**ФИЗКУЛЬТУРНЫЕ ЗАНЯТИЯ**

**СТАРШАЯ ГРУППА**

**СЕНТЯБРЬ**

**Занятие 1.1**

1 часть. ОРУ Комплекс 1

2 часть. Основные виды движений.

1. Равновесие ходьба по гимнастической скамейке с перешагиванием через кубики, поставленные на расстоянии двух шагов ребенка, руки на поясе (3—4 раза).

2. Прыжки подпрыгивание на двух ногах с продвижением вперед, энергично отталкиваясь от пола (расстояние 4 м) - 2—З раза.

3. Перебрасывание мячей, стоя в шеренгах (расстояние между детьми 2,5 м), двумя руками снизу (10—12 раз).

3 часть. Подвижная игра «Мышеловка».

**Занятие 1.2.**

1 часть. ОРУ Комплекс 1

2 часть. Игровые упражнения

«Пингвины». Играющие образуют круг. У каждого в руках по одному мешочку. По сигналу воспитателя дети зажимают мешочек между колен и прыгают на двух ногах по кругу (дистанция между детьми должна быть не менее 0,5 м, чтобы они не мешали друг другу). Вначале выполняются прыжки в одну сторону, затем остановка, поворот, и задание повторяется (рис. 1).

«Не промахнись». Дети выстраиваются в два-три круга, у каждого в руках по мешочку. В центре круга на расстоянии 2,5 м от детей - обруч. По сигналу воспитателя дети бросают мешочек обруч, стараясь попасть в него. Воспитатель отмечает тех, кто попал, затем дети бегут за мешочками (можно иметь два-три мешочка). Упражнение повторяется 3—4 раза.

«По мостику». Из шнуров или реек выкладывается дорожка (ширина 15 см). Воспитатель предлагает детям пройти по ней на носках, руки на поясе, с сохранением устойчивого равновесия и правильной осанкой (2 —3 раза).

3 часть. Игра малой подвижности «У кого мяч?»

Играющие образуют круг. Выбирается водящий. Он становится в центр круга, а остальные плотно придвигаются друг к другу, руки у всех за спиной.

Воспитатель дает кому-либо мяч (диаметр 6—8 см), и дети за спиной передают его по кругу. Водящий старается угадать, у кого мяч. Он говорит: «Руки!»— и тот, к кому обращаются, должен выставить вперед обе руки ладонями вверх, как бы показывая, что мяча у него нет. Если водящий угадал, он берет мяч и становится в круг, а тот, у кого найден мяч, начинает водить. Игра повторяется 2—З раза.

**Занятие 2.1**

1 часть. ОРУ Комплекс 1

2 часть. Основные виды движений.

1. Прыжки в высоту с места («достань до предмета») выполняются фронтальным способом (4—5 раз).

2. Бросание мяча вверх и ловля его двумя руками, с хлопком в ладоши (15—20 раз).

3. Ползание на четвереньках между предметами в чередовании с ходьбой и бегом (2—3 раза).

3 часть. Игра «Найди и промолчи». Воспитатель заранее прячет какой-либо предмет и предлагает его найти. Тот, кто увидел, подходит к воспитателю и тихонько говорит. Когда большинство детей справятся с заданием, педагог отмечает тех, кто оказался самый внимательный.

**Занятие 2.2**

1 часть. ОРУ Комплекс 1

2 часть. Игровые упражнения.

«Передай мяч». Играющие распределяются на три-четыре команды и выстраиваются в колонны. У игроков, стоящих первыми, в руках по одному большому мячу (диаметр 20—25 см). По сигналу воспитателя начинается передача мяча назад двумя руками над головой (за головой) стоящим сзади. Как только игрок, стоящий последним в колонне, получит мяч, он быстро бежит, становится впереди колонны и снова передает мяч. Побеждает та команда, дети которой быстро выполнили упражнение и ни разу не уронили мяч. Упражнение проводится 2 раза.

«Не задень». Параллельно в два ряда ставятся кегли на расстоянии 40 см одна от другой (5—6 шт.). Играющие выстраиваются в две колонны. Затем дети поточно друг за другом, стараясь не задеть за кегли, пробегают «змейкой». Как только игроки всей колонны пробегут, стоящий первым поднимает руку вверх. Повторяется 2—3 раза.

«По мостику». Из шнуров или реек выкладывается дорожка (ширина 15 см). Воспитатель предлагает детям пройти по ней на носках, руки на поясе, с сохранением устойчивого равновесия и правильной осанкой (2 —3 раза).

3 часть. Игра малой подвижности «Найди и промолчи»

**СЕНТЯБРЬ**

**Занятие 3.1**

1 часть. ОРУ Комплекс 2

2 часть. Основные виды движений.

1. Ползание по гимнастической скамейке на ладонях и коленях (2—3 раза).

2. Ходьба по канату (веревке) боком приставным шагом, руки на поясе (2——3 раза), голову и спину держать прямо.

3. Бросание мяча вверх двумя руками и ловля его, бросание мяча вверх и ловля его с хлопком (10—12 раз).

3 часть. Подвижная игра «Удочка».

**Занятие 3.2**

1 часть. ОРУ Комплекс 2

2 часть. Основные виды движений.

1. Перебрасывание мячей друг другу (двумя руками из-за головы, ноги на ширине плеч), стоя в двух шеренгах на расстоянии 2,5 м.

2. Ползание по скамейке, опираясь на предплечья и колени.

3. Равновесие ходьба по канату боком приставным шагом с мешочком на голове, руки на поясе.

3 часть. Подвижная игра «Быстро возьми».

Дети образуют круг и по сигналу воспитателя выполняют ходьбу или бег вокруг предметов (кубики, шишки, камешки и т. д.), которых должно быть на один или два меньше. На следующий сигнал: «Быстро возьми!» — каждый играющий должен взять предмет и поднять его над головой. Тот, кто не успел поднять предмет, считается проигравшим. Игра повторяется 2—З раза.

**Занятие 4.1**

1 часть. ОРУ Комплекс 2

2 часть. Основные виды движений.

1. Пролезание в обруч боком (не задевая за верхний край) в группировке (5—6 раз).

2. Перешагивание через бруски (кубики) с мешочком на голове (2—3 раза).

3. Прыжки на двух ногах с мешочком, зажатым между колен,— «Пингвины» (расстояние З м) — 2—З раза.

3 часть. Подвижная игра «Мы веселые ребята»

Дети стоят на одной стороне площадки за чертой. На противоположной стороне площадки также проводится вторая черта. В центре площадки находится ловишка. Играющие хором произносят:

«Мы, веселые ребята,

Любим бегать и скакать,

Ну, попробуй нас догнать.

Раз, два, три — лови!»

После слова «лови!» дети перебегают на другую сторону площадки, а ловишка их ловит. Тот, кого ловишка успеет осалить, прежде чем тот пересечет черту, считается пойманным. После двух перебежек выбирается второй ловишка. Игра повторяется 3—4 раза.

**Занятие 4.2**

1 часть. ОРУ Комплекс 2

2 часть. Основные виды движений.

1.Пролезание в обруч прямо и боком (в чередовании) в группировке (5—б раз).

2. Ходьба по гимнастической скамейке с мешочком на голове, руки на поясе (2—З раза).

3. Прыжки на двух ногах между предметами (расстояние 4 м) —2—З раза.

3 часть. Подвижная игра «Светофор»

**ОКТЯБРЬ**

**Занятие 1.1**

1 часть. ОРУ Комплекс 1

2 часть. Основные виды движений.

1. Ходьба по гимнастической скамейке боком приставным шагом, руки на поясе (2—3 раза).

2. Прыжки на двух ногах через шнуры, положенные на расстоянии 50 см один от другого (4—5 шт.) 2—З раза.

3. Бросание мяча двумя руками от груди (по способу баскетбольного броска), стоя в шеренгах на расстоянии З м.

3 часть. Подвижная игра «Перелет птиц».

На одном конце зала находятся дети — они птицы. На другом конце зала — пособия, на которые можно «залететь» (гимнастические скамейки, кубы и т.д.) - это деревья. По сигналу воспитателя: «Птицы улетают!» --- дети, махая руками, как крыльями, разбегаются по всему залу; на следующий сигнал: «Буря!» — бегут к возвышениям и прячутся там. Когда воспитатель произнесет: «Буря прекратилась!», дети спускаются с возвышений и снова разбегаются по залу («птицы продолжают свой полет»). Во время игры воспитатель в обязательном порядке осуществляет страховку детей, особенно при спуске.

**Занятие 1.2**

1 часть. ОРУ Комплекс 1

2 часть. Основные виды движений.

1. Ходьба по гимнастической скамейке боком приставным шагом, перешагивая через кубики, поставленные на расстоянии трех (приставных) шагов ребенка (2—3 раза).

2. Прыжки на двух ногах через шнуры (5—б шт.) правым и левым боком. Расстояние между шнурами 35—40 см (2—3 раза).

3. Передача мяча двумя руками от груди из исходного положения — ноги на ширине плеч (8—10 раз)

3 часть. Подвижная игра

**Занятие 2.1**

1 часть. ОРУ Комплекс 1

2 часть. Основные виды движений.

1. Прыжки — спрыгивание со скамейки на полусогнутые ноги (6—8 раз).

2. Перебрасывание мяча друг другу двумя руками из-за головы (10—12 раз).

3. Переползание через препятствия (гимнастическая скамейка).

3 часть. Подвижная игра «Не оставайся на полу».

Выбирается ловишка, который вместе с детьми бегает по всему залу (площадке). Как только воспитатель произнесет: «Лови!» — все убегают от ловишки и взбираются на предметы (скамейки, кубы, и т. д.). Ловишка старается осалить убегающих. дети, до которых ловишка дотронулся, отходят в сторону. По окончании подсчитывают количество пойманных и выбирают ловишек. Игра возобновляется.

**Занятие 2.2**

1 часть. ОРУ Комплекс 1

2 часть. Основные виды движений.

 1. Прыжки — спрыгивание со скамейки на полусогнутые ноги (6—8 раз).

 2. Перебрасывание мячей друг другу, стоя в шеренгах, двумя руками от груди (расстояние З м) —8—10 раз.

 3. Ползание на четвереньках с переползанием через препятствия (2 раза).

3 часть. Подвижная игра «Ловишки»

**ОКТЯБРЬ**

**Занятие 3.1**

1 часть. ОРУ Комплекс 2

2 часть. Основные виды движений.

1. Метание мяча в горизонтальную цель правой и левой рукой с расстояния 2 м (4—5 раз).

2. Лазанье — подлезание под дугу прямо и боком (в группировке), не касаясь руками пола (3—4 раза).

3. Ходьба с перешагиванием через набивные мячи, руки на поясе, голову и спину держать прямо, носок оттянуть, за предметы не задевать (3—4 раза).

3 часть. Подвижная игра «Удочка»

**Занятие 3.2**

1 часть. ОРУ Комплекс 2

2 часть. Основные виды движений.

1. Метание мяча в горизонтальную цель правой и левой рукой с расстояния З м (4—5 раз).

2. Ползание на четвереньках между предметами (кегли, набивные мячи, кубики, поставленные на расстоянии 1,5 м один от другого) «змейкой» (2—3 раза).

3. Ходьба по гимнастической скамейке боком приставным шагом. На середине присесть, встать и пройти дальше (2—3 раза).

3 часть. Эстафета «Будь ловким».

Играющие выстраиваются в две колонны у исходной черты. Первые игроки, прыгая на двух ногах между предметами (кегли, кубики), достигают линии финиша, затем возвращаются в конец своей колонны. Следующий игрок начинает прыгать после того, как каждый предыдущий пересечет линию старта (расстояние 5 м).

**Занятие 4.1**

1 часть. ОРУ Комплекс 2

2 часть. Основные виды движений.

1. Пролезание (боком, не касаясь руками пола, в группировке) подряд через три обруча, поставленных на расстоянии 1 м один от другого (2—З раза).

2. Ходьба по гимнастической скамейке на носках, на середине перешагнуть через предмет (кубик или набивной мяч) и сойти не спрыгивая (2—3 раза).

3. Прыжки на двух ногах на мягкое препятствие (высота 20 ем), прыжки с трех шагов на препятствие (5—6 раз).

3 часть. Подвижная игра «Гуси-лебеди».

**Занятие 4.2**

1 часть. ОРУ Комплекс 2

2 часть. Основные виды движений.

1. Переползание на четвереньках с преодолением препятствий (2—3 раза).

2. Ходьба по гимнастической скамейке, на середине повернуться кругом и пройти дальше (2—3 раза).

3. Прыжки на препятствие (Высота 20 см) — 2—3 раза.

3 часть. Игра малой подвижности «Затейники».

Выбирается водящий — затейник, который встает в центр круга, образованного детьми. Взявшись за руки, дети идут по кругу вправо (влево) и произносят:

«Ровным кругом друг за другом

Мы идем за шагом шаг.

Стой на месте! дружно вместе

Сделаем вот так...»

Дети останавливаются, опускают руки, а затейник показывает какое-нибудь движение, и все должны его повторить. Игра повторяется с другим водящим (3—4 раза).

**НОЯБРЬ**

**Занятие 1.1**

1 часть. ОРУ Комплекс 1

2 часть. Основные виды движений.

1. Равновесие — ходьба по гимнастической скамейке, перекладывая малый мяч из правой руки в левую перед собой и за спиной (2—З раза).

2. Прыжки на правой и левой ноге между кеглями, поставленными в одну линию (расстояние 5 м), вначале на одной ноге, затем на другой (2—3 раза).

3. Перебрасывание мяча двумя руками снизу, ноги на ширине плеч (стоя в шеренгах на расстоянии З м). Повторить 8—10 раз.

3 часть. Подвижная игра «Не оставайся на полу».

**Занятие 1.2**

1 часть. ОРУ Комплекс 1

2 часть. Основные виды движений.

1. Равновесие — ходьба по гимнастической скамейке, перекладывая мяч из одной руки в другую перед собой и за спиной (2—З раза).

2. Прыжки по прямой (расстояние б м) — два прыжка на правой ноге, затем два на левой (попеременно) и т. д. до конца дистанции, возвращаться в свою колонну шагом (2 раза).

3. Перебрасывание мяча двумя руками из-за головы, стоя в шеренгах на расстоянии З м (10—12 раз).

3 часть. Подвижная игра «Мышеловка»

**Занятие 2.1**

1 часть. ОРУ Комплекс 1

2 часть. Основные виды движений.

1. Прыжки с продвижением вперед — поочередное подпрыгивание (по два прыжка) на правой, затем на левой ноге (расстояние 4 м) — 2—3 раза.

2. Ползание по гимнастической скамейке на животе, подтягиваясь двумя руками (хват с боков скамейки) — 2—3 раза.

3. Отбивание мяча о землю, продвигаясь вперед шагом (расстояние 5 м) —2—3 раза.

3 часть. Игра малой подвижности «Затейники»

**Занятие 2.2**

1 часть. ОРУ Комплекс 1

2 часть. Основные виды движений.

1. Прыжки на правой и левой ноге (попеременно) до обозначенного места (расстояние 4 м) — 2—3 раза.

2. Ползание на четвереньках, подталкивая головой набивной мяч (вес 0,5 кг) в прямом направлении (расстояние 6 м) — 1—2 раза.

3. Отбивание мяча (диаметр 6—8 см) о пол, продвигаясь вперед шагом (2—3 раза).

3 часть. Подвижная игра «Ловишки» (с ленточками).

Дети строятся в круг; у каждого имеется цветная ленточка, заправленная сзади за пояс. В центре круга стоит ловишка. По сигналу воспитателя: «Раз, два, три — лови!» — дети разбегаются по площадке. Ловишка бегает за играющими, стараясь вытянуть у кого-нибудь ленточку. По сигналу воспитателя: «Раз, два, три — в круг скорёй беги!» — все строятся в круг. Воспитатель предлагает поднять руки тем, кто лишился ленточки, т. е. проиграл, и подсчитывает их. Ловишка возвращает ленточки Детям, и игра повторяется, с новым водящим.

**НОЯБРЬ**

**Занятие 3.1**

1 часть. ОРУ Комплекс 2

2 часть. Основные виды движений.

1. Отбивание мяча одной рукой с продвижением вперед (расстояние 5 м) — 2—3 раза.

2. Пролезание в обруч с мячом в руках в группировке, не касаясь верхнего обода (2—4 раза).

3. Равновесие — ходьба по гимнастической скамейке на носках, руки за головой (2—3 раза).

3 часть. Подвижная игра «Удочка»

**Занятие 3.2**

1 часть. ОРУ Комплекс 2

2 часть. Основные виды движений.

1. Ведение мяча в ходьбе (баскетбольный вариант) на расстояние 6 м (2—3 раза).

2. Ползание по гимнастической скамейке на четвереньках, с опорой на предплечья и колени (2 раза).

3. Ходьба на носках, руки за головой, между набивными мячами (расстояние 3 м) — 2—3 раза.

3 часть. Подвижная игра «Ловишки парами».

Дети выстраиваются в две шеренги на расстоянии 3—4 шагов одна от другой. По сигналу воспитателя: «Беги!» -—- дети первой шеренги убегают, а дети второй догоняют каждый свою пару и стараются осалить прежде, чем первые пересекут обозначенную линию финиша (расстояние 12 м). Воспитатель подсчитывает количество проигравших, и игра повторяется. После двух перебежек дети меняются местами.

**Занятие 4.1**

1 часть. ОРУ Комплекс 2

2 часть. Основные виды движений.

1. Лазанье — подлезание под шнур (высота 40 см) боком, не касаясь руками пола и не задевая за верхний край шнура (5—6 раз).

2. Прыжки на правой, затем на левой ноге до предмета (расстояние 5 м) - 2—3 раза.

3. Равновесие — ходьба по гимнастической скамейке с мешочком на голове, руки на поясе.

3 часть. Подвижная игра

**Занятие 4.2**

1 часть. ОРУ Комплекс 2

2 часть. Основные виды движений.

1. Подлезание под шнур прямо и боком (2—З раза).

2. Прыжки на правой и левой ноге (поочередно на каждой) между предметами (кубики, кегли) — 2—З раза.

3. Ходьба между предметами на носках, руки за головой.

3 часть. Подвижная игра «Ловишки-перебежки».

Дети стоят за чертой на одной стороне площадки. На второй стороне площадки также проведена черта. Сбоку стоит ловишка. На слова воспитателя: «Раз, два, три — беги!» — дети перебегают на другую сторону площадки, а ловишка ловит (осаливает рукой), прежде чем они успеют пересечь черту. Проводится подсчет пойманных, и перебежка повторяется. После двух-трех перебежек выбирается другой ловишка из числа наиболее ловких и быстрых ребят, которые не были пойманы.

**ДЕКАБРЬ**

**Занятие 1.1**

1 часть. ОРУ Комплекс 1

2 часть. Основные виды движений.

1. Равновесие — ходьба по наклонной доске прямо, руки в стороны (2—3 раза).

2. Прыжки — перепрыгивание на двух ногах через бруски (расстояние между брусками 50 см) — 2—3 раза.

3. перебрасывание мяча двумя руками из-за головы друг другу, стоя в шеренгах (способ — стоя на коленях) 10—15 раз.

3 часть. Подвижная игра «Кто скорее до флажка». Дети распределяются на три колонны с равным количеством играющих в каждой. На расстоянии 2 м от исходной черты ставятся дуги, и затем на расстоянии З м ставятся флажки на подставке. дается задание: по сигналу воспитателя выполнить подлезание под дугу, затем прыжками на двух ногах допрыгать до флажка, обогнуть его и бегом возвратиться в конец своей колонны. Воспитатель отмечает тех детей в каждой колонне, которые быстро и правильно справились с заданием, а по окончании игры отмечает команду, набравшую большее количество очков.

**Занятие 1.2**

1 часть. ОРУ Комплекс 1

2 часть. Основные виды движений.

1. Ходьба по наклонной доске боком, приставным шагом, руки на поясе (2—З раза). Выполняются в среднем темпе, обязательна страховка.

2. Прыжки — перепрыгивание через шнур, положенный вдоль зала, справа и слева от него, продвигаясь вперед на расстояние 4 м (2—3 раза).

3. Перебрасывание мяча (диаметр 20—25 см), стоя на коленях, двумя руками из-за головы (10 -12 раз).

3 часть. Подвижная игра «Мышеловка»

**Занятие 2.1**

1 часть. ОРУ Комплекс 1

2 часть. Основные виды движений.

1. Прыжки — подпрыгивание с ноги на ногу, продвигаясь вперед, на расстояние 5 м (2—3 раза).

2. Подбрасывание мяча двумя руками вверх и ловля его после хлопка в ладоши (10—12 раз).

3. Ползание на четвереньках между кеглями, не задевая за них (2—3 раза).

3 часть. Игра малой подвижности «Затейники».

Выбирается водящий — затейник, который встает в центр круга, образованного детьми. Взявшись за руки, дети идут по кругу вправо (влево) и произносят:

«Ровным кругом друг за другом

Мы идем за шагом шаг.

Стой на месте! дружно вместе

Сделаем вот так...»

Дети останавливаются, опускают руки, а затейник показывает какое-нибудь движение, и все должны его повторить. Игра повторяется с другим водящим (3—4 раза).

**Занятие 2.2**

1 часть. ОРУ Комплекс 1

2 часть. Основные виды движений.

1. Прыжки попеременно на правой и левой ноге (три прыжка на одной и три на другой) до обозначенного места (кубика, кегли) на расстояние 5 м (2—3 раза).

2. Ползание на четвереньках между кеглями, подталкивая перед собой головой мяч (2 раза).

3. Прокатывание набивного мяча (вес 1 кг) в прямом направлении (2 раза).

3 часть. Подвижная игра «Светофор»

**ДЕКАБРЬ**

**Занятие 3.1**

1 часть. ОРУ Комплекс 2

2 часть. Основные виды движений.

1. Перебрасывание мяча стоя в шеренгах (двумя руками снизу) с расстояния 2,5 м.

2. Ползание по гимнастической скамейке на животе, подтягиваясь двумя руками (хват рук с боков скамейки) — 2—3 раза.

3. Равновесие — ходьба по гимнастической скамейке с мешочком на голове, руки в стороны (или на поясе) — 2—3 раза.

3 часть. Игра малой подвижности «Затейники».

Выбирается водящий — затейник, который встает в центр круга, образованного детьми. Взявшись за руки, дети идут по кругу вправо (влево) и произносят:

«Ровным кругом друг за другом

Мы идем за шагом шаг.

Стой на месте! дружно вместе

Сделаем вот так...»

Дети останавливаются, опускают руки, а затейник показывает какое-нибудь движение, и все должны его повторить. Игра повторяется с другим водящим (3—4 раза).

**Занятие 3.2**

1 часть. ОРУ Комплекс 2

2 часть. Основные виды движений.

1. Перебрасывание мяча (диаметр 20 си) друг другу с расстояния З м (двумя руками снизу, с хлопком перед ловлей) — 10—12 раз.

2. Ползание с мешочком на спине на четвереньках, с опорой на ладони и колени (2—3 раза).

3. Равновесие — ходьба по гимнастической скамейке боком, приставным шагом, с мешочком на голове (2—3 раза).

3 часть. Подвижная игра «Удочка»

**Занятие 4.1**

1 часть. ОРУ Комплекс 2

2 часть. Основные виды движений.

1. Лазанье —- влезание по гимнастической стенке до верха, не пропуская реек (2 раза).

2. Равновесие — ходьба по гимнастической скамейке с перешагиванием через кубики, поставленные на расстоянии двух шагов ребенка —2 раза.

3. Прыжки на Правой и левой ноге между кеглями (расстояние между кеглями 40 см) — 2—3 раза.

4. Бросание мяча о стену.

3 часть. Подвижная игра «Светофор»

**Занятие 4.2**

1 часть. ОРУ Комплекс 2

2 часть. Основные виды движений.

1. Лазанье до верха гимнастической стенки разноименным способом, не пропуская реек (2—З раза).

2. Равновесие — ходьба по гимнастической скамейке боком, приставным шагом, с мешочком на голове (2—З раза).

3. Прыжки между кеглями на двух ногах с мешочком, зажатым между колен (2—З раза).

3 часть. Подвижная игра по выбору детей

**ЯНВАРЬ**

**Занятие 1.1**

1 часть. ОРУ Комплекс 1

2 часть. Основные виды движений.

1. Равновесие —ходьба и бег по наклонной доске (высота 40 см, ширина 20 см) — 2—3 раза.

2. Прыжки на правой и левой ноге между кубиками (расстояние 5 м) — 3—4 раза.

3. Метание — забрасывание мяча в корзину двумя руками (5—6 раз).

3 часть. Подвижная игра «Медведи и пчелы». Играющие делятся на две равные команды: одна — пчелы, другая — медведи.

На одной стороне зала находится улей, а на противоположной луг. В стороне располагается берлога медведей. По условному сигналу воспитателя пчелы вылетают из улья (слезают с возвышений гимнастической стенки, гимнастических скамеек и т. д.), жужжат и летят на луг за медом. Как только пчелы улетят, медведи выбегают из берлоги, забираются в улей (влезают на возвышения) и лакомятся медом. Воспитатель подает сигнал:

«Медведи!», пчелы летят к ульям, стараясь ужалить (дотронуться рукой) медведей, те убегают в берлогу. Игра возобновляется, и после повторения дети меняются ролями.

**Занятие 1.2**

1 часть. ОРУ Комплекс 1

2 часть. Основные виды движений.

1. Ходьба и бег по наклонной доске, балансируя руками (2—3 раза).

2. Прыжки на двух ногах через набивные мячи (5—6 шт.), положенные в шахматном порядке (расстояние между мячами 50 см) — 2—3 раза.

3. Перебрасывание мяча (двумя руками от груди) в шеренгах друг другу (расстояние между Детьми 3 м) — 10—12 раз.

3 часть. Подвижная игра «Медведи и пчелы».

**Занятие 2.1**

1 часть. ОРУ Комплекс 1

2 часть. Основные виды движений.

1. Прыжки в длину с места (расстояние 40 см) — 6—8 раз.

2. Проползание под дугами на четвереньках, подталкивая мяч головой перед собой.

3. Бросание мяча вверх.

3 часть. Подвижная игра «Ловишки парами».

Дети выстраиваются в две шеренги на расстоянии 3—4 шагов одна от другой. По сигналу воспитателя: «Беги!» -—- дети первой шеренги убегают, а дети второй догоняют каждый свою пару и стараются осалить прежде, чем первые пересекут обозначенную линию финиша (расстояние 12 м). Воспитатель подсчитывает количество проигравших, и игра повторяется. После двух перебежек дети меняются местами.

**Занятие 2.2**

1 часть. ОРУ Комплекс 1

2 часть. Основные виды движений

1. Прыжки в длину с места (расстояние 50 ем) — 8—10 раз.

2. Переползание через препятствие и подлезание под дугу, не касаясь руками пола (2—3 раза).

3. Перебрасывание мячей двумя руками снизу (расстояние между детьми 3 м).

3 часть. Подвижная игра «Ловишки парами».

**ЯНВАРЬ**

**Занятие 3.1**

1 часть. ОРУ Комплекс 2

2 часть. Основные виды движений.

1. Перебрасывание мяча друг другу (двумя руками от груди), стоя в шеренгах на расстоянии 3 м (8—10 раз).

2. Пролезание в обруч боком, не касаясь верхнего края обода, в группировке (3—4 раза).

3. Ходьба с перешагиванием через набивные мячи, руки на поясе (3—4 раза).

3 часть. Подвижная игра «Совушка». На одной стороне зала обозначается гнездо совушки. В гнезде помещается водящий — совушка. Остальные играющие изображают птиц, бабочек, жуков и т. д.; они разлетаются по всему залу. Через некоторое время воспитатель произносит: «Ночь!» Играющие останавливаются на месте в той позе, в какой их застала ночь. Совушка вылетает из своего гнезда, машет крыльями и смотрит, кто шевелится. Того, кто пошевелился, уводит в свое гнездо, а воспитатель произносит: «день!» Бабочки, жуки, птицы оживают и опять начинают кружиться, летать. После двух вылетов на охоту подсчитывается количество пойманных. Выбирается другая совушка.

**Занятие 3.2**

1 часть. ОРУ Комплекс 2

2 часть. Основные виды движений.

1. Перебрасывание мяча (диаметр 10—12 ем) друг другу и ловля его после отскока от пола (10—12 раз).

2. Пролезание в обруч правым и левым боком, не касаясь руками пола (3—4 раза).

3. Ходьба с перешагиванием через набивные мячи с мешочком на голове, руки в стороны (3—4 раза).

3 часть. Подвижная игра «Совушка».

**Занятие 4.1**

1 часть. ОРУ Комплекс 2

2 часть. Основные виды движений.

1. Влезание на гимнастическую стенку и ходьба по четвертой рейке, спуск вниз (2 раза).

2. Ходьба по гимнастической скамейке, руки за головой (2 раза).

3. Прыжки через шнуры (6—8 шт.) на двух ногах без паузы; расстояние между ними 50 см (2—З раза).

4. Ведение мяча до обозначенного места.

3 часть. Подвижная игра по желанию детей.

**Занятие 4.2**

1 часть. ОРУ Комплекс 2

2 часть. Основные виды движений.

1. Влезание на гимнастическую стенку и ходьба по четвертой рейке, спуск вниз (2 раза).

2. Ходьба по гимнастической скамейке, руки за головой (2 раза).

3. Прыжки через шнуры (6—8 шт.) на двух ногах без паузы; расстояние между ними 50 см (2—З раза).

4. Ведение мяча до обозначенного места.

3 часть. Подвижная игра «Не оставайся на полу».

Выбирается ловишка, который вместе с детьми бегает по всему залу (площадке). Как только воспитатель произнесет: «Лови!» — все убегают от ловишки и взбираются на предметы (скамейки, кубы, и т. д.). Ловишка старается осалить убегающих, дети, до которых ловишка дотронулся, отходят в сторону. По окончании подсчитывают количество пойманных и выбирают ловишек. Игра возобновляется.

**ФЕВРАЛЬ**

**Занятие 1.1**

1 часть. ОРУ Комплекс 1

2 часть. Основные виды движений.

1. Ходьба по наклонной доске (ширина 15 см, высота 30 см), руки в стороны (2—3 раза).

2. Прыжки - перепрыгивание через бруски (6-8 шт. высотой до 10 см) без паузы (2-3 раза).

3. Забрасывание мячей в корзину (кольцо) с расстояния 2 м двумя руками из-за головы (5—6 раз).

3 часть. Подвижная игра «Удочка»

**Занятие 1.2**

1 часть. ОРУ Комплекс 1

2 часть. Основные виды движений.

1. Равновесие — бег по наклонной доске, спуск шагом (2—3 раза).

2. Прыжки через бруски правым и левым боком (3—4 раза).

3. Забрасывание мяча в корзину двумя руками от груди (6—8 раз).

3 часть. Подвижная игра «Удочка»

**Занятие 2.1**

1 часть. ОРУ Комплекс 1

2 часть. Основные виды движений.

1. Прыжки в длину с места (расстояние 50 см) — 8—10 раз.

2. Отбивание мяча одной рукой, продвигаясь вперед шагом (расстояние 6 м) — 2—З раза.

3. Лазанье - подлезание под дугу, не касаясь руками пола, в группировке (высота 40 см) 2—3 раза.

3 часть. Подвижная игра «Не оставайся на полу».

**Занятие 2.2**

1 часть. ОРУ Комплекс 1

2 часть. Основные виды движений.

1. Прыжки в длину с места (расстояние 60 см) — 8—10 раз.

2. Ползание на четвереньках между кеглями (2—3 раза).

3. Перебрасывание малого мяча одной рукой, ловля двумя руками (10—12 раз).

3 часть. Подвижная игра «Не оставайся на полу».

**ФЕВРАЛЬ**

**Занятие 3.1**

1 часть. ОРУ Комплекс 2

2 часть. Основные виды движений.

1. Метание мешочков в вертикальную цель правой рукой (от плеча) е расстояния 3 м (5 - 6 раз).

2. Подлезание под палку (шнур) высотой 40 см (2 - 3 раза).

3. Перешагивание через шнур (высота 40 см) — 2—З раза.

3 часть. Подвижная игра «Мышеловка».

**Занятие 3.2**

1 часть. ОРУ Комплекс 2

2 часть. Основные виды движений.

1. Метание мешочков в вертикальную цель правой и левой рукой с расстояния З м (5—6 раз).

2. Ползание по гимнастической скамейке на четвереньках с мешочком на спине — «Проползи - не урони» (2—3 раза).

3. Ходьба на носках между кеглями, поставленными в один ряд (расстояние между ними 30 ем) - 2—3 раза.

4. Прыжки на двух ногах через шнуры.

3 часть. Подвижная игра «Мышеловка».

**Занятие 4.1**

1 часть. ОРУ Комплекс 2

2 часть. Основные виды движений.

1. Лазанье влезание на гимнастическую стенку разноименным способом и передвижение по четвертой рейке; спуск вниз, не пропуская реек (2 раза).

2. Ходьба по гимнастической Скамейке, руки на поясе, приставляя пятку одной ноги к носку другой (2—-З раза).

3. Прыжки с ноги на ногу, продвигаясь вперед до обозначенного места (расстояние 6 м) — 2—З раза.

4. Отбивания мяча в ходьбе (баскетбольный вариант мяч большого диаметра) на расстояние 8 м.

3 часть. Подвижная игра «Быстро возьми».

Дети образуют круг и по сигналу воспитателя выполняют ходьбу или бег вокруг предметов (кубики, шишки, камешки и т. д.), которых должно быть на один или два меньше. На следующий сигнал: «Быстро возьми!» — каждый играющий должен взять предмет и поднять его над головой. Тот, кто не успел поднять предмет, считается проигравшим. Игра повторяется 2—З раза.

**Занятие 4.2**

1 часть. ОРУ Комплекс 2

2 часть. Основные виды движений.

1. Лазанье — влезание на гимнастическую стенку одноименным Способом и спуск вниз, не пропуская реек (2 раза).

2. Ходьба по гимнастической скамейке, руки за головой

(2—З раза).

3. Прыжки с ноги на ногу между предметами, поставленными в один ряд.

4. Подбрасывание мяча и ловля его правой и левой рукой.

3 часть. Подвижная игра «Быстро возьми».

**МАРТ**

**Занятие 1.1**

1 часть. ОРУ Комплекс 1

2 часть. Основные виды движений.

1. Равновесие — ходьба по канату боком приставным шагом с мешочком на голове, руки на поясе (2—3 раза).

2. Прыжки из обруча в обруч, положенные на расстоянии 40 см один от другого (6—8 обручей) — 2—3 раза.

3. Перебрасывание мяча друг другу и ловля его после отскока от пола посредине между шеренгами. Бросание одной рукой, а ловля двумя (10-12 раз).

3 часть. Подвижная игра «Ловишки парами».

Дети выстраиваются в две шеренги на расстоянии 3—4 шагов одна от другой. По сигналу воспитателя: «Беги!» -—- дети первой шеренги убегают, а дети второй догоняют каждый свою пару и стараются осалить прежде, чем первые пересекут обозначенную линию финиша (расстояние 12 м). Воспитатель подсчитывает количество проигравших, и игра повторяется. После двух перебежек дети меняются местами.

**Занятие 1.2**

1 часть. ОРУ Комплекс 1

2 часть. Основные виды движений.

1. Ходьба по канату боком приставным шагом с мешочком на голове, руки на поясе (2—3 раза).

2. Прыжки на двух ногах через набивные мячи (5—б шт.), положенные в один ряд (З—4 раза).

3. Перебрасывание мячей с отскоком от пола и ловля их двумя руками с хлопком в ладоши (10—12 раз).

3 часть. Подвижная игра «Ловишки парами».

**Занятие 2.1**

1 часть. ОРУ Комплекс 1

2 часть. Основные виды движений.

1. Прыжок в высоту с разбега (высота 30 см) — 5—6 раз.

2. Метание мешочков в цель правой и левой рукой (от плеча) — 5—6 раз.

3. Ползание на четвереньках между кеглями (2—3 раза).

3 часть. Подвижная игра «Гори-гори ясно».

**Занятие 2.2**

1 часть. ОРУ Комплекс 1

2 часть. Основные виды движений.

1. Прыжок в Высоту с разбега (высота 30 см) — 5—6 раз.

2. Метание мешочков в цель с расстояния 3,5 м (5—6 раз).

3. Прыжки на двух ногах между кеглями (2—3 раза).

3 часть. Подвижная игра «Гори-гори ясно».

**МАРТ**

**Занятие 3.1**

1 часть. ОРУ Комплекс 2

2 часть. Основные виды движений.

1. Ползание по гимнастической скамейке с опорой на ладони и ступни «По-медвежьи» (2 раза).

2. Ходьба по гимнастической скамейке боком приставным шагам, на середине присесть, встать и пройти дальше, руки за головой (2—3 раза).

3. Прыжки правым (левым) боком через короткие шнуры, положенные на расстоянии 40 см один от другого (2—З раза).

3 часть. Подвижная игра «Ловишки».

**Занятие 3.2**

1 часть. ОРУ Комплекс 2

2 часть. Основные виды движений.

1. Ползание по гимнастической скамейке «по-медвежьи» (2 раза).

2. Ходьба по гимнастической скамейке, на середине повернуться кругом и пройти дальше (страховка обязательна) 2—З раза.

3. Прыжки из обруча в обруч на одной и на двух ногах —2——3 раза.

3 часть. Подвижная игра «Ловишки».

**Занятие 4.1**

1 часть. ОРУ Комплекс 2

2 часть. Основные виды движений.

1. Метание мешочков горизонтальную цель с расстояния 3 м одной рукой снизу (5—б раз).

2. Подлезание под шнур (палку) боком справа и слева (б раз).

3. Ходьба на носках между набивными мячами 2—З раза.

3 часть. Подвижная игра «Не оставайся на полу».

**Занятие 4.2**

1 часть. ОРУ Комплекс 2

2 часть. Основные виды движений.

1. Метание мешочков в горизонтальную цель с расстояния З м правой и левой рукой способом от плеча (б раз).

2. Подлезание под дугу (подряд 4—5 шт.), не касаясь руками пола (2—З раза).

3. Ходьба с перешагиванием через набивные мячи, руки за головой (2—З раза).

3 часть. Подвижная игра «Не оставайся на полу».

**АПРЕЛЬ**

**Занятие 1.1**

1 часть. ОРУ Комплекс 1

2 часть. Основные виды движений.

1. Равновесие — ходьба по гимнастической скамейке с поворотом на 360˚ на середине (2—3 раза).

2. Прыжки из обруча в обруч (6—8 шт.) на правой и левой ноге (2—3 раза).

3. Метание в вертикальную цель с расстояния 4 м правой и левой рукой (5—6 раз).

3 часть. Подвижная игра «Медведи и пчелы».

**Занятие 1.2**

1 часть. ОРУ Комплекс 1

2 часть. Основные виды движений.

1. Ходьба по гимнастической скамейке с передачей мяча на каждый шаг перед собой и за спиной (2—3 раза).

2. Прыжки на двух ногах правым боком (3 прыжка), затем поворот в прыжке на 180° и продолжение прыжков левым боком. Повторить 2 раза, показ обязателен.

3. Подбрасывание малого мяча одной рукой и ловля его после отскока от пола двумя руками (8—10 раз).

3 часть. Подвижная игра «Медведи и пчелы».

**Занятие 2.1**

1 часть. ОРУ Комплекс 1

2 часть. Основные виды движений.

1. Прыжки через короткую скакалку на месте, вращая ее вперед, до 5—6 подпрыгиваний подряд (3—4 раза).

2. Прокатывание обруча друг другу, стоя в шеренгах (4—5 раз).

3. Пролезание в обруч (4—5 раз).

3 часть. Подвижная игра «Гори-гори ясно».

**Занятие 2.2**

1 часть. ОРУ Комплекс 1

2 часть. Основные виды движений.

1. Прыжки через короткую скакалку на месте и с продвижением вперед на расстояние 6—8 м (З—4 раза).

2. Прокатывание обручей друг другу с расстояния 4 м (8—.-10 раз).

3. Пролезание в обруч (6 раз).

3 часть. Подвижная игра «Гори-гори ясно».

**АПРЕЛЬ**

**Занятие 3.1**

1 часть. ОРУ Комплекс 2

2 часть. Основные виды движений.

1. Метание мешочков в вертикальную цель с расстояния З м одной рукой (правой и левой) способом от плеча (5—б раз).

2. Ползание по полу с последующим переползанием через скамейку (2—3 раза).

3. Ходьба по гимнастической скамейке на носках, руки за голову (2 - 3 раза).

3 часть. Подвижная игра «Удочка»

**Занятие 3.2**

1 часть. ОРУ Комплекс 2

2 часть. Основные виды движений.

1. Метание мешочков в вертикальную цель с расстояния 4 м (правой и левой рукой) — б раз.

2. Ходьба по гимнастической скамейке, руки в стороны, приставляя пятку одной ноги к носку другой (2—3 раза).

3. Переползание через скамейку в чередовании с ходьбой (2—3 раза).

3 часть. Подвижная игра «Удочка»

**Занятие 4.1**

1 часть. ОРУ Комплекс 2

2 часть. Основные виды движений.

1. Лазанье по гимнастической стенке одноименным способом и спуск вниз, не пропуская реек (2—3 раза).

2. Прыжки через короткую скакалку на месте и продвигаясь вперед (расстояние 8—--10 м) — 3—4 раза.

3. Ходьба по канату (шнуру) боком приставным шагом с мешочком на голове, руки на поясе —2-3 раза.

3 часть. Подвижная игра «Карусель».

**Занятие 4.2**

1 часть. ОРУ Комплекс 2

2 часть. Основные виды движений.

1. Лазанье по гимнастической стенке одноименным способом, ходьба по рейке гимнастической стенки приставным шагом, спуск вниз, не пропуская реек (2—3 раза).

2. Прыжки на двух ногах через шнур справа и слева, продвигаясь вперед (расстояние 3 м) — 3—4 раза.

3. Ходьба с перешагиванием через набивные мячи, руки на поясе, носки оттянуты (2—3 раза).

3 часть. Подвижная игра по выбору детей

**МАЙ**

**Занятие 1.1**

1 часть. ОРУ Комплекс 1

2 часть. Основные виды движений.

1. Равновесие — ходьба по гимнастической скамейке с перешагиванием через набивные мячи, положенные на расстоянии двух шагов ребенка, руки на поясе (2-3 раза).

2. Прыжки на двух ногах с продвижением вперед (расстояние 4 м) до флажка (2—З раза).

3. Бросание мяча (диаметр 8-—10 см) о стену с расстояния 3 м одной рукой, а ловля двумя руками (8—10 раз).

3 часть. Подвижная игра Мышеловка.

**Занятие 1.2**

1 часть. ОРУ Комплекс 1

2 часть. Основные виды движений.

1. Ходьба по гимнастической скамейке боком приставным шагом, перешагивая через набивные мячи, руки за головой (2-—З раза).

2. Прыжки с ноги на ногу с продвижением вперед на расстояние 5 м (2—3 раза).

3. Перебрасывание мяча друг другу, стоя в шеренгах, и ловля его двумя руками после отскока от пола (8—10 раз).

3 часть. Подвижная игра Мышеловка.

**Занятие 2.1**

1 часть. ОРУ Комплекс 1

2 часть. Основные виды движений.

1. Прыжки в длину с разбега (5—б раз).

2. Перебрасывание мяча (диаметр 20 см) друг другу двумя руками от груди (8—10 раз).

3. Ползание по прямой на ладонях и ступнях «по-медвежьи» (расстояние 5 м) — 2 раза.

3 часть. Подвижная игра «Не оставайся на полу»

**Занятие 2.2**

1 часть. ОРУ Комплекс 1

2 часть. Основные виды движений.

1. Прыжки в длину с разбега (5—6 раз).

2. Забрасывание мяча в корзину (кольцо) с расстояния 2 м (5—6 раз).

3. Подлезание под дугу (обруч) -— 5—6 раз.

3 часть. Подвижная игра «Не оставайся на полу»

**МАЙ**

**Занятие 3.1**

1 часть. ОРУ Комплекс 2

2 часть. Основные виды движений.

1. Бросание мяча о пол одной рукой, а ловля двумя (8---10 раз).

2. Лазанье - пролезание в обруч правым (левым) боком (5—б раз).

3. Ходьба по гимнастической скамейке боком приставным шагом, на середине присесть, встать и пройти дальше.

3 часть. Подвижная игра «Ловишки парами».

Дети выстраиваются в две шеренги на расстоянии 3—4 шагов одна от другой. По сигналу воспитателя: «Беги!» -—- дети первой шеренги убегают, а дети второй догоняют каждый свою пару и стараются осалить прежде, чем первые пересекут обозначенную линию финиша (расстояние 12 м). Воспитатель подсчитывает количество проигравших, и игра повторяется. После двух перебежек дети меняются местами.

**Занятие 3.2**

1 часть. ОРУ Комплекс 2

2 часть. Основные виды движений.

1. Бросание мяча о пол и ловля его одной рукой, бросание мяча вверх и ловля его одной рукой (8—10 раз).

2. Пролезание в обруч правым (левым) боком 3—4 раза подряд, Одни дети держат обруч, другие выполняют подлезание, затем они меняются местами.

3. Ходьба по скамейке, ударяя мячом о пол и ловя его двумя руками.

3 часть. Подвижная игра «Ловишки парами».

**Занятие 4.1**

1 часть. ОРУ Комплекс 2

2 часть. Основные виды движений.

1. Ползание по гимнастической скамейке на животе, подтягиваясь двумя руками (хват рук с боков скамейки) 2—3 раза.

2. Ходьба с перешагиванием через набивные мячи, руки на поясе (2—З раза).

3. Прыжки на двух ногах между кеглями (2—З раза).

3 часть. Подвижная игра «Караси и щука». Один ребенок выбирается Щукой, остальные играющие делятся на две группы. Одна из них образует круг - это камешки, другая - караси, которые плавают внутри круга. Щука находится за пределами круга.

По сигналу воспитателя: «Щука!» — она быстро вбегает в круг, стараясь поймать карасей. Караси спешат поскорее занять место за кем-нибудь из играющих и присесть, спрятаться за камешки. Пойманные щукой караси уходят за круг и подсчитываются. Игра повторяется с другой Щукой.

**Занятие 4.2**

1 часть. ОРУ Комплекс 2

2 часть. Основные виды движений.

1. Ползание по гимнастической скамейке на животе, подтягиваясь двумя руками (2 раза).

2. Ходьба с перешагиванием через мячи боком, поднимая высоко колени (2—3 раза).

3. Прыжки на правой и левой ноге между кеглями (2—З раза).

3 часть. Подвижная игра «Караси и щука».