

**ПЕРСПЕКТИВНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ НА 2022-2023 УЧЕБНЫЙ ГОД В СРЕДНЕЙ ГРУППЕ.
СЕНТЯБРЬ**

Задачи	Вводная часть	Основная часть		
		(ОРУ)	Основные движения	Подвижные игры
	3 - 4 минуты		12 - 15 минут	
№1. Стр.19. Упражнять в ходьбе и беге колонной по одному; учить сохранять устойчивое равновесие на уменьшенной площади опоры; упражнять в быстром отталкивании двумя ногами от пола (земли) и мягком приземлении при подпрыгивании	Построение в шеренгу, проверка равнения.	ОРУ	1. Упражнения в равновесии — ходьба и бег между двумя линиями (ширина 15 см, длина 3 м). 2. Прыжки — подпрыгивание на двух ногах на месте с поворотом кругом вправо и влево в чередовании с небольшой паузой (3—4 раза).	«Найди себе пару». «Осенние листочки».
№2. Стр. 21.* Упражнять в ходьбе и беге колонной по одному; учить сохранять устойчивое равновесие на уменьшенной площади опоры; упражнять в быстром отталкивании двумя ногами от пола (земли) и мягком приземлении	Построение в шеренгу, проверка равнения.	ОРУ	1. Ходьба между двумя линиями (ширина 20 см). 2. Прыжки на двух ногах, продвигаясь вперед до кубика (кегли), на расстояние 3-4 м. Повторить 2 раза.	«Найди себе пару». «Осенние листочки».
№3**. Стр.21.** Упражнять детей в ходьбе и беге по одному и в рассыпную; учить действовать по сигналу; развивать ловкость и глазомер при бросании мяча двумя руками.	Ходьба в колонне по одному в чередовании с бегом; ходьба и бег в рассыпную. Построение в 3-4 круга.		<i>Игровые упражнения.</i> 1. «Не пропусти мяч». 2. «Не задень». Повторить -2р	«Автомобили».

<p>№4. Стр.22. детей энергично отталкиваться от пола и прыгаться на полусогнутые ноги при прыгивании вверх, доставая ладони; упражнять в прыгивании мяча.</p>	<p>Ходьба и бег в колонне по одному с остановкой по сигналу воспитателя</p>	<p>ОРУ с флажками</p>	<p>1. Прыжки «Достань до предмета» — подпрыгивание на месте на двух ногах. 2. Прокатывание мячей друг другу (расстояние 2 м). Способ — стойка на коленях, сидя на пятках (10—12 раз для каждой группы)</p>	<p>«Самолеты»</p>	<p>Ходьба по одному</p>
<p>№5. Стр.24 Учить детей энергично отталкиваться от пола и прыгаться на полусогнутые ноги при прыгивании вверх, доставая ладони; упражнять в прыгивании мяча.</p>	<p>Ходьба и бег в колонне по одному с остановкой по сигналу воспитателя</p>	<p>ОРУ с флажками</p>	<p>1. Прыжки на двух ногах вверх 2. Прокатывание мячей друг другу 3. Ползание на четвереньках по прямой (расстояние 5 м)</p>	<p>«Самолеты»</p>	<p>Ходьба по одному</p>
<p>№6. ** Упражнять детей в ходьбе и беге по одному, на носках; учить обходить друг друга; упражнять в прыжках.</p>	<p>Ходьба в колонне по одному, на носках по сигналу воспитателя; бег между кеглями, поставленными в одну линию на расстоянии 0,5 м одна от другой, бег в рассыпную.</p>		<p><i>Игровые упражнения.</i> 1 «Прокати обруч». 2. «Вдоль дорожки». Повторить -2р</p>	<p>«Найди себе пару».</p>	<p>Ходьба по одному</p>
<p>№7. Стр.26. Упражнять детей в беге колонной по одному, беге в рассыпную (повторить 2—3 раза в кругу); упражнять в прыгивании мяча, лазанье под</p>	<p>Ходьба в колонне по одному между двумя линиями; на носочках; бег в рассыпную</p>	<p>ОРУ с мячом</p>	<p>1. Прокатывание мяча друг другу двумя руками (исходное положение—стойка на коленях). Расстояние между шеренгами 2 м. 2. Ползание под шнур, не касаясь руками пола (высота от уровня пола 50 см).</p>	<p>«Огуречик», «Огуречик...».</p>	<p>Ходьба по одному</p>

<p>№8. Стр.28 Упражнять детей в ходьбе колонной по одному, беге врассыпную (повторить 2—3 раза в занятии); упражнять в ловле мяча, лазанье под</p>	<p>Ходьба в колонне по одному между двумя линиями; ходьба на внешней стороне стопы; бег врассыпную</p>	<p>ОРУ С мячом</p>	<p>1. Бросание мяча вверх и ловля его двумя руками (10—12 раз). 2. Лазанье под дугу выполняется поточным способом двумя колоннами (3—4 дуги на расстоянии 1 м одна от другой).. 3. Прыжки на двух ногах между кубиками (кеглями)</p>	<p>«Огуречик , огуречик...».</p>	<p>Иг по, «Т</p>
<p>№9. Упражнять в ходьбе в обход предметов, поставленных на площадке; повторить лазанье и ловлю мяча двумя руками; упражнять в прыжках, развивая точность приземления.</p>	<p>Ходьба в колонне по одному в обход предметов, поставленных по углам площадки; бег врассыпную.</p>	<p>ОРУ С мячом</p>	<p><i>Игровые упражнения.</i> 1.«Мяч через сетку». 2. «Кто быстрее добежит до кубика» 3.«Подбрось – поймай». Повторить -2р</p>	<p>«Огуречик , огуречик...». «Осенние листочки».</p>	<p>Хо од</p>
<p>№10. Стр. 30Продолжать упражнять детей останавливаться по команде воспитателя во время бега; закреплять умение сохранять равновесие при лазанье под шнур; упражнять в сохранении равновесия при ходьбе на узкой поверхности опоры</p>	<p>Ходьба в колонне по одному; упражнение «Воробышки!» Бег</p>	<p>ОРУ С обручем</p>	<p>1. Лазанье под шнур, не касаясь руками пола, в группировке (8-10 раз). 2. Ходьба на носках по доске, лежащей на полу (3—4 раза).</p>	<p>«У медведя во бору».</p>	<p>Иг по, по</p>

<p>№11. Стр. 32 Продолжать детей останавливаться по указанию воспитателя во время бега; закреплять умение балансировать при лазанье под веревкой; упражнять в сохранении равновесия при ходьбе по уменьшенной площади опоры</p>	<p>Ходьба в колонне по одному; упражнение «Воробышки!» Бег</p>	<p>ОРУ С обручем</p>	<p>1. Равновесие: ходьба по доске, лежащей на полу, с перешагиванием через кубики (3-4 кубика или 3 набивных мяча), руки на поясе (или свободно балансируют). 2. Лазанье под шнур (дугу) с опорой на ладони и колени. Дуги расположены на расстоянии 1 м одна от другой. 3. Прыжки на двух ногах, продвигаясь вперед (дистанция 3 м) до обозначенного места (кубик, мяч). Повторить 2—3 раза.</p>	<p>«У медведя во бору».</p>	<p>Игровые упражнения</p>
<p>№12. Стр.32 . Разучить ловкость при передаче мяча друг - другу; развивая ловкость и координацию; упражнять в прыжках.</p>	<p>Ходьба в колонне по одному, огибая предметы по углам площадки; бег с перешагиванием через шнуры (расстояние между шнурами 50–60 см); ходьба и бег врассыпную.</p>		<p><i>Игровые упражнения.</i> 1. «Перебрось – поймай». 2. «Успей поймать». 3. «Вдоль дорожки». Повторить -2р</p>	<p>«Огуречик, огуречик...».</p>	<p>Ходьба по дорожке</p>
<p>№13 Стр.35 Упражнять детей в ходьбе и беге по кругу, взявшись за руки; развивать глазомер и силу броска мяча в створки, ориентируясь на дальность, упражнять в прыжках.</p>	<p>Ходьба в колонне по одному; ходьба и бег по кругу, взявшись за руки, по сигналу воспитателя изменить направление движения (вправо или влево); ходьба и бег врассыпную.</p>		<p><i>Игровые упражнения.</i> 1. «Пингвины». 2. «Кто дальше бросит». Повторить -2-3р</p>	<p>«Самолеты»</p>	<p>Ходьба по дорожке Игровые упражнения</p>

СРЕДНЯЯ ГРУППА - ОКТЯБРЬ

<p>№13.Стр.37. детей сохранять устойчивое равновесие при ходьбе на повышенной опоре; упражнять в энергичном отталкивании от пола и мягком приземлении на согнутые ноги в прыжках с продвижением вперед</p>	<p>Ходьба и бег в колонне по одному, по команде воспитателя переход на ходьбу с перешагиванием через шнуры (расстояние между шнурами —40 см).</p>	<p>ОРУ с косичкой</p>	<p>1. Равновесие — ходьба по гимнастической скамейке. Руки на поясе, на середине скамейки присесть, руки в стороны, встать, пройти до конца скамейки и сойти, не спрыгивая 2. Прыжки на двух ногах, продвигаясь вперед до предмета (кубик, кегля), на расстояние 3 м (повторить 3—4 раза).</p>	<p>«Кот и мыши».</p>	<p>Хо ко од но ка за</p>
<p>№14.Стр.37*Учить детей сохранять устойчивое равновесие при ходьбе на повышенной опоре; упражнять в энергичном отталкивании от пола (земли) и мягком приземлении на согнутые ноги в прыжках с продвижением вперед.</p>	<p>Ходьба и бег в колонне по одному, по команде воспитателя переход на ходьбу с перешагиванием через шнуры (расстояние между шнурами —40 см).</p>	<p>ОРУ с косичкой</p>	<p>1. Равновесие — ходьба по гимнастической скамейке с мешочком на голове, руки на поясе (3—4 раза). 2. Прыжки на двух ногах до косички, перепрыгнуть через нее, а затем пройти в конец своей колонны. Дистанция 4 м.</p>	<p>«Кот и мыши».</p>	<p>Хо ко од но мы «К</p>
<p>№15. Стр.37. ** упражнять в перебрасывании мяча через сетку, развивая глазомер; сохранять устойчивое равновесие при ходьбе и беге по ограниченной площади опоры.</p>	<p>Ходьба в колонне по одному; ходьба и бег по дорожке (ширина 15—20 см): главное – не наступать на линии; ходьба и бег в рассыпную с остановкой по сигналу воспитателя. Ходьба и бег проводятся в чередовании.</p>		<p><i>Игровые упражнения.</i> 1 «Мяч через шнур» 2. «Кто быстрее доберется до кегли». Повторить -2р</p>	<p>«Кот и мыши».</p>	<p>«Н</p>

<p>№16. Стр.38. детей находить свое место в е после ходьбы и бега; ять в приземлении на гнутые ноги в прыжках из в обруч; закреплять умение ывать мяч друг другу, а точность направления ия.</p>	<p>Беседа о временах года. Превратимся в веселых зайчат и прогуляемся по лесу. Построение в шеренгу. Команду к ходьбе в колонне по одному. На следующую команду: «По местам!» – дети стараются занять свое место в шеренге. Ходьба врассыпную и бег врассыпную. Построение в три колонны Примечание: Следить за осанкой и дыханием</p>	<p>ОРУ</p>	<p>1. Прыжки — перепрыгивание из обруча в обруч на двух ногах (2— 3 раза). 2. Прокатывание мячей друг другу (10-12 раз).</p>	<p>«Автрмоб или»</p>	<p>«А по га</p>
<p>№ 17 Стр. 40. детей находить свое место в е после ходьбы и бега; ять в приземлении на гнутые ноги в прыжках из в обруч; закреплять умение ывать мяч друг другу, а точность направления ия.</p>		<p>ОРУ</p>	<p>1. Прыжки на двух ногах из обруча в обруч (обручи лежат на расстоянии 0,25 м один от другого) 2. Прокатывание мяча между 4—5 предметами (кубики или набивные мячи), поставленными в один ряд на расстоянии 1 м один от другого.</p>	<p>«Автрмоб или»</p>	<p>«А по гар</p>
<p>№18. Стр.40 ** нять детей в ходьбе с нением различных заданий кках, закреплять умение овать по сигналу.</p>	<p>Построение в колонну по одному, ходьба и бег в колонне по одному. По сигналу воспитателя дети выполняют следующие задания в ходьбе: руки в стороны,</p>		<p><i>Игровые упражнения.</i> 1. «Подбрось – поймай». 2. «Кто быстрее» Повторить -2р</p>	<p>«Ловишк и»</p>	<p>Хс од ид ло</p>

	на пояс; хлопки в ладоши. Бег на носках в чередовании с обычным бегом.				
№19 Стр. 41 Игровое. Повторить ходьбу в колонне по одному, развивать глазомер и ритmicность при перешагивании через бруски; упражнять в катании мяча в прямом направлении, в лазанье под дугу.	Ходьба в колонне по одному, ходьба с перешагиванием через бруски; бег враспынную	ОРУ с мячом	1. Прокатывание мяча в прямом направлении (3 раза). 2. Лазанье под шнур, не касаясь руками пола (3-4 раза). шнур на высоте 50 см от пола	«У медведя во бору».	Игровое. Повторить «У медведя во бору».
№20.Стр.43 Повторить ходьбу в колонне по одному, развивать глазомер и ритmicность при перешагивании через бруски; упражнять в катании мяча в прямом направлении, в лазанье под дугу.	Ходьба в колонне по одному, ходьба с перешагиванием через бруски; бег враспынную	ОРУ с мячом	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 (мячи лежат в 2—3 обручах большого диаметра).	«У медведя во бору».	Игровое. Повторить «У медведя во бору».
№21 Игровое. Стр.43 Игровое. Упражнять детей в ходьбе и беге с предметами, развивать глазомер и ритmicность при перешагивании через бруски; упражнять в катании мяча в прямом направлении, в лазанье под дугу.	Ходьба в колонне по одному, по сигналу воспитателя переход на ходьбу между кубиками, поставленными в произвольном порядке, затем бег между предметами.		<i>Игровые упражнения.</i> 1. «Прокати – не урони». 2. «Вдоль дорожки». Повторить -2р	«Наездники».	Ходьба с предметами. Повторить «Наездники».

<p>№22. Стр. 44. нять в ходьбе и беге ой по одному, в ходьбе и беге пную; повторить лазанье под е касаясь руками пола; нять в сохранении равновесия дьбе на уменьшенной ди опоры.</p>	<p>Построение в шеренгу, проверка осанки и равнения; ходьба и бег в колонне по одному, ходьба и бег врассыпную.</p>	<p>ОРУ с кеглей</p>	<p>1. Подлезание под дугу (высота 50 см), касаясь руками (3—4 раза). 2. Равновесие — ходьба по доске (ширина 15 см), 3. Прыжки на двух ногах между набивными мячами</p>	<p>«Кот и мыши» «Подсолн ухи»</p>	<p>Иг кт</p>
<p>№22,23**. Стр. 44,46 нять в ходьбе и беге ой по одному, в ходьбе и беге пную; повторить лазанье под е касаясь руками пола; нять в сохранении равновесия дьбе на уменьшенной ди опоры.</p>	<p>Построение в шеренгу, проверка осанки и равнения; ходьба и бег в колонне по одному, ходьба и бег врассыпную.</p>	<p>ОРУ с кеглей</p>	<p>1. Лазанье под шнур, натянутый на высоте 40 см, с мячом в руках 2. Прокатывание мяча по дорожке (ширина 25 см) в прямом направлении,</p>	<p>«Кот и мыши» «Подсолн ухи»</p>	<p>Иг кт</p>
<p>№24. Игровое. Стр.47*. ритить ходьбу и бег ной по одному; упражнять ании мяча в корзину, ая ловкость и глазомер.</p>	<p>Ходьба в колонне по одному, переход на ходьбу с высоким подниманием колен, руки на поясе – «как лошадки»; бег врассыпную; ходьба и бег проводятся в чередовании.</p>		<p><i>Игровые упражнения.</i> 1. «Подбрось – поймай». 2. «Мяч в корзину».(3-4р) 3. «Кто скорее по дорожке». Повторить -2р</p>	<p>«Лошадк и»</p>	<p>Х од</p>

СРЕДНЯЯ ГРУППА - НОЯБРЬ

<p>№25 Стр. 49 Упражнять детей в ходьбе и беге между предметами; в прыжках на двух ногах, закреплять умение удерживать устойчивое равновесие при ходьбе на уменьшенной опоре</p>	<p>Ходьба и бег между кубиками</p>	<p>ОРУ с кубиком</p>	<p>1. Равновесие—ходьба по гимнастической скамейке, перешагивая через кубики, поставленные на расстоянии двух шагов ребенка (2-3 раза). 2. Прыжки на двух ногах, продвигаясь вперед между кубиками, поставленными в ряд на расстоянии 0,5 м (2-3 раза).</p>	<p>«Салки».</p>	<p>Игры по «Нравственным правилам»</p>
<p>№26 Стр.50. Упражнять детей в ходьбе и беге между предметами; в прыжках на двух ногах, закреплять умение удерживать устойчивое равновесие при ходьбе на уменьшенной опоре</p>	<p>Ходьба и бег между кубиками</p>	<p>ОРУ с кубиком</p>	<p>1. Равновесие — ходьба по гимнастической скамейке с мешочком на голове, руки в стороны (3—4 раза). 2. Прыжки на двух ногах через 5-6 линий (шнуров). Общая дистанция 3 м (3-4 раза). 3. Бросание мяча вверх и ловля его двумя руками (диаметр мяча 20-25 см)</p>	<p>«Салки».</p>	<p>Игры по «Нравственным правилам»</p>
<p>№27. Стр.51** Упражнять в ходьбе и беге с изменением направления движения; ходьбе и беге «змейкой» между предметами; в удержании равновесия на уменьшенной площади опоры. Повторить упражнение в прыжках.</p>	<p>Упражнять в ходьбе и беге с изменением направления движения; ходьбе и беге «змейкой» между предметами; в сохранении равновесия на уменьшенной площади опоры. Повторить упражнение в прыжках.</p>		<p><i>Игровые упражнения.</i> 1. «Не попадись». 2. «Поймай мяч». Повторить -2р</p>	<p>«Кролики».</p>	<p>Хорошие одноклассники</p>

СРЕДНЯЯ ГРУППА - НОЯБРЬ

	<p align="center">Вводная часть</p>	<p align="center">Основная часть</p>			
		<p align="center">(ОРУ)</p>	<p align="center">Основные движения</p>	<p align="center">Подвижные игры</p>	
	<p align="center">3 - 4 минуты</p>	<p align="center">12 - 15 минут</p>			

<p>№28. Стр. 52 Упражнять в ходьбе и беге по кругу, в ходьбе и беге на носках; в приземлении на полусогнутые ноги в прыжках; в прокатывании</p>	<p>Ходьба в колонне по одному; ходьба и бег по кругу с поворотом в другую сторону по сигналу воспитателя. Ходьба и бег врассыпную; ходьба на носках, «как мышки»</p>	<p>ОРУ</p>	<p>1. Прыжки на двух ногах через 5—6 линий (шнуров) 2. Прокатывание мячей друг другу</p>	<p>«Самолеты».</p>	<p>Ходьба по кругу</p>
<p>№29*. Стр. 54 Упражнять в ходьбе и беге по кругу, в ходьбе и беге на носках; в приземлении на полусогнутые ноги в прыжках; в прокатывании</p>	<p>Ходьба в колонне по одному; ходьба и бег по кругу с поворотом в другую сторону по сигналу воспитателя. Ходьба и бег врассыпную; ходьба на носках, «как мышки»</p>	<p>ОРУ</p>	<p>1. Прыжки на двух ногах, продвигаясь вперед между предметами (кубики, набивные мячи, кегли). Дистанция 3 м. 2. Перебрасывание мяча друг другу (стоя в шеренгах на расстоянии 1,5 м одна от другой) двумя руками снизу.</p>	<p>«Самолеты»</p>	<p>Ходьба по кругу</p>
<p>№30 Стр.54**. Упражнять в ходьбе с выполнением заданий; бег с выполнением заданий; упражнение в прыжках и прокатывании мяча в одну сторону.</p>	<p>Ходьба в колонне по одному с выполнением заданий для рук: на пояс, в стороны, за голову; ходьба и бег врассыпную.</p>		<p><i>Игровые упражнения.</i> 1. «Не попадись» 2. «Догони мяч». Повторить -2-3р</p>	<p>«Найди себе пару».</p>	<p>Ходьба по кругу</p>
<p>№31. Стр. 55 Упражнять детей в ходьбе и беге с изменением направления движения; броски мяча о землю и ловле его руками; повторить ползание по скамейкам</p>	<p>Ходьба в колонне по одному, с изменением направления; ходьба в колонне по одному, высоко поднимая колени, руки на поясе; бег врассыпную.</p>	<p>ОРУ с мячом</p>	<p>1. Броски мяча о землю и ловля его двумя руками (10—12 раз). Дети располагаются произвольно по всему залу. 2. Ползание по гимнастической скамейке с опорой на ладони и колени</p>	<p>«Лиса и куры».</p>	<p>Ходьба по кругу</p>

<p>№32. Стр.56.* Упражнять в ходьбе и беге с изменением направления движения; в бросках землю и ловле его двумя руками; повторить ползание на коленях</p>	<p>Ходьба в колонне по одному, с изменением направления; ходьба в колонне по одному, высоко поднимая колени, руки на поясе; бег врассыпную.</p>	<p>ОРУ с мячом</p>	<p>1. Броски мяча о пол одной рукой и ловля его двумя руками после отскока 2. Ползание в шеренгах в прямом направлении с опорой на ладони и ступни — «как медвежата». Дистанция 3 м (повторить 2 раза). 3. Прыжки на двух ногах между предметами</p>	<p>«Лиса и куры».</p>	<p>. Ходьба</p>
<p>№33. . Стр.57*. Упражнять детей в ходьбе между предметами, не задевая их; упражнять в прыжках и беге с ускорением.</p>	<p>Упражнять детей в ходьбе между предметами, не задевая их; упражнять в прыжках и беге с ускорением.</p>		<p><i>Игровые упражнения.</i> 1. «Не задень». 2. «Передай мяч». 3. «Догони пару». Повторить -2-3р</p>	<p>«Найди себе пару».</p>	<p>. Ходьба</p>
<p>№34. Стр. 58 Упражнять детей в ходьбе и беге с опорой на живот по сигналу воспитателя; упражнения на животе по гимнастической скамейке, развивая ловкость; повторить задание на устойчивость.</p>	<p>Ходьба и бег в колонне по одному; ходьба и бег врассыпную</p>	<p>ОРУ с флажками</p>	<p>1. Ползание по гимнастической скамейке на животе (рис. 6), подтягиваясь двумя руками, хват рук с боков скамейки (2—3 раза). 2. Равновесие — ходьба по гимнастической скамейке боком приставным шагом, руки на поясе</p>	<p>Подвижная игра «лиса и куры».</p>	<p>. Ходьба</p>
<p>№35. Стр.59* Упражнять в ходьбе и беге с остановкой по сигналу воспитателя; в ползании по гимнастической скамейке, развивая силу и ловкость; повторить задание на сохранение равновесия.</p>	<p>Ходьба и бег в колонне по одному; ходьба и бег врассыпную</p>	<p>ОРУ с флажками</p>	<p>1. Равновесие — ходьба по гимнастической скамейке боком приставным шагом: на середине скамейки присесть, руки вынести вперед 2. Ползание по гимнастической скамейке с опорой на ладони и колени (2-3 раза). 3. Прыжки на двух ногах до</p>	<p>Подвижная игра «лиса и куры».</p>	<p>Ходьба</p>

			кубика		
№36 Игровое Стр.60** окнять детей в ходьбе и беге гу, взявшись за руки; ать глазомер и силу броска стании на дальность, нять в прыжках.	Ходьба в колонне по одному; ходьба и бег по кругу, взявшись за руки, по сигналу воспитателя изменить направление движения (вправо или влево); ходьба и бег врассыпную.		<i>Игровые упражнения.</i> 1. «Пингвины». 2. «Кто дальше бросит». Повторить -2-3р	«Самолеты».	Хо од Иг по вы

СРЕДНЯЯ ГРУППА - ДЕКАБРЬ

Задачи	Вводная часть	Основная часть		
		(ОРУ)	Основные движения	Подвижные

				игры	
	3 - 4 минуты		12 - 15 минут		

<p>№37 Стр. 62.Развивать внимание детей при выполнении заданий в ходьбе и беге; упражнять в сохранении устойчивого равновесия при ходьбе по ограниченной площади опоры; развивать ловкость и координацию движений в прыжках через препятствие.</p>	<p>Ходьба и бег в колонне по одному; ходьба и бег враспынную</p>	<p>ОРУ с платочком</p>	<p>1. Равновесие — ходьба по шнуру, положенному прямо, приставляя пятку одной ноги к носку другой, руки на поясе. Длина шнура 2 м. Повторить 2 раза. 2. Прыжки через 4—5 брусков, помогая себе взмахом рук. Высота бруска 6 см.</p>	<p>«Лиса и куры».</p>	<p>Игры по теме</p>
<p>№38 Стр. 63.Развивать внимание детей при выполнении заданий в ходьбе и беге; упражнять в сохранении устойчивого равновесия при ходьбе по ограниченной площади опоры; развивать ловкость и координацию движений в прыжках через препятствие.</p>	<p>Ходьба и бег в колонне по одному; ходьба и бег враспынную</p>	<p>ОРУ с платочком</p>	<p>1. Равновесие — ходьба по шнуру, положенному по кругу 2. Прыжки на двух ногах через 5—6 шнуров, положенных на расстоянии 40 см один от другого (2 раза). 3. Прокатывание мяча между 4-5 предметами</p>	<p>«Лиса и куры».</p>	<p>Игры по теме</p>
<p>№39 Стр.64**. Упражнять в ходьбе и беге по сооружениям из снега; учить действовать по сигналу воспитателя.</p>	<p>Ходьба в колонне по одному между сооружениями из снега (снежная баба, горка) за воспитателем (2—3 раза).</p>		<p><i>Игровые упражнения.</i> 1. «Веселые снежинки». (4-5р) 2. «Кто быстрее до снеговика». Повторить -2-3р</p>	<p>«Снежинки и ветер»</p>	<p>Хорошо выполнять по теме</p>

<p>№ 40. Стр. 65. Упражнять в построении в пары на прыжках с приземлением на гнутые ноги; развивать ловкость и ловкость при бросании мяча между предметами.</p>	<p>Ходьба и бег в колонне по одному.</p>	<p>ОРУ с мячом</p>	<p>1. Прыжки со скамейки (высота 20 см) на резиновую дорожку (6-8 раз). 2. Прокатывание мяча между предметами (3 раза).</p>	<p>«Два мороза».</p>	
<p>№41.стр 67 Упражнять детей в построении в пары на месте; в прыжках с приземлением на гнутые ноги; развивать ловкость и ловкость при бросании мяча между предметами.</p>	<p>Ходьба и бег в колонне по одному; ходьба парами</p>	<p>ОРУ С мячом</p>	<p>1. Прыжки со скамейки (высота 25 см). 2. Прокатывание мячей между предметами (кубик, набивной мяч). 3. Бег по дорожке (ширина 20 см).</p>	<p>«Два мороза».</p>	
<p>№ 42 7**. Повторить ходьбу и бег в снежными постройками; прыжки в прыжках на двух ногах до снеговика; в бросании мяча в цель.</p>	<p>Построение в колонну, ходьба и бег между постройками.</p>		<p>Игровые упражнения 1. «Пружинка», 2. «Катание на санках» 3. «Кто дальше бросит». Повторить -2р</p>	<p>«Снежинки и ветер ».</p>	<p>Ходьба между</p>
<p>№ 43 Стр.68. Упражнять в ходьбе колонной по одному; развивать ловкость и глазомер при бросании мяча друг другу; развивать ползание на четвереньках.</p>	<p>Ходьба в колонне по одному; ходьба и бег врассыпную, по сигналу воспитателя остановиться и принять какую-либо позу.</p>	<p>ОРУ</p>	<p>1. Перебрасывание мячей друг другу с расстояния 1,5 м (способ — двумя руками снизу) (по 8-10 раз). 2. Ползание на четвереньках по гимнастической скамейке с опорой на ладони и колени (2—3 раза)</p>	<p>«Зайцы и волк».</p>	<p>Игра по сп</p>

<p>№44. Стр. 70*Упражнять ходьбе колонной по одному; развивать ловкость и глазомер при перебрасывании мяча друг другу; развивать ползание на четвереньках.</p>	<p>Ходьба в колонне по одному; ходьба и бег врассыпную, по сигналу воспитателя остановиться и принять какую-либо позу.</p>		<p>1. Перебрасывание мяча друг другу с расстояния 2 м (способ — двумя руками из-за головы, ноги в стойке на ширине плеч). 2. Ползание в прямом направлении на четвереньках с опорой на ладони и стопы — «по-медвежьему». Дистанция 3—4 м. 3. Ходьба с перешагиванием через набивные мячи</p>	<p>«Зайцы и волк».</p>	<p>Игровые упражнения</p>
<p>№ 45Стр.71**Закреплять скользящего шага в ходьбе на лыжах; упражнять в прыжках на дальность снежков, развивать силу броска.</p>	<p>Ходьба скользящим шагом. До синего флажка скользящим шагом, до красного — ступающим шагом на дистанцию 10 м.</p>		<p><i>Игровые упражнения.</i> 1. «Кто дальше?». 2. «Снежная карусель». Повторить -2-3р</p>	<p>«Снежинки и ветер».</p>	<p>Ходьба на лыжах</p>
<p>№46Стр. 72.Упражнять в действиях по заданию воспитателя в ходьбе и беге; учить правильно хвату рук за края скамейки при ползании на животе; развивать равновесие в прыжках.</p>	<p>Ходьба в колонне по одному; ходьба и бег врассыпную</p>	<p>ОРУ с кубиками</p>	<p>1. Ползание по гимнастической скамейке на животе, хват рук с боков скамейки (2—3 раза). 2. Равновесие — ходьба по гимнастической скамейке боком приставным шагом, руки за головой.</p>	<p>«Птички и кошка».</p>	<p>Ходьба на животе</p>

<p>№ 47*. Стр. 74 Упражнять в ходьбе по заданию воспитателя в колонне по одному и беге; учить правильному шагу за края скамейки при ходьбе и беге; повторить задание в равновесии.</p>	<p>Ходьба в колонне по одному; ходьба и бег враспынную</p>	<p>ОРУ с кубиками</p>	<p>1. Ползание по гимнастической скамейке с опорой на ладони и колени. 2. Равновесие — ходьба по гимнастической скамейке, руки в стороны, на середине присесть, хлопнуть в ладоши 3. Прыжки на двух ногах до лежащего на полу (на земле) обруча, прыжок в обруч и из обруча. Дистанция 3 м.</p>	<p>«Птички и кошка».</p>	<p>Ходьба по скамейке</p>
<p>№ 48 Стр.74** Упражнять в передвижении шагами; повторить передвижение шагами; повторить передвижение шагами; повторить передвижение шагами;</p>	<p>Ходьба и легкий бег между снежными постройками.</p>		<p><i>Игровые упражнения.</i> 1. «Петушки ходят». 2. «По снежному валу». 3. «Снайперы» Повторить -2-3р</p>	<p>«Птички и кошка»</p>	<p>Ходьба по скамейке</p>
<p>№49 Стр.76 Упражнять детей в ходьбе и беге по кругу, взявшись за руки; учить брать глазомер и силу броска мяча; учить на дальность, учить прыжках.</p>	<p>Ходьба в колонне по одному; ходьба и бег по кругу, взявшись за руки, по сигналу воспитателя изменить направление движения (вправо или влево); ходьба и бег враспынную.</p>		<p><i>Игровые упражнения.</i> 1. «Пингвины». 2. «Кто дальше бросит». Повторить -2-3р</p>	<p>«Самолеты».</p>	<p>Ходьба по скамейке</p>

СРЕДНЯЯ ГРУППА - ЯНВАРЬ

Задачи	Вводная часть	(ОРУ)	Основная часть	
			Основные движения	Подвижные игры

	3 - 4 минуты		12 - 15 минут		
№ 49 Стр. 76 Упражнять детей в ходьбе и беге между предметами, не задевая их; формировать устойчивое равновесие в ходьбе по уменьшенной площади опоры; повторить упражнения в прыжках.	Ходьба в колонне по одному; ходьба и бег между предметами. Упражнения в ходьбе и беге чередуются.	ОРУ с обручем	1. Равновесие — ходьба по канату: пятки на канате, носки на полу, руки на поясе. 2. Прыжки на двух ногах, продвигаясь вперед вдоль каната и перепрыгивая через него справа и слева (2—3 раза).	«Кролик и».	Хо од по кр
№ 50**Стр.78 Упражнять детей в ходьбе и беге между предметами, не задевая их; формировать устойчивое равновесие в беге по уменьшенной площади опоры; повторить упражнения в прыжках.	Ходьба и бег в колонне по одному; ходьба и бег между предметами, поставленными вращающуюся по всему залу	ОРУ с обручем	1. Равновесие — ходьба по канату: носки на канате, пятки на полу, руки за головой. 2. Прыжки на двух ногах, перепрыгивание через канат справа и слева, продвигаясь вперед, помогая себе взмахом рук (2—3 раза). 3. Подбрасывание мяча вверх и ловля его двумя руками	«Кролик и».	Хо од по кр
№ 51 Стр. 78 Продолжать упражнять детей передвигаться шагами широким шагом; повторить упражнения.	Показать правильную позу лыжника; обратить внимание на перекрестную работу рук и ног при ходьбе.		<i>Игровые упражнения.</i> 1. «Снежинки-пушинки». 2. «Кто дальше». Повторить -2-3р		Хо ме за
№52 Стр. 79 Упражнять детей в ходьбе со сменой ведущего; в прыжках и подбрасывании мяча друг другу.	Ходьба в колонне по одному со сменой ведущего, бег вращающуюся	ОРУ с мячом	1. Прыжки с гимнастической скамейки (высота 25 см) (4—6 раз). 2. Перебрасывание мячей друг другу с расстояния 2 м (способ — двумя руками снизу) (по 10—12 раз).	«Найди себе пару».	Хо од

<p>№ 53. Стр. 80 Упражнять ходьбе со сменой ведущего; прыжках и перебрасывании друг другу.</p>	<p>Ходьба в колонне по одному со сменой ведущего, бег врассыпную</p>	<p>ОРУ с мячом</p>	<p>1. Отбивание малого мяча одной рукой о пол 3—4 раза подряд и ловля его двумя руками. Повторить 3-4 раза. 2. Прыжки на двух ногах, продвигаясь вперед 3. Равновесие — ходьба на носках между предметами</p>	<p>«Найди себе пару».</p>	<p>Хо од</p>
<p>№ 54 Стр. 81. Закреплять скользящего шага, прыжки в беге и прыжках снежной бабы.</p>	<p>Небольшая пробежка – дистанция 10–12 м. Ходьба скользящим шагом на расстояние 30 м.</p>		<p><i>Игровые упражнения.</i> 1. «Снежная карусель» 2. «Прыжки к елке». Повторить -2-3р</p>	<p>«Кролик и».</p>	<p>Ка на</p>
<p>№ 55. Стр. 81. Повторить и бег между предметами, не прыжки; ползание по гимнастической скамейке на четвереньках, развивать ловкость в упражнениях с мячом</p>	<p>Ходьба в колонне по одному «змейкой», между предметами; ходьба с перешагиванием через шнуры; бег врассыпную.</p>	<p>ОРУ с косичкой</p>	<p>1. Отбивание мяча о пол (1—12 раз). 2. Ползание по гимнастической скамейке с опорой на ладони и ступни</p>	<p>«Лошадки».</p>	<p>Хо од</p>
<p>№ 56. Стр. 83 Повторить и бег между предметами, не прыжки; ползание по гимнастической скамейке на четвереньках, развивать ловкость в упражнениях с мячом.</p>	<p>Ходьба в колонне по одному «змейкой», между предметами; ходьба с перешагиванием через шнуры; бег врассыпную.</p>	<p>ОРУ с косичкой</p>	<p>1. Прокатывание мячей друг другу в парах (или в двух шеренгах) с расстояния 2,5 м (8-10 раз). 2. Ползание в прямом направлении на четвереньках с опорой на ладони и ступни («помедвежь») на расстояние 3 м 3. Прыжки на двух ногах справа и слева от шнура, продвигаясь вперед</p>	<p>«Лошадки».</p>	<p>Хо од</p>

<p>№ 57</p> <p>Упражнять детей в бросании через препятствия в метании снежков точность.</p>	<p>Дети встают вокруг снежной бабы и по сигналу воспитателя прыжками на двух ногах приближаются к ней. Затем поворачиваются кругом и шагом возвращаются на исходную позицию.</p>		<p><i>Игровые упражнения.</i></p> <p>1. «Кто дальше бросит?»</p> <p>2. «Перепрыгни – не задень».</p> <p>Повторить -2-3р</p>		Ка на

СРЕДНЯЯ ГРУППА - ФЕВРАЛЬ

Задачи	Вводная часть	Основная часть			
		(ОРУ)	Основные движения	Подвижные игры	
	3 - 4 минуты	12 - 15 минут			

<p>№ 61 Стр. 88 Упражнять детей в ходьбе и беге между предметами, в равновесии; повторить задание в прыжках.</p>	<p>Ходьба в колонне по одному, ходьба и бег между расставленными в одну линию предметами, 5—6 штук</p>	<p>ОРУ</p>	<p>1. Равновесие — ходьба по гимнастической скамейке (на середине остановиться, поворот кругом, пройти дальше, сойти со скамейки (не прыгая) и вернуться в свою колонну (2—3 раза). 2. Прыжки на двух ногах с продвижением вперед</p>	<p>«Котята и щенята».</p>	<p>Игра по «Т...</p>
<p>№ 52. Стр. 89 Упражнять детей в беге и беге между предметами, в равновесии; повторить задание в прыжках.</p>	<p>Ходьба в колонне по одному, ходьба и бег между расставленными в одну линию предметами, 5—6 штук</p>	<p>ОРУ</p>	<p>1. Ходьба, перешагивая через набивные мячи, высоко поднимая колени, руки на поясе (2—3 раза). 2. Прыжки через шнур, положенный вдоль зала (длина шнура 3 м). 3. Перебрасывание мячей друг другу</p>	<p>«Котята и щенята».</p>	<p>Игра по «Т...</p>
<p>№ 63 Повторить занятие 21</p>	<p>Ходьба вокруг санок в обе стороны, затем пауза и прыжки на двух ногах (на расстояние 3—4 м). По сигналу воспитателя остановка, поворот кругом и повторение упражнения.</p>		<p><i>Игровые упражнения.</i> 1. «Метелица» между предметами. 2. «Добрось до кегли». 3. «Покружились» Повторить -2-3р</p>	<p>«Автомобили»</p>	<p>Повторить</p>
<p>№ 64. Стр. 91 Упражнять детей в ходьбе с выполнением заданий по команде воспитателя, в прыжках из обруча в обруч развивать ловкость при перебрасывании мяча между предметами.</p>	<p>Ходьба в колонне по одному, упражнение «Аист!» «Лягушки»; бег врассыпную</p>	<p>ОРУ на стульях</p>	<p>1. Прыжки из обруча в обруч (5-6 обручей) на двух ногах, 3-4 раза. 2. Прокатывание мячей между предметами (кубики, кегли), 3-4 раза</p>	<p>«У медведя во бору»</p>	<p>Ходьба одна лада чет</p>

<p>№65.Стр.92Упражнять детей в ходьбе с выполнением заданий по указанию воспитателя, в прыжках из обруча; развивать ловкость в катании мяча между стульями.</p>	<p>Ходьба в колонне по одному, упражнение «Аист!» «Лягушки»; бег враспынную</p>	<p>ОРУ на стульях</p>	<p>1. Прыжки на двух ногах через 5—6 коротких шнуров, лежащих на полу на расстоянии 0,5 м один от другого. 2. Прокатывание мячей друг другу (расстояние 2,5 м) в шеренгах. 3. Ходьба на носках, руки на поясе, в чередовании с обычной ходьбой.</p>	<p>«У медведя во бору»</p>	<p>. Ходьба на ладонях</p>
<p>№ 66 Повторить игровые упражнения с бегом, прыжками.</p>	<p>Игровое упражнение «Метелица».</p>		<p><i>Игровые упражнения.</i> 1. «Покружись». 2. «Кто дальше бросит». Повторить -2-3р</p>	<p>«Мороз красненький нос»</p>	<p>Какая на носу</p>
<p>№67 Упражнять детей в ходьбе и враспынную между стульями; в ловле мяча двумя руками; закреплять навык ползания в шеренгах</p>	<p>Ходьба в колонне по одному; ходьба на носках, руки за голову; обычная ходьба, руки в стороны; бег враспынную.</p>	<p>ОРУ С мячом</p>	<p>1. Перебрасывание мячей друг другу (10—12 раз). 2. Ползание по гимнастической скамейке на четвереньках</p>	<p>«Воробышки и автомобиль».</p>	<p>Ходьба на ладонях</p>
<p>№68Стр.95.Упражнять детей в ходьбе и беге враспынную между стульями; в ловле мяча двумя руками; закреплять навык ползания в шеренгах</p>	<p>Ходьба в колонне по одному; ходьба на носках, руки за голову; обычная ходьба, руки в стороны; бег враспынную.</p>	<p>ОРУ С мячом</p>	<p>1. Метание мешочков в вертикальную цель (способ — от плеча) (5-6 раз). 2. Ползание по гимнастической скамейке с опорой на ладони и колени (2-3 раза). 3. Прыжки на двух ногах между предметами</p>	<p>«Воробышки и автомобиль».</p>	<p>Ходьба на ладонях</p>
<p>№ 69 Упражнять детей в метании снежков на дальность, и на санках с горки.</p>	<p>Ходьба в колонне по одному.</p>		<p><i>Игровые упражнения.</i> 1. «Кто дальше бросит снежок». 2. «Найдем снегурочку!» 3. Катание на санках – мешках. Повторить -2р</p>	<p>«Мороз Красный Нос»</p>	<p>Ходьба на ладонях</p>

<p>№ 70 Стр. 96. Упражнять в ходьбе с изменением направления движения; повторить бег в прямом направлении, прыжки между предметами.</p>	<p>Ходьба в колонне по одному; ходьба по диагонали; бег враспынную</p>	<p>ОРУ с гимнастической палкой</p>	<p>1. Ползание по гимнастической скамейке с опорой на ладони и колени (2—3 раза). 2. Равновесие — ходьба, перешагивая через набивные мячи, высоко поднимая колени, руки на пояс</p>	<p>«Воробушки и автомобиль».</p>	<p>Ходьба</p>
<p>№ 71 Упражнять детей в ходьбе с изменением направления движения; повторить ползание в прямом направлении, прыжки между предметами.</p>	<p>Ходьба в колонне по одному; ходьба по диагонали; бег враспынную</p>	<p>ОРУ с гимнастической палкой</p>	<p>1. Ползание по гимнастической скамейке с опорой на ладони и ступни. 2. Равновесие — ходьба по гимнастической скамейке боком приставным шагом: на середине скамейки присесть, руки вынести вперед 3. Прыжки на правой и левой ноге</p>	<p>«Воробушки и автомобиль».</p>	<p>Ходьба</p>
<p>№ 72 Развивать ловкость и координацию при метании снежков; повторить игровые упражнения.</p>	<p>Ходьба по брусу (высота 6—10 см), руки в стороны свободно балансируют; сойти, не прыгая. Повторить 2—3 раза. Воспитатель осуществляет страховку.</p>		<p><i>Игровые упражнения.</i> 1. «Точно в цель». 2. «Туннель». 3. Катание на санках – мешках. Повторить -2р</p>	<p>«Мороз Красный Нос»</p>	<p>Ходьба</p>

СРЕДНЯЯ ГРУППА - МАРТ

Задачи	Вводная часть	Основная часть			
		(ОРУ)	Основные движения	Подвижные игры	
	3 - 4 минуты		12 - 15 минут		
<p>№ 73 Стр. 99. Упражнять в ходьбе и беге по кругу с изменением направления движения враспынную; повторить упражнения в равновесии и прыжках.</p>	<p>Ходьба в колонне по одному, переход к ходьбе по кругу.</p>	ОРУ	<p>1. Ходьба на носках между 4—5 предметами (кубики), расставленными на расстоянии 0,5 м один от другого. 2. Прыжки через шнур справа и слева, продвигаясь вперед (дистанция 3 м).</p>	<p>«Перелет птиц».</p>	Игра по «Нарисуй пр...
<p>№ 74 № 71 Упражнять детей в ходьбе по кругу с изменением направления движения и беге враспынную; повторить упражнения в равновесии и прыжках.</p>	<p>Ходьба и бег враспынную с остановкой по сигналу воспитателя</p>	ОРУ	<p>1. Равновесие — ходьба и бег по наклонной доске (3—4 раза). 2. Прыжки на двух ногах через короткую скакалку.</p>	<p>«Перелет птиц».</p>	. Игра по «Нарисуй пр...
<p>№ 75 № 71. Развивать ловкость и координацию при метании в цель; упражнять в беге; закреплять умение действовать по сигналу воспитателя.</p>	<p>Игровое упражнение «Ловишки».</p>		<p><i>Игровые упражнения.</i> 1. «Быстрые и ловкие». 2. «Сбей кеглю». Повторить -2р</p>	<p>«Зайка беленький».</p>	Хорошо одо пр ма «Нарисуй ищ...

<p>№ 76</p> <p>2. Упражнять детей в ходьбе с выполнением заданий по команде воспитателя; в прыжках в длину с мячом в бросании мячей через сетку повторить ходьбу и бег врассыпную.</p>	<p>Ходьба в колонне по одному; упражнения «Лошадки!» «Мышки!».</p> <p>Ходьба и бег врассыпную.</p>	<p>ОРУ с обручем</p>	<p>1. Прыжки в длину с места (10—12 раз).</p> <p>2. Перебрасывание мячей через шнур (8—10 раз).</p>	<p>«Бездомный заяц».</p>	<p>Ходьба по</p>
<p>№ 77 Стр.104 Упражнять детей в ходьбе с выполнением заданий по команде воспитателя; в прыжках в длину с места, в бросании мячей через сетку; повторить ходьбу и бег врассыпную.</p>	<p>Ходьба в колонне по одному; упражнения «Лошадки!» «Мышки!».</p> <p>Ходьба и бег врассыпную.</p>	<p>ОРУ с обручем</p>	<p>1. Прыжки в длину с места (4—5 раз).</p> <p>2. Перебрасывание мяча через шнур двумя руками из-за головы (расстояние от шнура 2 м) и ловля мяча после отскока об пол (5—6 раз).</p> <p>3. Прокатывание мяча друг другу</p>	<p>«Бездомный заяц».</p>	<p>Ходьба по</p>
<p>№ 78</p> <p>4 Упражнять детей в прыжках, чередуя с прыжками, в беге с изменением направления движения, в беге в умеренном темпе до 1 минуты, в чередовании с ходьбой.</p>	<p>Ходьба в колонне по одному, по сигналу воспитателя дети перепрыгивают через 5–6 шнуров, положенных на расстоянии 40 см один от другого. Бег в умеренном темпе до 1 минуты, в чередовании с ходьбой.</p>		<p><i>Игровые упражнения.</i></p> <p>1. «Подбрось – поймай».</p> <p>2. «Прокати – не задень».</p> <p>Повторить -2р</p>	<p>«Лошадка»</p>	<p>Упражнения</p>

<p>№ 79. 5 Упражнять детей в ходьбе по кругу; ходьбе и беге с выполнением задания; повторить катывание мяча между предметами; упражнять в ползании по скамейке.</p>	<p>Ходьба в колонне по одному; ходьба и бег по кругу с выполнением заданий: ходьба на носках, ходьба в полуприседе, руки на коленях</p>	<p>ОРУ с мячом</p>	<p>1. Прокатывание мяча между предметами (2—3 раза). 2. Ползание по гимнастической скамейке на животе, подтягиваясь двумя руками, хват рук с боков (2 раза)</p>	<p>«Грачи».</p>	<p>Иг по «Н</p>
<p>№ 80 7.* Упражнять детей в ходьбе по кругу; ходьбе и беге с выполнением задания; повторить катывание мяча между предметами; упражнять в ползании по скамейке.</p>	<p>Ходьба в колонне по одному; ходьба и бег по кругу с выполнением заданий: ходьба на носках, ходьба в полуприседе, руки на коленях</p>	<p>ОРУ с мячом</p>	<p>1. Прокатывание мячей между предметами. 2. Ползание по гимнастической скамейке с опорой на ладони и колени с мешочком на спине, «Проползи — не урони». 3. Равновесие — ходьба по скамейке с мешочком на голове.</p>	<p>«Грачи»</p>	<p>Иг по «Н</p>

<p>№ 81 Стр.107 Упражнять в беге на выносливость; беге и беге между предметами; в прыжках на одной правой и левой, (попеременно).</p>	<p>Ходьба в колонне по одному и бег в умеренном темпе (до 1 минуты). Воспитатель следит, чтобы дети во время бега держали руки в полусогнутом состоянии, не опережали и не отставали друг от друга. Переход на ходьбу. Ходьба между 4–5 предметами, стоящими на расстоянии 30 см друг от друга.</p>		<p><i>Игровые упражнения.</i> 1. «На одной ножке вдоль дорожки». 2. «Брось через веревочку». Повторить -2р</p>	<p>«Воробьишки и кот».</p>	<p>Игра по «Н...</p>
<p>№ 82 Упражнять детей в ходьбе и беге по рассыпной, с остановкой по сигналу воспитателя; повторить упражнения по скамейке «попеременно»; упражнения в равновесии и прыжках.</p>	<p>Ходьба в колонне по одному с остановкой по сигналу</p>	<p>ОРУ с флажками</p>	<p>1. Ползание по гимнастической скамейке с опорой на ладони и ступни «по-медвежьи» (2 раза). 2. Равновесие — ходьба по доске, положенной на пол. 3. Прыжки через 5—6 шнуров</p>	<p>«Охотник и зайцы».</p>	<p>Игра по «Н...</p>

<p>№ 83 10. Упражнять детей в ходьбе врассыпную, с остановкой по сигналу воспитателя; повторить ходьбу по скамейке «попрыжки»; упражнения в беге и прыжках.</p>	<p>Ходьба в колонне по одному с остановкой по сигналу</p>	<p>ОРУ с флажками</p>	<p>1. Лазанье по гимнастической стенке и передвижение по третьей рейке. 2. Ходьба по доске, лежащей на полу, на носках, руки на пояс (2 раза). 3. Прыжки на двух ногах через шнуры (2 раза).</p>	<p>«Охотник и зайцы».</p>	<p>Игра по «Н...</p>
<p>№ 84 Стр. 110. Упражнять детей в ходьбе попеременно широким и коротким шагом; повторить упражнения с мячом, в беге и прыжках.</p>	<p>Ходьба в колонне по одному, по сигналу воспитателя ходьба широким шагом, в медленном темпе. Затем обычная ходьба и ходьба мелким, семенящим шагом, и так последовательно повторить.</p>		<p><i>Игровые упражнения.</i> 1. «Перепрыгни ручеек». 2. «Бег по дорожке» 3. «Колобок» - сказочная эстафета Повторить -2р</p>		<p>«Н...</p>

СРЕДНЯЯ ГРУППА - АПРЕЛЬ

Задачи	Вводная часть	Основная часть			
		(ОРУ)	Основные движения	Подвижные игры	
	3 - 4 минуты	12 - 15 минут			
<p>№ 85 Стр.112. Упражнять в ходьбе и беге в колонне по одному, ходьбе и беге враспынную; выполнять задания в равновесии и прыжках.</p>	<p>Ходьба в колонне по одному, с перешагиванием через бруски попеременно правой и левой ногой; бег враспынную.</p>	ОРУ	<p>1. Равновесие — ходьба по доске, лежащей на полу, с мешочком на голове, руки в стороны (2—3 раза). 2. Прыжки на двух ногах через препятствия</p>	<p>«Пробег тихо».</p>	Иг...
<p>№ 86 4. Упражнять детей в ходьбе в колонне по одному, ходьбе враспынную; повторить задания в равновесии и прыжках.</p>	<p>Ходьба в колонне по одному, с перешагиванием через бруски попеременно правой и левой ногой; бег враспынную.</p>	ОРУ	<p>1. Равновесие — ходьба по гимнастической скамейке боком приставным шагом с мешочком на голове. 2. Прыжки на двух ногах через 5-6 шнуров. 3. Метание мешочков в горизонтальную цель правой и левой рукой (расстояние до цели 2,5 м).</p>	<p>«Пробег тихо».</p>	Иг...
<p>№ 87 4. Упражнять детей в беге и беге с поиском своего предмета в колонне в прокатывании мячей; повторить упражнения с мячами.</p>	<p>Ходьба в колонне по одному; ходьба и бег враспынную, на сигнал воспитателя дети перестраиваются в колонну, и по ходу движения каждый ребенок находит свое</p>		<p><i>Игровые упражнения.</i> 1. «Прокати и поймай». 2. «Сбей кеглю». Повторить -2р</p>	<p>«У медведя во бору».</p>	Иг...

	место в ней.				
№ 88 5 Упражнять детей в ходьбе по кругу, взявшись за руки, и беге врассыпную; метании мешочков в горизонтальную цель; закреплять умение занимать правильное исходное положение в прыжках в длину с места.	Ходьба в колонне по одному, с поворотом; бег врассыпную	ОРУ с кеглей	1. Прыжки в длину с места (5—6 раз). 2. Метание мешочков в горизонтальную цель (3—4 раз).	«Космонавты».	«У»
№ 89 Стр. 117* Упражнять в ходьбе и беге по кругу, взявшись за руки, ходьбе и беге врассыпную; метании мешочков в горизонтальную цель; закреплять умение занимать правильное исходное положение в прыжках в длину с места.	Ходьба в колонне по одному, с поворотом; бег врассыпную	ОРУ с кеглей	1. Прыжки в длину с места – «Кто дальше прыгнет» 2. Метание мячей в вертикальную цель с расстояния 1.5 м способом от плеча. 3. Отбивание мяча одной рукой несколько раз подряд и ловля его двумя руками.	«Космонавты»	«У»
№ 90 17 Повторить ходьбу и бег по кругу; упражнения в прыжках в длину; упражнения в метании: упражнять в метании и сохранять устойчивое равновесие при ходьбе и беге по ограниченной площади опоры.	Ходьба в колонне по одному, по кругу, с поворотом в обратную сторону в движении по сигналу воспитателя; ходьба и бег врассыпную.		<i>Игровые упражнения.</i> 1. «По дорожке» (ширина дорожки 20 см); 2. «Сбей кеглю»	«Космонавты»	«У»
№ 91 18 Упражнять в ходьбе с выполнением заданий по сигналу воспитателя; развивать ловкость и равновесие при метании на дальность, повторить ползание на	Ходьба в колонне по одному. Упражнения «Лягушки!» «Бабочки!»	ОРУ с мячом	1. Метание мешочков на дальность (6—8 раз). 2. Ползание по гимнастической скамейке с опорой на ладони и колени (2—3 раза).		«У»

еньках.					
№ 91 8 Упражнять в ходьбе с ением заданий по сигналу ателя; развивать ловкость и ер при метании на дальность, ить ползание на еньках.	Ходьба в колонне по одному. Упражнения «Лягушки!» «Бабочки!»	ОРУ с мячом	1. Метание мешочков правой и левой рукой на дальность. 2. Ползание по гимнастической скамейке с опорой на ладони и ступни («по-медвежьи»). 3. Прыжки на двух ногах, дистанция 3 м.		Хо од
№ 92 0* Упражнять детей в е и беге с остановкой на воспитателя; брасывании мячей друг развивая ловкость и ер.	Ходьба в колонне по одному; на сигнал воспитателя: «Аист!» – остановиться и встать на одной ноге, руки в стороны; на сигнал: «Лягушки!» – присесть, руки положить на колени. Ходьба и бег враспынную.		<i>Игровые упражнения.</i> 1. «Успей поймать». 2. «Подбрось – поймай». Повторить -2р	«Догон и пару»	Хо од

СРЕДНЯЯ ГРУППА - МАЙ

Задачи	Вводная часть	Основная часть		
		(ОРУ)	Основные движения	Подвижные

				игры	
	3 - 4 минуты		12 - 15 минут		
№ 97 4. Упражнять детей в ходьбе парами, в сохранении устойчивого равновесия при ходьбе по уменьшенной площади опоры; выполнять прыжки в длину с места.	Ходьба и бег парами, ходьба и бег враспынную	ОРУ	1. Ходьба по доске (ширина 15 см), лежащей на полу, приставляя пятку одной ноги к носку другой, руки на пояс (2 раза). 2. Прыжки в длину с места через 5—6 шнуров (расстояние между шнурами 30-40 см).	Котят и щенята ».	Иг по
№ 98 6.* Упражнять детей в ходьбе парами, в сохранении устойчивого равновесия при ходьбе по уменьшенной площади опоры; выполнять прыжки в длину с места.	Ходьба и бег парами, ходьба и бег враспынную	ОРУ	1. Равновесие—ходьба по гимнастической скамейке боком приставным шагом 2. Прыжки в длину с места через шнуры, расстояние между шнурами 50 см. 3. Прокатывание мяча (большой диаметр) между кубиками	Котят и щенята ».	Иг по
№ 99 5* Упражнять детей в ходьбе по колонной по одному в сочетании с прыжками; выполнять игровые упражнения с мячом.	Ходьба в колонне по одному; прыжки через бруски; ходьба и бег враспынную.		<i>Игровые упражнения.</i> 1. «Достань до мяча». 2. «Перепрыгни ручеек». 3. «Пробеги – не задень».	«Сову шка»	Ходь од
№ 100 7. Повторить ходьбу со сменой ведущего; упражнять в прыжках в длину с места; развивать прыжковые способности в упражнениях с мячом.	Ходьба в колонне по одному со сменой ведущего; ходьба и бег враспынную.	ОРУ с кубиками	1. Прыжки в длину с места через шнур (ширина 40—50 см) (6—8 раз). 2. Перебрасывание мячей друг другу (8—10 раз).	«Котят а и щенята ».	Ходь од по вь

<p>№ 101</p> <p>29* Повторить ходьбу со сменой ведущего; упражнять в парах в длину с места; развивать прыжки в упражнениях с мячом.</p>	<p>Ходьба в колонне по одному со сменой ведущего; ходьба и бег враспынную.</p>	<p>ОРУ с кубиками</p>	<p>1. Прыжки через короткую скакалку на двух ногах на месте. 2. Перебрасывание мячей друг другу в парах (двумя руками из-за головы). Дистанция между детьми 2 м. 3. Метание мешочков на дальность (правой и левой рукой).</p>	<p>«Котят а и щенята».</p>	<p>Ходьба по вь...</p>
<p>№ 102</p> <p>29** Упражнять детей в ходьбе с остановкой по сигналу воспитателя; ходьбе и бегу по кругу; повторить задания с бегом с кубиками.</p>	<p>Ходьба в колонне по одному; на сигнал воспитателя: «Зайки!» – остановиться и попрыгать на двух ногах, затем продолжить ходьбу; на сигнал: «Петушки!» – остановиться, помахать руками вверх-вниз и произнести: «Ку-ка-ре-ку!» (не обязательно стройным хором). Повторить задания 2 раза. Ходьба и бег враспынную.</p>		<p><i>Игровые упражнения.</i></p> <p>1. «Попади в корзину». 2. «Подбрось – поймай».</p>	<p>«Удочки».</p>	<p>Игра по «Успех».</p>
<p>№ 103 Стр.130. Упражнять детей в ходьбе с высоким подниманием колен, беге враспынную, в ползании по коврику; повторить метание в дальнюю цель.</p>	<p>Ходьба в колонне по одному; упражнение: «Лошадки»; бег враспынную.</p>	<p>ОРУ с палкой</p>	<p>1. Метание в вертикальную цель (щит с круговой мишенью диаметром 50 см, нижний край щита располагается на уровне глаз ребенка), с расстояния 1,5—2 м правой и левой рукой (способ — от плеча) (3—4 раза).</p>	<p>«Зайцы и волк».</p>	<p>Игра по зай...</p>

<p>№ 104 Стр.132*Упражнять в ходьбе с высоким подниманием колен, беге прыгунью, в ползании по скамейке; повторить метание в вертикальную цель.</p>	<p>Ходьба в колонне по одному; упражнение: «Лошадки»; бег враспынную.</p>	<p>ОРУ с палкой</p>	<p>1. Метание в вертикальную цель с расстояния 2 м. 2. Ползание по гимнастической скамейке с опорой на ладони и ступни («по-медвежьи»). 3. Прыжки через короткую скакалку</p>	<p>«Зайцы и волк».</p>	<p>Иг по зай</p>
<p>№ 105 Стр.132** Упражнять детей в ходьбе и беге прыгунью; закреплять прыжки через короткую скакалку, умение ориентироваться по ходу движения.</p>	<p>Ходьба в колонне по одному, по сигналу воспитателя перестроение в пары; ходьба парами, бег враспынную, в колонне по одному. Ходьба «змейкой» между предметами.</p>		<p><i>Игровые упражнения.</i> 1. «Не урони». 2. «Не задень». 3. «Бегом по дорожке».</p>	<p>«У медведя во бору».</p>	<p>Иг по уш</p>
<p>№ 106 Стр.133.Повторить ходьбу и бег с выполнением упражнений; упражнять в сохранении равновесия при ходьбе на повышенной опоре в прыжках</p>	<p>Ходьба в колонне по одному; ходьба в полуприседе (не более 15 сек.), ходьба, высоко поднимая колени, ходьба мелким, семенящим шагом</p>	<p>ОРУ с мячом</p>	<p>1. Равновесие — ходьба по скамейке с мешочком на голове, руки в стороны (2-3 раза). 2. Прыжки на двух ногах через шнур справа и слева</p>	<p>«Солнышко».</p>	<p>Иг по</p>
<p>№107 Стр.135 Повторить ходьбу и бег с выполнением упражнений; упражнять в сохранении равновесия при ходьбе на повышенной опоре в прыжках</p>	<p>Ходьба в колонне по одному; ходьба в полуприседе (не более 15 сек.), ходьба, высоко поднимая колени, ходьба мелким, семенящим шагом</p>	<p>ОРУ с мячом</p>	<p>1. Лазанье на гимнастическую стенку и спуск с нее (2 раза). 2. Равновесие — ходьба по доске, лежащей на полу, на носках, руки за головой (2 раза).</p>	<p>«Солнышко»</p>	<p>Иг по</p>
<p>№ 108 Стр.135** Упражнять детей в ходьбе и беге с изменением направления движения, в подбрасывании и ловле мяча; повторить игры с</p>	<p>Ходьба в колонне по одному, ходьба с изменением направления движения по сигналу</p>		<p><i>Игровые упражнения.</i> 1. «Подбрось – поймай». 2. «Кто быстрее по дорожке».</p>	<p>«Самолеты».</p>	<p>Иг по</p>

, прыжками и бегом.	воспитателя.				
---------------------	--------------	--	--	--	--