза.</p> <p>П.И. «Кот и мыши».</p>

Младшая группа
ПЕРСПЕКТИВНЫЙ ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН ПО ФИЗКУЛЬТУРЕ 2021-2022 уч.год.
 Образовательная область «Здоровье»

Месяц			Этап занятия	Содержание
Сентябрь			Вводная	Разнообразные виды ходьбы: марш, на пятках, на носочках. Разнообразные виды бега: «воробушки», легкий бег, быстрый бег.
Детский сад	Мой детский сад	1-неделя: О.Р.У. О.В.Д.		Игровое занятие: «В детском саду» Комплекс упражнений без предметов. «Ловкие» 4. 1.Учить бросать мяч вверх и ловить его двумя руками. (1-2р.). 5. 2.Закрепить прыжки на двух ногах с продвижением вперед.(1-2р) 6. 3.П/игра «Слушай сигнал». 4.Психогимнастика «Весело, грустно».
			Закрепление О.В.Д.	3. Бросок мяча вверх и ловля его двумя руками. (1-2р.). 4. Прыжки на двух ногах с продвижением вперед. (1-2р.). Игры те же.
			О.Р.У. О.В.Д.	Игровое занятие: «Мишка в детском саду» Комплекс упражнений без предметов 1.Ползание на высоких четвереньках. 2.Ползание по наклонной доске с переходом на скамейку. 3.Прокатывание мяча по прямой. 4.прыжки по всей площади зала. Музыкальная игра. Релаксация «Отдых»
	Мои друзья	2-неделя. О.Р.У. О.В.Д.		Образно-игровое занятие: «Встреча с осенью». Комплекс упражнений без предметов. 5. 1.Учить ходить змейкой между предметами. (1-2р.). 6. 2.Закрепить бросок мяча в даль. (1-2р.). 7. 3.П/игра «Кленовые листья». 8. 4.Релаксация: «Сон на зеленом лугу».
			Закрепление О.В.Д.	Комплекс упражнений закрепляется. 3. Ходить и бегать между предметами. (1-2р.). 4. Бросок мяча вверх и ловля его двумя руками. (1-2р.). Игры те же.
			О.Р.У. О.В.Д.	Игровое занятие: «Озорные медвежата» 3 Комплекс упражнений без предметов 1. Ходьба змейкой вокруг цветных модулей (1-2р). 2. Руки на поясе прыжки из обруча в обруч (2р). 3. Ходьба по ребристой доске (2р). Подвижная игра «Медведь» Самомассаж
	Любимые игры игрушки	3-неделя. О.В.Д.		Игровое занятие: «Весёлые зайки»1-2 Комплекс упражнений безпредметов «Ловкие зайки» 1.Ходьба по гимнастической скамейке.(2р) 2. Прыжки из обруча в обруч.(2р) Подвижная игра «Маленькие зайки» Массаж спины "Был у зайки огород" 2.
			Закрепление О.В.Д.	Игровое занятие: «Весёлые зайки» Комплекс упражнений безпредметов «Ловкие зайки» 1.Ходьба по гимнастической скамейке.(2р) 2. Прыжки из обруча в обруч.(2р) Подвижная игра «Маленькие зайки» Массаж спины "Был у зайки огород"

			О.Р.У. О.В.Д.	Игровое занятие: «Волшебный асык» 3 Комплекс упражнений с мешочками. 1. Ходьба по гимнастической скамейке с мешком на голове, руки на пояс 2. Ползание по гимнастической скамейке. Подвижная игра «Асык кімде?» – «У кого асык?». Игровое упражнение «Волшебный асык»
		Мебель	4-неделя. О.Р.У. О.В.Д.	Типовое занятие. Комплекс упражнений без предметов. На стульчиках» 1. Учиться прыгать через шнур. (1-2р.). 2. Упражняться в броске мяча о пол и ловить его двумя руками (1-2р). 3. Игра «День и ночь». 4. Самомассаж
			Закрепление О.В.Д.	Комплекс упражнений закрепляется. 5. Прыжки через шнур. (1-2р.). 6. Бросать мяч о пол и ловить его двумя руками. (1-2р). Игры те же.
			О.Р.У. О.В.Д.	Сюжетное занятие «Магазин мебели» 3 Комплекс упражнений закрепляется. 7. Прыжки из обруча в обруч. (1-2р). 8. Бросать мяч вверх и ловить его двумя руками. (1-2р). Подв. игра «не оставайся наверху» Самомассаж
		Посуда	5-неделя. О.Р.У. О.В.Д.	Игровое занятие: «Федорино горе» 1-2 Комплекс упражнений «Посуда» 1. Ходжение по скамейке боком. (2р) 2. Прыжки через кубики. (2р) Игра «Найди пару» Психогимнастика «Весело-грустно»
			Закрепление О.В.Д.	ОРУ ЗАКРЕПЛЯЕТСЯ 1. Ходжение по скамейке боком. (2р) 2. Прыжки через кубики. (2р) Игра «Найди пару»
			О.Р.У. О.В.Д.	Сюжетное занятие «догоним посуду» 1. «Пройди по мостику» (ходьбы с перешагиванием через мешочки; 2. «Перепрыгни через канавку» (прыжки в длину с места через препятствие) Подв игра «мы веселые ребята»
Октябрь			Вводная	Разнообразные виды ходьбы: марш, на пятках, на носках. Разнообразные виды бега: легкий бег, бег в паре, по кругу.
Здравствуй осень золотая	.	Осенние букеты	1-неделя: О.Р.У. О.В.Д.	Типовое занятие. Комплекс упражнений с палками. 1. Ходьба по скамейке приставным шагом (2р.) 2. Ползание по гимнастической скамейке на животе с подтягиванием (2р) 3. Игра «Воробушки» 4. Психогимнастика «Дрозд».
			Закрепление О.В.Д.	Комплекс упражнений закрепляется. 1. Ходить по шнуру положенному на пол приставным шагом (2р). 2. Ползать по гимнастической скамейке (2р). 3. Игры те же.

			О.Р.У. О.В.Д.	Игровое занятие : «Птичий двор» Комплекс упражнений «Куточка и цыплята» 3. Ходьба по повышенной опоре, удерживая равновесие-пройдем по бревнышку; (2р). 4. Подлезание под дугу- пройдем под веточками. (2р). Подвижная игра «Лиса в курятнике» Зрительная гимнастика.
	Осень щедрая пора	2-неделя.	О.Р.У. О.В.Д.	Сюжетно-игровое занятие «Рядом с ветерком». Комплекс упражнений с палками . 1.Прыжки через шнуры с места, толчком двух ног (2р). 2.Бросать мяч в даль двумя руками из-за головы(2р). 3.Игра ««Огуречик, огуречик »». 4. Психогимнастика «Холодно, жарко».
			Закрепление О.В.Д.	Комплекс упражнений закрепляется. 1.Прыжки из обруча в обруч с места с продвижением(2р). 2.Бросать мяч в даль одной рукой из-за плеча (2р). 3. Игры те-же.
			О.Р.У. О.В.Д.	Игровое занятие: «Веселые ежата» Комплекс упражнений без предметов. 1.Ходьба по ребристой доске, руки в стороны. 2.Прыжки из обруча в обруч, руки на поясе. Подвижная игра «Прятки с ёжиком».
	Дары осени	3-неделя.	О.В.Д.	Типовое занятие «путешествуем с листочком». Комплекс упражнений без предметов. 1.Пролезать под веревкой, рейкой (высота 50см), (2р). 2.Ходить по гимнастической скамейке (2р). 3.Игра Солнышко и дождик» Психогимнастика « весело-грустно»
			Закрепление О.В.Д.	Комплекс упражнений закрепляется. 1.Пролезать в обруч (2р). 2.Ходить по гимнастической скамейке на носочках (2р). 3.Игры те же.
			О.Р.У. О.В.Д.	Игровое занятие: «Поход в осенний лес» Комплекс упражнений (с листочками): 4. 1.«Мы по мостику пройдем» (ходьба по гимнастической скамейке, руки в стороны). 5. 2.«Сквозь пещеру проползем» (ползание на четвереньках через тоннель). 6. 3.«Перепрыгнем через лужи» (прыжки на двух ногах через препятствие). Подвижная игра «Перелет птиц».
	Из чего получается хлеб	4-неделя.	О.Р.У. О.В.Д.	Сюжетно-игровое занятие «на хлебном поле». Комплекс упражнений с косичкой 1.Прыгать через шнуры прямо (2р). 2.Бросать мяч в даль двумя руками из-за головы (2р). 3.Игра «Ловишка». 4.Игра м/п «Узнай чей голосок».
			Закрепление О.В.Д.	Комплекс упражнений закрепляется. 1.Упражнять прыжки боком через шнуры(2р). 2.Прокатывать мяч в ворота (2р). 3. Игры те-же.
			О.Р.У. О.В.Д.	Игровое занятие: Хлеб Комплекс упр с косичкой 1.Бросание мяча друг другу.

				<p>2. прокатывание мяча по полу друг другу</p> <p>Подвижная игра «Найди себе пару!»</p> <p>Игра малой подвижности «Чья пара под платком?»</p>
Ноябрь			Вводная	<p>Разнообразные виды ходьбы: змейкой вокруг кружков, с высоким подниманием колен.</p> <p>Разнообразные виды бега: со сменой направления, непрерывный бег 1-1 мин.</p>
Мир природы		Живое и неживое в природе	1-неделя: О.Р.У. О.В.Д.	<p>Типовое занятие «По лесной тропинке».</p> <p>Комплекс упражнений с флажками.</p> <p>1. Ходить по гимнастической скамейке, держа равновесие (2р).</p> <p>2. Бросать мяч о стену и ловля его двумя руками 1,5 метра (2р).</p> <p>3. Игра «Самолеты».</p> <p>4. Кинезиологическое упр. «Дерево».</p>
			Закрепление О.В.Д.	<p>Комплекс закрепляется.</p> <p>1. Ходить по гим. скамейке с мячом в руках (2р).</p> <p>2. Бросать мяч друг другу рас. 2 метра (2р).</p> <p>3. Игры те-же.</p>
			О.Р.У. О.В.Д.	<p>Игровое занятие: «на полянке» 3</p> <p>Комплекс упражнения «С мячами большого диаметра».</p> <p>3. Ходьба, по скамейке поднимая мяч вверх и опуская вниз, прыгивание на кочку.</p> <p>4. Прокатывание мяча в ворота с целью сбить кеглю.</p> <p>Подвижная игра «Мой веселый звонкий мяч».</p> <p>Игра м.п. «Найди свой домик».</p>
		Мир морей океанов	2-неделя. О.Р.У. О.В.Д.	<p>Игровое занятие: «Путешествие в подводный мир »1-2</p> <p>Комплекс упражнений без предметов «Морские приключения»</p> <p>1. Пройти по скамейке, перешагивая через кубики поочередно правой, левой ногой.</p> <p>2. Пролезание в обручи, правым и левым боком поочередно руки держат колени.</p> <p>Подвижная игра «Ловишки с осьминогом»</p> <p>Релаксация «Сон на берегу моря».</p>
			Закрепление О.В.Д.	<p>Комплекс закрепляется:</p> <p>1. Метание мешочков в цель (2р).</p> <p>2. Ползать по гим. скамейке на животе с подтягиванием (2р).</p> <p>3. Игры те-же.</p>
			О.Р.У. О.В.Д.	<p>Игровое занятие: «Морские приключения»</p> <p>Комплекс упражнений без предметов «Морские приключения»</p> <p>1. Пройти по скамейке, перешагивая через кубики поочередно правой, левой ногой.</p> <p>2. Пролезание в обручи, правым и левым боком поочередно руки держат колени.</p> <p>Подвижная игра «МОРЕ ВОЛНУЕТСЯ»</p> <p>Релаксация «Сон на берегу моря».</p>
		Животный мир Казахстана	3-неделя. О.В.Д.	<p>Игровое занятие : «Зверюшки, наострите ушки!»1-2</p> <p>Комплекс упражнений без предметов.</p> <p>1. Ходьба по скамейке, перешагивая через кубики, руки на пояс.2-3 раз.</p> <p>2. Прыжки из обруча в обруч.</p> <p>Музыкально-ритмическая игра «Зайцы и волк»</p> <p>Релаксация «Ежику»</p>
			Закрепление О.В.Д.	<p>Игровое занятие : «Зверюшки, наострите ушки!»</p> <p>Комплекс упражнений без предметов.</p> <p>1. Ходьба по скамейке, перешагивая через кубики, руки на пояс.2-3 раз.</p> <p>2. Прыжки из обруча в обруч.</p>

				Музыкально-ритмическая игра «Зайцы и волк» Релаксация«Ежик»
			О.Р.У. О.В.Д.	Игровое занятие: «Путешествие в зоопарк» ³ Комплекс упражнений без предметов «Животные» 1.Скольжение по скамейке на животе (2р) 2. Ходьба приставным шагом по канату. (2р) Подвижная игра «Медведь в лесу» Игра малой подвижности «Хлоп, шлеп»
		Птицы нашего края	4-неделя. О.Р.У. О.В.Д.	Типовое занятие.» птичка -невеличка Комплекс упражнений с обручем. 1.Ходить по гимнастической скамейке с перешагиванием через кубики (2р). 2.Бросать мяч в даль двумя руками из-за головы и бежать за ним (2р). 3. П/игра «Воробьи и воронья». 4. Психогимнастика
			Закрепление О.В.Д.	Комплекс закрепляется: 1.Прыгать с продвижением вперед через ручейки (2р). 2.Ползать на четвереньках с подлезанием под дугу (2р). 3.П/игра «Воробушки и автомобиль».
			О.Р.У. О.В.Д.	Игровое занятие: «перелетные птицы» Комплекс упражнений с обручем , затем по наклонной доске 2. Перелезание через бревно Подвижная игра «перелет птиц» Игра м/п «летает не летает».
		Растения вокруг нас	5-неделя. О.Р.У. О.В.Д.	Типовое занятие. Комплекс упражнений без предметов. 1.Ходить по бревну, перелезать через него (2р). 2.броски мяча в даль (2р). 3. П/игра: «Карлыгаш». 4.Кинезиологическое упр. «Дерево»
			Закрепление О.В.Д.	Комплекс упражнений закрепляется. 1.Ходить по бревну, перелезать через него (2р). 2.броски мяча в даль (2р). (2р). 2.Перебрасывать мяч через сетку (2р). 3. Игры те же.
			О.Р.У. О.В.Д.	Игровое занятие: «Лесная прогулка» Комплекс упражнений без предметов. 1. Ходьба по скамейке, перешагивая через кубики, руки на пояс.2-3 раз. 2. Ползание по скамейке на четвереньках. Подв игра :ель, ёлка,ёлочка Самомассаж тела.
Декабрь			Вводная	Разнообразные виды ходьбы: различные положения рук и ног, в чередовании с другими движениями. Разнообразные виды бега: с высоким подниманием коленей, челночный бег
Мой казахстан	Цвети мой казахстан	1-неделя: О.Р.У. О.В.Д.		Типовое занятие. Комплекс упражнений без предметов: «Мы матрешки». 1.Спрыгивание с гимнастической скамейки (2р). 2.Бросать мяч друг, другу (2р). 3.П/игра «Воробушки и автомобиль». Кинезиолог. упр растяжка“Снеговик»
			Закрепление О.В.Д.	Комплекс закрепляется: 1. Спрыгивание с гимнастической скамейки на коврик (2р). 2.Подбрасывание мяча вверх и ловля его двумя руками (2р).

				3. Игры те-же.
			О.Р.У. О.В.Д.	Игровое занятие «В гости к зайке» Комплекс упражнений с комочками. 1. Ходьба по наклонной доске. Руки в стороны. 2. Подлезание под дугу боком (правым затем левым) не касаясь руками пола. Подвижная игра «Зайцы и волк» Игра м.п. «Найди морковку».
		Независимый казахстан	2-неделя. О.Р.У. О.В.Д.	Типовое занятие. Комплекс упражнений без предметов. 1.Ходить на четвереньках по гимнастической дорожке (2р). 2.Прокатывать мяч между предметами (2р). 3.Игра «У медведя во бору». 4.Дыхательная гимнастика «Совушка-сова»
			Закрепление О.В.Д.	Комплекс упражнений закрепляется: 1.Ходить по гимнастической дорожке с перешагиванием через предметы (2р). 2. Прокатывать мяч между предметами (2р). 3. Игры те-же.
			О.Р.У. О.В.Д.	Игровое занятие: «Путешествие в зимний лес» Комплекс упражнений без предметов. 1.Пролезание в обруч правым и левым боком(2р). 2. Прыжки через 5 шнуров, 40 см друг от друга. (2р). 3. Ходьба по шнуру, положенному прямо пятка к носку. (2р). Подвижная игра «Снежинки и ветер» Пальчиковая гимнастика «Согреем руки»
		Новогодние подарки для друзей	3-неделя. О.Р.У. О.В.Д.	Сюжетно-игровое занятие «Часовщик». Комплекс упражнений с кубиком. 1.Ходить, по рейке сохраняя равновесие (2р). 2.Подлезание под дугу на четвереньках (2р). 3.Игра «День, ночь». 4. Релаксация «Сон».
			Закрепление О.В.Д.	Комплекс упражнений закрепляется. 1.Ходить, по рейке сохраняя равновесие (2р). 2.Подлезание под дугу на корточках (2р). 3. Игры те-же.
			О.Р.У. О.В.Д.	Игровое занятие: «Со спортом дружить – здоровыми быть!» Комплекс упражнений без предметов «Спортсмен» 1.бросить мешочек в обруч (расстояние 2 – 2,5м) правой или левой рукой (по выбору детей) «меткий стрелок». 2.пролезть в обруч правым или левым боком (по выбору детей) «преодолей препятствия»; Подвижная игра «Прыг - скок» Игра малой подвижности «Гимнастика».
		Издравствуй новый год	4-неделя. О.Р.У. О.В.Д.	Игровое занятие «Гуси-лебеди». Комплекс упражнений с мячами. 1.Прыгать в длину с места (2р). 2.Лазать по гимнастической стенке (2р). 3.Игра «Гуси-лебеди». 4. Игра м.п «Гуси»
			Закрепление О.В.Д.	Комплекс упражнений закрепляется. 1.Прыгать в длину с места через ручейки (2р). 2.Лазать по гимнастической стенке (2р). 3. Игры те-же.

			О.Р.У. О.В.Д.	Игровое занятие: «Мячи – ловкачи» Комплекс упражнений с мячом. 1.Бросать мяч в даль одной рукой из-за плеча (2р). 2. Перебрасывание мяча через препятствие (волейбольную сетку) одной рукой (расстояние 2 метра). Подвижная игра «Салют». Релаксация “Ковер-самолет” (кинезоолог. упр)
Январь			Вводная	Разнообразные виды ходьбы: змейкой вокруг кружков, с высоким подниманием колен. Разнообразные виды бега: со сменой направления, непрерывный бег 1-1 мин
Здравствуй зимушка, зима		Зима пришла	1-неделя: О.Р.У. О.В.Д.	Спортивное развлечение «Зимние забавы». Комплекс упражнений без предметов «Погреемся». Эстафеты: 1.Бег парами. 2.Прокати и догони. 3.Пролезь в тоннель. 4.Игра «Заморозь». Игра с элементами самомассажа «Мы погреемся немножко»
			Закрепление О.В.Д.	Комплекс упражнений закрепляется. Спортивное развлечение «Зимние забавы». Эстафеты Игры те же.
			О.Р.У. О.В.Д.	Игровое занятие :. «Снежная поляна» Комплекс упражнений с мячом 1.Ходьба по гимнастической скамейке на носках, руки на поясе, на середине присесть, встать и пройти дальше (2-3 раза) 2. Прыжки на двух ногах между предметами (кеглями) 3. Ползание на четвереньках с опорой на ладони и колени в прямом направлении (3-4 м), толкая головой мяч. <u>Подвижная игра «Пес сорвался с цепи»</u> <u>Малоподвижная игра «Море волнуется раз...»</u>
		Для чего нужен снег	2-неделя. О.Р.У. О.В.Д.	Игровое занятие: «Хрустящий снежок». Комплекс упражнений с мячом «Снежки» 1.Учиться ходить по наклонной доске вверх и вниз (1-2р.). 2.Метать вдаль правой рукой (1-2р.). 3.П/игра «». 4.Игра м/п «Ветер дует».
			Закрепление : О.В.Д.	Комплекс упражнений закрепляется 1.Ходить по наклонной доске вверх и вниз (1-2р.). 2. Метать вдаль левой рукой (1-2р.). 3.Игры те же.
			О.Р.У. О.В.Д.	Игровое занятие: « В гостях у лисички в лубяной избушки». Комплекс упражнений « Поросычья зарядка» 3. Метание мешочков в горизонтальную цель с 1, 5-2м. 4. Прыжки через расстояние 40 см. Подвижная игра «Три дровосека». Пальчиковая гимнастика»
		Зимние забавы	3-неделя. О.В.Д.	Типовое занятие. Игры зимой 1-2 Комплекс упражнений с палкой. 1.Прыгать из обруча в обруч с продвижением вперед (2р). 2.Пролезать в обруч правым боком (2р). 3.П/игра «Лиса в курятнике». 4.Игра с элем самомассажа «Готовим угощение»

			Закрепление : О.В.Д.	Комплекс упражнений закрепляется. 1.Прыгать из обруча в обруч с продвижением вперед (2р). 2. Пролезать в обруч левым боком (2р). 3. Игры те же.
			О.Р.У. О.В.Д.	Игровое занятие Комплекс упражнений с палкой. 1.Прыгать из обруча в обруч с продвижением вперед (2р). 2.Пролезать в обруч правым боком (2р). 3.П/игра «Лиса в курятнике». 4.Игра с элем самомассажа «Готовим угощение»
	Как зимуют звери	4-неделя. О.Р.У. О.В.Д.		Сюжетно-игровое занятие «Поход в зимний лес». Комплекс упражнений с палкой. 1.Лазать по гимн.стенке, перебираясь с одного пролета на другой (2р). 2.Метать в горизонтальную цель правой рукой (2р). 3. П/игра «Стоп». 4.Этюд: « Лепим снежки».
			Закрепление : О.В.Д.	Комплекс упражнений закрепляется. 1.Лазать по гимн.стенке, перебираясь с одного пролета на другой (2р). 2.Метать в горизонтальную цель левой рукой (2р). 3.Игры те же.
			О.Р.У. О.В.Д.	Игровое занятие: «Путешествие по лесным дорожкам» ОРУ с гантелями. 1.ходьба по массажному коврику. 2.прыжки на 2 ногах через обручи. 3.пролезание под дугами. Подвижная игра «Найди себе пару» «Мишка отдыхает».
Февраль			Вводная	Разнообразные виды ходьбы: марш, на пятках, на носках. Разнообразные виды бега: легкий бег, бег в паре, по кругу.
Мир вокруг нас	Моя семья	1-неделя: О.Р.У. О.В.Д.		Типовое занятие. Комплекс упражнений с обручем. 1.Ходьба по гимн.рейке сохраняя равновесие (2р). 2.Прыгать в длину с места (2р). 3. П/игра «Найди себе пару». 4. .Самомассаж «Здоровье спинкам»
			Закрепление : О.В.Д.	Комплекс упражнений закрепляется 1.Ходьба по гимн.рейке сохраняя равновесие (2р). 2. Прыгать в длину с места. 3. . Игры те же
			О.Р.У. О.В.Д.	Игровое занятие: «в гостях у 3 медведей». Комплекс упражнений без предметов «Животные» 1.Скольжение по скамейке на животе (2р) 2. Ходьба приставным шагом по канату. (2р) Подвижная игра «Медведь в лесу» Игра малой подвижности «Хлоп, шлеп»
	Моя улица, дома	2-неделя. О.Р.У. О.В.Д.		Типовое занятие. Комплекс упражнений с обручем. 1.Ходить по гимн.скамейке с перешагиванием через кубики (2р). 2.Бросать мяч в даль двумя руками из-за головы и бежать за ним (2р). 3. П/игра «Воробушки и автомобиль». 4. Психогимнастика »

			Закрепление : О.В.Д.	Комплекс упражнений закрепляется 1.Ходить по гимн.скамейке с перешагиванием через кубики (2р). 2.Бросать мяч в даль двумя руками из-за головы и бежать за ним (2р). 3. Игры те же.
			О.Р.У. О.В.Д.	Игровое занятие: Путешествие по городу» Комплекс упражнений без предметов. «Зверинная зарядка» 3. 1. Ходьба по мостику боком приставным шагом. 4. 2. Прохождение в вертикальный обруч боком. Игра « У медведя во бору». Глазодвигательные упражнения “Глазки”
	Профессии разные нужн	3-неделя. О.В.Д.		Игровое занятие: «Пожарные». Комплекс упражнений без предметов. 1.Ходить по наклонной доске с переходом на гимн.стенку (2р). 2. Бросать мяч друг другу и ловить его (2р). 3. П/игра «Пожарные». 4. Самомассаж стоп.
			Закрепление : О.В.Д.	Комплекс упражнений закрепляется 1.Ходить по наклонной доске с переходом на гимн.стенку (2р). 2. Бросать мяч друг другу и ловить его (2р). 3. . Игры те же.
			О.Р.У. О.В.Д.	Игровое занятие: «Веселое путешествие». Игровая разминка под музыку «Солнышко лучистое». 1.Ходьба боком приставным шагом по гимнастическому бревну, руки в стороны. 2. Подлезть под шнур высотой 50см, не касаясь руками пола Подвижная игра «Автомобили» Дыхательное упражнение «Насос».
	Мир электроники	4-неделя. О.Р.У. О.В.Д.		Типовое занятие. Комплекс упражнений без предметов. 1.Спрыгивать с гимн.скамейки в группировке (2р). 2.Прокатывать мяч в ворота (2р). 3. П/игра: «Вокруг домика хожу». 4. Массаж «Ладонки»
			Закрепление : О.В.Д.	Комплекс упражнений закрепляется 1.Спрыгивать с гимн.скамейки в группировке (2р). 2.Прокатывать мяч в ворота (2р). Игры те же.
			О.Р.У. О.В.Д.	Игровое занятие: «Клоун Клёпа в гостях у ребят» комплекс упражнений с маленькими мячами. 1. 1.Ползание по скамейке на ладонях и коленях (2 раза). 2.Пряжки на двух ногах между предметами, поставленными в один ряд (2 раза). Подвижная игра «Воробышки и автомобиль» Релаксация «Отдых»
Март			Вводная	Разнообразные виды ходьбы: марш, на пятках, на носках. Разнообразные виды бега: легкий бег, бег в паре, по кругу.
Народ источник искусства	Традиции и фольклор	1-неделя: О.Р.У. О.В.Д.		Игровое занятие: «Полянка поиграй-ка». Комплекс упражнений с палками. «Палка-выручалка». 1.Ходить между рейками лестницы, положенной на пол, переменным шагом (2р). 2.Пролезать в обруч правым боком (2р). 3.П/игра «Ловишка». 4.Релаксация «Шалтай-болтай».
			Закрепление : О.В.Д.	Комплекс упражнений закрепляется. 1.Ходить между рейками лестницы, положенной на пол, переменным

				шагом (2р). 2. Пролетать в обруч левым боком (2р). 3. Игры те же.
			О.Р.У. О.В.Д.	Игровое занятие «Мы котята» Комплекс упражнений с мячом 1.«Котята по забору ходят важно!» Ходьба по гимнастической скамейке перешагивая кубики (2р) 2.«Котята любят прыгать и скакать!» Прыжки из обруча в обруча Подвижная игра «Пёс сорвался с цепи» «Добрая сердитая кошечка» Упражнение
		Волшебный мир сказок	2-неделя. О.Р.У. О.В.Д.	Типовое занятие. Комплекс упражнений с палками. 1.Прыгать в длину с места (2р). 2.Метание мешочков в даль (2р). 3.П/игра «Найди себе пару». 4.Игра м. п «Арамия гутия»
			Закрепление : О.В.Д.	«Волшебный мяч- вскач» Комплекс упражнений закрепляется. 1.Прокатывать мяч правой и левой рукой в ворота (2р). 2. .Прыгать в длину с места (2р). 3. Игры те же.
			О.Р.У. О.В.Д.	Игровое занятие: «В гости к лесным жителям» упражнений «Звериная зарядка» 1.Прыжки на двух ногах с продвижением вперед. 2.Метание шишек в горизонтальную цель. «Вернись на свою полянку» Дыхательное упр. « Кошечка».(кинезоол. упр)
		Наурыз	3-неделя. О.В.Д.	Игровое занятие: «Во дворе капель». Комплекс упражнений с обручем. 1.Ползать, перелезая через гимн.скамейки (2р). 2.Ходить, перешагивая рейки лестницы (2р). 3.П/игра «Воробушки и автомобиль». 4. Игра м/п «Нос, пол, потолок».
			Закрепление : О.В.Д.	«Проталинки» «Комплекс упражнений закрепляется»Проталинки». 1.Ползать, перелезая через гимн.скамейки (2р). 2.Ходить, перешагивая рейки лестницы, приподнятой на 15—20см. (2р). 3. Игры те же.
			О.Р.У. О.В.Д.	«Весенние проталины» Спокойный танец «Ах ты, , берёза»
		Народное творчество	4-неделя. О.Р.У. О.В.Д.	Игровое занятие «На полянке с друзьями» 4. «Через кочки»-прыжки. 5. «Пройди, не упади»-ходьба . 6. «Догони солнышко»-прокатывание предметов. Подв.и. «Поймай ёжика» Игровой самомассаж «Солнышко»

			Закрепление : О.В.Д.	<p>«Мы все вместе» Комплекс упражнений закрепляется»</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. «Через кочки»-прыжки. 2. «Пройди, не упав»-ходьба . 3. «Догони солнышко»-прокатывание предметов. <p>Игры те же.</p>
			О.Р.У. О.В.Д.	<p>Игровое занятие: «Теремок» Комплекс упражнений</p> <ol style="list-style-type: none"> 1.Прокатывание мяча по скамейке. 2. Подбрасывание мяча вверх и ловля его 3. Ползание по скамейке на ягодицах 4. Прыжки через бруски <p><u>П/и «Ловишки с обручем»</u> Глазодвигательные упражнения «Глаз – путешественник».</p>
		Национальная одежда	5-неделя. О.Р.У. О.В.Д.	<p>«Вместе весело шагать» ОРУ</p> <ol style="list-style-type: none"> 1.«На одной ножке вдоль дорожки». выкладывает из кубиков или шнура дорожку (ширина 30 см) и предлагает детям попрыгать на одной ноге до конца дорожки и шагом вернуться в свою колонну. При повторении - прыгать на другой ноге. 2.«Брось через веревочку». ». На середине площадки между деревьями или стойками натягивают шнур. Одна группа детей с мячами в руках становится на исходную линию, по сигналу воспитателя каждый ребенок перебрасывает мяч через веревку, бежит за ним. Вторая группа выходит на исходную линию, дети первой группы передают им мячи. Упражнение повторяется 2-3 раза. <p>П.И. «Тулпарын».</p>
			Закрепление : О.В.Д.	<p>«На огонёк с друзьями» ОРУ</p> <p>Основные движения:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Равновесие - ходьба по доске, положенной на пол. 2.Ползание по гимнастической скамейке с опорой на ладони и ступни «по-медвежьи» 3. Прыжки через 5-6 шнуров, положенных в одну линию <p>Воспитатель ставит две гимнастические скамейки, затем кладет на пол две доски и на расстоянии 1 м от них - 5-6 шнуров (расстояние между шнурами 0,5 м).</p> <p>Дети строятся в две колонны и после показа и объяснения поточным способом выполняют последовательно упражнение в ползании по скамейке, затем в равновесии - ходьба боком приставным шагом, руки за голову и прыжки на двух ногах через шнуры (без паузы). Повторить 2-3 раза.</p> <p>П.И. «Охотник и зайцы».</p> <p>Часть 3.</p>
			О.Р.У. О.В.Д.	<p>« В гости к другу»</p> <p>ОРУ (с мячом)</p> <p>Основные движения:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1.Прокатывание мяча между предметами (2-3 раза). Воспитатель ставит

				<p>вдоль зала в две линии кубики или набивные мячи (5 штук) на расстоянии 40 см один от другого. Дети двумя колоннами прокатывают мячи между предметами «змейкой», подталкивая двумя руками (руки «совочком»). После выполнения упражнения воспитатель предлагает ребятам выпрямиться, поднять мяч над головой и потянуться.</p> <p>2. Ползание по гимнастической скамейке на животе, подтягиваясь двумя руками, хват рук с боков (2 раза).</p> <p>П.И. «Самолёт»</p>
Апрель			Вводная	<p>«Цвети моя Земля»</p> <p>Разнообразные виды ходьбы: различные положения рук и ног, в чередовании с другими движениями.</p> <p>Разнообразные виды бега: с высоким подниманием коленей, челночный бег.</p>
Расцветание природы		Планета земля	1-неделя: О.Р.У. О.В.Д.	<p>Игровое занятие: «В гости к солнышку»</p> <p>Комплекс упражнений на гимнастической скамейке.</p> <p>1. Прыгать через канат справа, на лево продвигаясь вперёд (2р).</p> <p>2. Лазать по гимнастической лестнице, переходя с пролёта на пролёт (2р).</p> <p>3. Игра: «Солнышко и дождик».</p> <p>4. Массаж спины «Дождик»</p>
			Закрепление : О.В.Д.	<p>«Утренняя зорюшка»</p> <p>Комплекс упражнений закрепляется.</p> <p>1. Прыгать через канат справа, на лево продвигаясь вперёд (2р).</p> <p>2. Лазать по гимнастической лестнице, переходя с пролёта на пролёт (2р).</p> <p>3. Игры те же. Психогимнастика «Весело, грустно».</p>
			О.Р.У. О.В.Д.	<p>Игровое занятие: «Кот, Петух и Лиса»</p> <p>Комплекс упражнений с косичкой</p> <p>1. Перешагивание через кубики высоко поднимая колени.</p> <p>2. Ползание по гимнастической скамейке с опорой на ладони и колени</p> <p>Игра «Перелёт птиц»</p>
		Знакомимся космосом	2-неделя. О.Р.У. О.В.Д.	<p>Типовое занятие.</p> <p>Комплекс упражнений на гимнастической скамейке.</p> <p>1. Ходить по канату, положенному на пол, приставным шагом (2р).</p> <p>2. Подбрасывать мяч вверх и ловить его (2р).</p> <p>3. Игра: «Охотники и зайцы».</p> <p>4. Релаксация «Космическая музыка» (кинезоупражнения)</p>
			Закрепление : О.В.Д.	<p>«Путешествие на Венеру»</p> <p>Комплекс упражнений закрепляется.</p> <p>1. Ходить по канату, положенному на пол, приставным шагом (2р).</p> <p>2. Бросать мяч об пол и ловить его (2р).</p> <p>3. Игры те же.</p>
			О.Р.У. О.В.Д.	<p>Игровое занятие: «Ай-да инопланетные молодцы!»</p> <p>Комплекс упражнений без предметов</p> <p>1. Подтягивание по гимнастической скамейке.</p> <p>2. Подлезание под дугу, прямо не касаясь руками пола.</p> <p>3. Прыжки на двух ногах из обруча в обруч.</p> <p>П/Игра «Бездомный заяц»</p> <p>М.п/игра «Чудесные превращения»</p>
		Весна красна	3-неделя. О.В.Д.	<p>Игровое занятие: «На полянке».</p> <p>Комплекс упражнений с малым мячом.</p> <p>1. Ходить по наклонной доске и прыгать с неё (2р).</p> <p>2. Бросать мешочек в навесную цель (2р).</p> <p>3. Подвижная игра «Птички и кошка»</p> <p>4. Самомассаж «Солнышко»</p>

			Закрепление : О.В.Д.	«Ручейки» Комплекс упражнений закрепляется. 1.Ходить по наклонной доске и прыгивать с неё (2р). 2.Бросать мешочек в навесную цель (2р). 3. Игры те же.
			О.Р.У. О.В.Д.	Игровое занятие: «В гости к солнышку» Комплекс упражнений без предметов «Солнышко» 1.Ходьба по наклонной доске, обруч в вытянутых вперед руках. 2.Пролезание в обруч друг за другом не коснуться пола и края обруча руками. Игра «Догони солнышко». Ходьба по залу (20 сек).
		Украсим мир цветами	4-неделя. О.Р.У. О.В.Д.	«Типовое занятие. Комплекс упражнений с малым мячом. 1.Пролезать в обруч прямо в группировке (2р). 2.Прыгать на одной ноге с продвижением вперед (2р). 3. П/игра: «Ловишка». 4. Корректирующее упр-е «Солдатику»
			Закрепление : О.В.Д.	«Цветик-семицветик» « Комплекс упражнений закрепляется 1.Пролезать в обруч прямо в группировке (2р). 2.Прыгать на одной ноге с продвижением вперед (2р). 3. Игры те же.
			О.Р.У. О.В.Д.	Игровое занятие: «Весна в лесу» Комплекс упражнений «Силичи» 1.Ходьба по гимнастической скамейке, на середине присесть, хлопнуть в ладоши, встать и пройти дальше, в конце прыгнуть на мат. 2.Ползание под двумя дугами, под каждой поочередно. Подвижная игра «Охота на зайцев» Игра: «Назови свое имя»
Май			Вводная	«В гостях у Зайки» «Разнообразные виды ходьбы: змейкой вокруг кружков, с высоким подниманием колен. Разнообразные виды бега: со сменой направления, непрерывный бег 1-1 мин.
Пусть всегда будет солнце		В семье едины	1-неделя: О.Р.У. О.В.Д.	Сюжетно-игровое занятие: «Дождик, дождик на дворе». Комплекс упражнений с флажками. 1.Перешагивать через гимн. скамейки (2р). 2.Ползать по гимн. скамейке на четвереньках (2р). 3. П/игра: «Солнышко и дождик». 4. Массаж спины «Дождик»
			Закрепление : О.В.Д.	Комплекс упражнений закрепляется. 1.Перешагивать через гимн. скамейки (2р). 2.Ползать по гимн. скамейке на четвереньках (2р). 3. Игры те же.
			О.Р.У. О.В.Д.	Игровое занятие: «Море волнуется раз» Комплекс упражнений без предметов. 1. Прыжки с высоты («С вышки» - со скамейки) 2.Ходьба по рейке сохраняя равновесие (по мостику) Подвижная игра «Переправа» Игра «Море волнуется раз...»
		На страже мира	2-неделя. О.Р.У. О.В.Д.	«В дозор» ОРУ (с мячом) Основные движения: 1. Лазанье под дугу (4-5 дуг) двумя колоннами поточным способом (3-4 раза).

				<p>2. Прыжки на двух ногах через 4-5 линий (3-4 раза).</p> <p>3. Подбрасывание мяча двумя руками .</p> <p>П.И. «Угадай, где спрятано».</p>
			Закрепление : О.В.Д.	<p>«Один день в Армии</p> <p>ОРУ (с кеглей)</p> <p>Основные движения:</p> <p>1. Подлезания под дугу (высота 50 см),</p> <p>2. Равновесие-ходьба по доске (ширина 15 см), положенной на пол, перешагивая через кубики, поставленные на расстоянии двух шагов ребенка (3-4 раза).</p> <p>3. Прыжки на двух ногах между набивными мячами (4-5 штук)</p>
			О.Р.У. О.В.Д.	<p>Сюжетно-Игровое занятие:</p> <p>« Как Муравьишка спешил домой»</p> <p><u>ОРУ</u> (выполняются ритмические упражнения под музыкальное сопровождение)</p> <p>1. Ходьба по ребристой доске приставным шагом, руки на поясе.(1р)</p> <p>2. Ползание по гимнастической скамейке на четвереньках, хват рук с боку.(1р)</p> <p>3. Прыжки, ноги вместе, ноги врозь с продвижением вперед, по цветным блинам».(1р)</p> <p>Подвижная игра « Построй муравейник»</p> <p>Релаксация « Солнечный лучик»</p>
	Пусть всегда будет солнце	3-неделя. О.Р.У. О.В.Д.		<p>Игровое занятие: «Сильные, ловкие».</p> <p>Комплекс упражнений без предметов.</p> <p>1.Бросать мяч в цель (2р).</p> <p>2.Ходить на четвереньках по «медвежьи» (2р).</p> <p>3 Подвижная игра «Лиса и зайцы»</p> <p>4.Игра м/п: «Превращения».</p>
			Закрепление : О.В.Д.	<p>«У солнышка в гостях»</p> <p>Комплекс упражнений закрепляется.</p> <p>1.Бросать мяч в цель (2р).</p> <p>2.Ходить на четвереньках по «медвежьи» (2р).</p> <p>3. Игры те же.</p>
			О.Р.У. О.В.Д.	<p>Игровое занятие: «В поисках сокровищ»</p> <p>Веселая зарядка</p> <p>1. Пролезание под дугами, опираясь на ладони и колени</p> <p>2.Прыжки на двух ногах из обруча в обруч</p> <p>Подвижная игра "Клад".</p> <p>Кинезеологич. упр «Дом,замок, ежик»</p>
	Здравствуй ле красное	4-неделя. О.Р.У. О.В.Д.		<p>ОРУ (С косичкой)</p> <p>1.«Перебрось - поймай». Дети перебрасывают мячи друг другу, стоя в шеренгах одна напротив другой на расстоянии 1,5 м (способ-двумя руками снизу). По 10-12 раз.</p> <p>2.«Успей поймать». Построение в 3-4 круга, в центре каждого водящий. По сигналу воспитателя дети перебрасывают мяч друг другу так, чтобы водящий не смог его коснуться. Если водящему удастся коснуться мяча, то он меняется местами с тем, от кого мяч был послан.</p> <p>3.«Вдоль дорожки». Прыжки на двух ногах.</p> <p>П.И. «Огуречик, огуречик »</p>
			Закрепление : О.В.Д.	<p>«Дед Мороз в гостях у лета»</p> <p>ОРУ ОРУ (с мячом)</p> <p>Основные движения:</p> <p>1. Лазанье под дугу (4-5 дуг) двумя колоннами поточным способом (3-4</p>

				<p>раза).</p> <p>2. Прыжки на двух ногах через 4-5 линий (3-4 раза).</p> <p>3. Подбрасывание мяча двумя руками .</p> <p>П.И. «Угадай, где спрятано».</p> <p>(С косичкой)</p> <p>Основные движения:</p> <p>1. Равновесие - ходьба по гимнастической скамейке с мешочком на голове, руки на поясе (3-4 раза).</p> <p>2. Прыжки на двух ногах до косички, перепрыгнуть через нее, а затем пройти в конец своей колонны. Дистанция 4 м. Повторить 2 раз</p>
			<p>О.Р.У.</p> <p>О.В.Д.</p>	<p>«Лучики солнечные»</p> <p>ОРУ (С косичкой)</p> <p>Основные движения:</p> <p>1. Равновесие - ходьба по гимнастической скамейке с мешочком на голове, руки на поясе (3-4 раза).</p> <p>2. Прыжки на двух ногах до косички, перепрыгнуть через нее, а затем пройти в конец своей колонны. Дистанция 4 м. Повторить 2 раза.</p> <p>П.И. «Кот и мыши».</p>