

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Этапы занятия** | | | | **1-я неделя** | | | | | | | | **2-я неделя** | | | | **3-я неделя** | | | | **4-я неделя** | |
| **Занятия 1-2-3** | | | | | | | | **Занятия 4-5-6** | | | | **Занятия 7-8-9** | | | | **Занятия 10-11-12** | |
| **1** | | | | **2** | | | | | | | | **3** | | | | **4** | | | | **5** | |
| **Сентябрь**  **Детский сад**  **Стартовый мониторинг** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| **Задачи**: Упражнять в ходьбе и беге в колоне по одному, с соблюдением дистанции, четким фиксированием поворотов, по кругу, с остановкой по сигналу; закреплять навыки равновесия при ходьбе на повышенной опоре; развивать точность при переброске мяча, координацию движений в прыжке, при перепрыгивании через предметы; повторить прыжки в длину с места и с разбега, метание на дальность и в цель, упражнения на перебрасывание мяча через сетку. | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| **Вводная** | | | | Ходьба в колонне по одному в чередовании с бегом. Бег врассыпную  Ходьба и бег с разным положением рук и ног, с четким поворотом на углах.  Бег в течении 1 минуты.  Перестроении, в три колонны и обратно в одну. | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| **Сквозная тема недели** | | | | **Мой детский сад**  **01.09-03.09** | | | | | | **Мои друзья**  **06.09-10.09** | | | | | | **Любимые игрушки**  **13.09-17.09** | | | | **Мебель**  **20.09-24.09** | |
| **Общеразвивающие упражнения** | | | | Без предметов | | | | | | Степ-аэробика | | | | | | Без предметов | | | | Биоэнергетическая гимнастика | |
| **Основные виды движений** | | | | 1.Ходьба по гимнастической скамейке прямо, приставляя пятку одной ноги к носку другой.  2. Прыжки в длину с места.  3. Перебрасывание мячей друг другу двумя руками снизу и из-за головы (расстояние - 3 м).  4. Прыжки длину с разбега. | | | | | | 1.Метание мяча в цель.  2.Прыжки с разбега с доставанием до предмета.  3. Перебрасывание мяча друг дугу двумя способами  4. Прыжки в высоту с места. | | | | | | 1.Ходьба по гимнастической скамейке схлопком на каждый шаг под ногой, на середине , пойти дальше.  2. Метание мешочка на дальность.  3. Бросание малого мяча вверх одной рукой, ловля двумя. | | | | 1. Дыхательная гимнастика А.Н. Стрельниковой  2. Искусственная «Тропа здоровья»  3.Отработка элементов игры «Волейбол» (отбивание мяча двумя руками).  4. Эстафета на самокатах. | |
| **Подвижные игры** | | | | « Хитрая лиса» №1 | | | | | | «Мы веселые ребята». №2 | | | | | | «Мышеловка» №3 | | | | «Парный бег» №4 | |
| **Малоподвижные игры** | | | | «Кто лучше прыгнет?» №1 | | | | | | «У кого мяч?». №2 | | | | | | «Найди и промолчи». №3 | | | |  | |
| **Нетрадиционные формы и методы** | | | | Дыхательное упражнение «Ладушки» (А.Н. Стрельникова) №1 | | | | | | Дыхательное упражнение «Погонщик» (А.Н. Стрельникова) №2 | | | | | | Дыхательное упражнение «Ладушки» (А.Н. Стрельникова) №3 | | | | Релаксация №4 | |
| Биоэнергети-ческая гимнастика №5 | | Искусственная «Тропа здоровья» №6 | | | | Точечный  массаж №7 | | Искусственная «Тропа здоровья» №6 | |
| **Октябрь**  **Моя семья.** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| **Задачи:** Формировать навыки ходьбы и бега между предметами, с изменением направлении по сигналу, с высоким подниманием коленей , сменой темпа движения; упражнять в сохранении равновесия: в подскоках, бросании мяча, приземлении на полусогнутые ноги, в переползании на четвереньках с дополнительным заданием; развивать координацию движений; совершенствовать прыжки верх из глубокого приседания. | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| **Вводная**: | | | | Ходьба и бег в колонне по одному, «змейкой», с перешагиванием через предметы , высоко поднимая колени, со сменой темпа на сигнал.  Ходьба и бег между линиями. Бег в среднем темпе до 1.5 минут. | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| **Сквозная тема недели** | | | | **Моя семья**  **27.09-01.10** | | | | **Моя улица**  **4.10-08.10** | | | | | | | | **Безопасность дома и на улице**  **11.10-15.10** | | | | **Семейные традиции**  **18.10-22.10** | |
| **Общеразвивающие упражнения** | | | | . Без предметов. | | | | Биоэнергетическая гимнастика | | | | | | | | С мячом | | | | Степ -аэробика | |
| **Основные виды движений** | | | | 1.Ходьба по гимнастической скамейке, на носках, руки за голову, на середине сесть и пойти дальше, боком, приставным шагом с мешочком на голове.  2.прыжкичерез шнур, вдоль него на двух и на правой и левой ногах.  3. бросание малого мяча в верх , ловля двумя руками, перебрасывание из одной руки в другую | | | | 1.Прыжки с высоты 40 см.  2. Отбивание мяча от пола одной рукой, на месте  3. Ведение мяча, забрасывание его в корзину двумя руками.  4. Пролезание в «тоннель» (из обручей) | | | | | | | | 1.Ведение мяча : по прямой, сбоку, между предметами.  2.Ползание по гимнастической скамье, подтягиваясь на руках.  3.Ходьба по реечной доске, поднятой на 1 ступень гимнастической стенки, руки за головой. | | | | 1.Дыхательная гимнастика А.Н. Стрельниковой  2. . Искусственная «Тропа здоровья»  3.Элементы игры в футбол (ведение мяча ногой между предметами ).  4. Эстафета с кубиком на ракетке. | |
| **Подвижные игры** | | | | «Не оставайся на полу» №5 | | | | «Встречные перебежки» №6 | | | | | | | | «Найди себе пару» №7 | | | | «Наседка и курица» №8 | |
| **Малоподвижные игры** | | | | «Вызов по имени» №4 | | | | Ловкие пальцы №5 | | | | | | | |  | | | | «Попади не глядя» №6 | |
| **Нетрадиционные формы и методы** | | | | Дыхательное упражнение «Погонщики» №2 | | | |  | | | | | | | | Дыхательное упражнение «Обними плечи» №8 | | | |  | |
| **Ноябрь**  **Время года. Осень** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| **Задачи:** Закрепитть навыки ходьбы и бега между предметами, с изменением направления по сигналу, с высоким подниманием коленей , сменой темпа движения ; упражнять в сохранении равновесия: в подскоках, бросании мяча, приземлении на полусогнутые ноги, в переползании на четвереньках с дополнительным заданием; развивать координацию движений; разучить прыжки вверх из глубокого приседания. | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| **Вводная** | | | Построение в колонну, перестроение вкруг , в две, в три колонны, повороты вправо, ходьба и бег по кругу, бег змейкой, на носках в чередовании с ходьбой , с изменением направления движения, высоко поднимая колени; бег врассыпную, с остановкой на сигналу. | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| **Сквозная тема недели** | | | | **Щедрая осень**  **25.10-29.10** | | | | | **Растем здоровыми**  **01.11-05.11** | | | | | | | **Изменения животных и птиц осенью**  **08.11-12.11** | | | | **Золотой колосок**  **15.11-19.11** | |
| **Общеразвивающие упражнения** | | | | Без предметов | | | | | Восточная гимнастика «Кувшинчик», «Листочки» | | | | | | | С мячом | | | | Ритмическая гимнастика «На арене цирка» | |
| **Основные виды движений** | | | | 1.Ходьба по гимнастической скамейке с перекладыванием малого мяча из одной руки в другую перед собой и за спиной.  2.Прыжки на правой и левой ноге между кеглями, по 2 раза  3. Отбивание мяча об пол одной рукой.  4. Ходьба на носках, руки за голову между брусками. | | | | | 1.Ползаниетпо гимнастической скамейке на животе, подтягивание двумя руками.  2. Ведение мяча с продвижением вперед.  3. подъем на шведскую стенку, спуск по канату.  4. Ползание по гимнастической скамье с опорой на предплечье и колени. | | | | | | | 1. Подлезание под шнур прямо, боком, не касаясь руками пола.  2. Ходьба по гимнастической скамейке с мешочком на голове руки на поясе  3.Прыжки на правой и левой ноге между предметами. | | | | 1. Дыхательная гимнастика А.Н. Стрельниковой (подготовительное упражнение).  2. Искусственная «Тропа здоровья».  3.Игра «Баскетбол»  4. Оздоровительный кросс | |
| **Подвижные игры** | | | | «Удочка» №9 | | | | | «Мышеловка » №10 | | | | | | | «Брось флажок» №11 | | | | «Пожарные на ученье» №12 | |
| **Малоподвижные игры** | | | |  | | | | |  | | | | | | |  | | | | «В магазине зеркал» №7 | |
| **Нетрадиционные формы** | | | | Точечный массаж №7 | | | | | Дыхательное упражнение «Ушки» (А.Н. Стрельникова) №9 | | | | | | | Дыхательное упражнение «Малый маятник» №10 | | | |  | |
| **Декабрь**  **Мой Казахстан.** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| **Задачи:** формировать навыки ходьбы по наклонной доске, прыжкам с ноги на ногу с продвижением вперед, лазать по шведской стенке, спускаясь по канату; совершенствовать бег в колонне по одному с сохранением дистанции, прыжки на 2 ногах с преодолением препятствий, ползание на четвереньках между кеглями, подбрасывание и ловлю мяча; развивать ловкость и глазомер, ползание по гимнастической скамье на животе; закреплять равновесие в прыжках, бег врассыпную и по кругу. | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| **Вводная:** | | | | Бег и ходьба между предметами, построение в шеренгу, проверка осанки, бег по кругу | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| **Сквозная тема недели** | | | | **Гордимся мы страной любимой**  **22.11-26.11** | | | | | | **Мое любимое село**  **29.11-03.12** | | | | | | **Нур-Султан – сердце нашей родины**  **06.12-10.12** | | | | **Традиции и фольклор**  **13.12-17.12** | |
| **Общеразвивающие упражнения** | | | | Без предметов | | | | | | Ритмическая гимнастика «На арене цирка» | | | | | | С мячом | | | | Стэп -аэробика | |
| **Основные виды движений** | | | | 1.Ходьба по наклонной доске, закрепленной на шведской стенке, спуск по шведской стенке  2. Ходьба по наклонной доске боком, приставными шагами.  3. Перешагивание через бруски справ и слева от него.  4. Перебрасывание мяча двумя руками из-за головы, стоя на коленях. | | | | | | 1.Подбрасывание мяча двумя руками, ловля после хлопка.  2. Прыжки попеременно на правой и левой ноге до обозначенного места.  3. Ползание по гимнастической скамейке на животе, подтягиваюсь на руках.  4. Ходьба по гимнастической скамей с мешочком на голове. | | | | | | 1. Лазание по гимнастической стенке до верха, спуск – по канату.  2. Лазание разными способами, не пропуская реек.  3. Ходьба по гимнастической скамье приставным шагом с мешочком на голове.  4.Метание асыка в цель расстояние 2-2,5 метра.  5. Перебрасывание мяча друг другу снизу двумя руками, хлопок перед ловлей. | | | | 1.Дыхательная гимнастика А.Н. Срельниковой .  2. Искусственная «тропа здоровья»  3. Ведение футбольного мяча ногой  4. Эстафеты | |
| **Подвижные игры** | | | | «Мы веселые ребята» №13 | | | | | | «С кочку на кочку» №14 | | | | | | «Гуси-лебеди» №15 | | | | «Кто сделает меньше прыжков» №16 | |
| **Малоподвижные игры** | | | |  | | | | | | «Найди предмет» №8 | | | | | |  | | | | «Затейники» №9 | |
| **Нетрадиционные формы** | | | | Дыхательное упражнение «Кошка» №11 | | | | | | Дыхательное упражнение «Обними плечи» №12 | | | | | | Упражнения мелкой моторики рук №13 | | | | Релаксация №4 | |
| **Январь**  **Времена года. Зима** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| **Задачи:** разучить приставной шаг, прыжки на мягкое покрытие; закрепить перестроение в три колоны, переползание по скамье; развивать ловкость и координацию в упражнии с мячом, навыки ходьбы, в чередовании с бегом с выполнением заданий по сигналу ,умение в прыжках энергично отталкиваться от пола и приземляться на полусогнутые ноги; повторить упражнения на равновесия на гимнастической стенке, прыжки через короткую скакалку. | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| **Вводная** | | | | Ходьба в наклоне по одному приставными шагами с левой и правой ног попеременно, перестроение в колонну по 2,3,4. Бег «змейкой», с поворотом на сигнал, с высоким подниманием колен, подскоки. Поворот «направо», «на лево», «кругом». | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| **Сквозная тема недели** | | | | **Здравствуй ,Новый год**  **20.12-24.12** | | | | | | **Зимы прекрасная пора**  **27.12-31.12** | | | | | | **Волшебница зима**  **03.01-07.01** | | | | **Зимние забавы**  **10.01-14.01** | |
| **Общеразвивающие упражнения** | | | | Без предметов | | | | | | Ритмическая гимнастика «Друзья Буратино» | | | | | | С обручем | | | | Стэп-аэробика | |
| **Основные виды движений** | | | | 1.Метание мешочков в цель с расстояния 3 м.  2.Подлезание под палку (высота- 40 см).  3. Перешагивание через дугу (высота -40 см.)  4.Ползание по скамье с мешочком на спине.  5.Отбивание мяча правой и левой рукой в движении. | | | | | | 1.Прыжки в длину с места (с толчком 2 ног)  2. Прыжки с разбега (3 шага).  3.Ведение мяча попеременно правой и левой рукой.  4. Ползанье по скамейке с мешочком на спине в чередовании с подлезанием в обруч. | | | | | | 1.ходьба по гимнастической скамейке, перешагивая через препятствия.  2.Влезание на гимнастическую стенку и спуск по канату.  3.Прыжки через короткую скакалку с продвижением вперед.  4.Ходьба по канату приставными шагами с продвижением вперед. | | | | 1.Дыхательная гимнастика.  2.Искусственная «Тропа здоровья»  3.Элементы баскетбола (ведение правой и левой рукой)  4. Эстафета «Забрось мяч в кольцо» | |
| **Подвижные игры** | | | | «Два мороза» №17 | | | | | | «Чья команда быстрее построит дворец» №18 | | | | | | «Ловля обезьян» №19 | | | | «Сохрани пару» №20 | |
| **Малоподвижные игры** | | | |  | | | | | |  | | | | | |  | | | |  | |
| **Нетрадиционные формы** | | | | Дыхательное упражнение «насос» №14 | | | | | | Дыхательное упражнение «Поворот головой» №15 | | | | | | Точечный массаж №7 | | | | Релаксация №4 | |
| **Февраль**  **Мир вокруг нас.** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| **Задачи:** упражнять в ходьбе и беге в колонне по одному с остановкой по сигналу, в прыжках, в бросании малого мяча, в ходьбе и беге с изменением направления, в ползании по гимнастической скамье, ходьбе и беге между предметами, в пролезании между рейками, в перебросе мяча друг другу; закрепить равновесие, осанку в ходьбе по повышенной площади опоры, энергичное отталкивание при прыжках; развивать ловкость и глазомер при метании в цель. | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| **Вводная:** Ходьба с остановкой по сигналу, с изменением направления, между предметами, врассыпную, с разным положением рук и ног.  Бег в умеренном темпе до 1,5 минут, перестроение в колонны по 2, 3, ходьба по канату боком приставным шагом. | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| **Сквозная тема недели** | **Живое, не живое в природе**  **18.01-21.01** | | | | | | **Для чего нужен снег?**  **24.01-28.01** | | | | **Зимовье зверей и птиц**  **31.01-04.02** | | | **Техника и мы**  **07.02-11.02** | | | | | **Учимся помогать друзьям**  **14.02-18.02** | | **Профессии**  **21.02-25.02** |
| **Обще-развивающие упражнения** | Без предметов | | | | | | Восточная гимнастика | | | | С мячом | | | Без предметов | | | | | С флажками | | Гимнастическая палка |
| **Основные виды движений** | 1. Ходьба с перешагиванием  через дуги (высота- 50 см).  2.Прыжки через короткую скакалку с продвижением вперед.  3.Броски мча вверх и ловля его 2 руками.  4.Ходьба по гимнастической скамье боком приставным шагом, руки за голову.  5. Бросание мяча с хлопками. | | | | | | 1.Метание в цель с расстояния 4 м.  2.Ползание по скамье с мешочками на спине.  3.Прыжки с мячом , зажатым между коленей (5-6 м.)  4.Ползание по гимнастической скамье на животе, подтягиваясь двумя руками.  5.Пролезание в обруч, не касаясь верхнего края обруча. | | | | 1.Перебрасывание мяча друг другу снизу 2 руками, стоя в шеренгах (расстояние 3 м).  2. Пролезание в обруч (поочередно прямо, правым, левым боком.)  3.Ходьба на носках между брусками.  4.Лазание по гимнастической стенке.  5.Ходьба по гимнастической скамейке боком, приставным шагом, с мешочками на голове | | | 1.Дыхательная  гимнастика.  2.Искусственная  «Тропа здоровья»  3.Элементы игры в  футбол  (ведение мяча с  забиванием в ворота.)  4.Эстафета  «Через тоннель» | | | | | 1.Перебрасвание мяча друг другу двумя руками от груди.  2.Ходьба по гимнастической скамейке с перешагиванием через набивные мячи.  3.Прыжки через длинную скакалку. | | 1.Прыжки на двух ногах правым боком(3 прыжка), затем поворот на 180 градусов и продолжение левым боком.  2.Бросание мяча о пол одной рукой и ловля двумя руками.  3. Прокатывание обручей и пролезание в них. |
| Подвижные игры | «В чьей команде меньше мячей» №21 | | | | | | «Мы веселые ребята» №22 | | | | «Догони свою пару» №23 | | | «Кот и мыши» №24 | | | | | «Догони соперника» №25 | | «Собери флажки» №26 |
| Малоподвижные игры | «Самомассаж» лица, шеи, рук. №10 | | | | | | «Найди и промолчи»  №11 | | | | «Море волнуется» №12 | | | «Кто быстрее»  эстафета с мячом  «Хоп» №13 | | | | |  | |  |
| Нетрадицион-ные формы | Стэп-  аэробика №16 | | | | Пальчиковый массаж.  №17 | | Ритмическая гимнастика  ( танцевальные движения) №18 | | | | Дыхательное упражнения  «Большой маятник» №19 | | | Психогимнастика  М.И.Чистяковой. №20 | | | | |  | |  |
| **Март**  **Времена года. Весна** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Задачи: закрепить навыки ходьбы и бега в чередовании, перестроение в колонны по 3, 4, лазание по гимнастической стенке; упражнять в сохранении равновесия, в энергичном отталкиваний и приземлении на полусогнутые ноги, в прыжках, в беге до 3 мин, в ведении мяча ногой; развивать координацию в упражнениях с мячом, ориентировку в пространстве, глазомер и точность попадания в метании; разучить вращение обручей | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Вводная: Ходьба и бег в чередовании, врассыпную, строевые упражнения. Ходьба и бег через бруски, с изменением направления  движения. Бег до 3 минут. Ходьба и бег «змейкой» с разным положением рук и ног. | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| **Сквозная тема недели** | | | | **Весенний букет для мамы**  **28.02-04.03** | | | | **Пробуждение природы**  **14.03-18.03** | | | | | | | | **Священный праздник Наурыз**  **14.03-18.03** | | | | **Жизнь животных и птиц весной**  **21.03-25.03** | |
| Общеразвивающие упражнения | | | | Без предметов | | | | С кеглями | | | | | | | | с малым мячом | | | | Стэп-аэробика | |
| Основные виды движений | | | | 1.Ходьба по гимнастической скамье, приставляя пятку к носку другой ноги, руки за голову, с мешочком на голове, руки на поясе.  2.Прыжки на 2 ногах вдоль шнура, перепрыгивая его вправо-влево.  3. Бросание мяча вверх, ловя  с хлопками, с поворотами кругом.  4. Перестроение из одной  шеренги в две | | | | 1.Прыжки в длину с места  2. Метание в цель.  3.Лазание по гимнастической скамье на ладонях и коленях.  4.Пролезание под шнур(высота -40 см), не касаясь руками пола.  5. Ходьба по скамейке боком приставным шагом с мешочком на голове, руками на поясе. | | | | | | | | 1.Метание мячей в цель на очки (две команды).  2.Пролезание в обруч в парах.  3.Прокатывание обручей друг другу.  4. Вращение обруча на кисти.  5. Лазание по гимнастической стенке, спуск по канату. | | | | 1.Дыхательная гимнастика.  2. .Искусственная «Тропа здоровья»  3. Игра «Городки»  4. Эстафета «Через болото по кочкам (из обруча в обруч)» | |
| Подвижные игры | | | | «Дорожка препятствий» №27 | | | | «Лиса в курятнике» №28 | | | | | | | | «Ловишки с мячом» №29 | | | | «Лягушки и цапли» №30 | |
| Малоподвижные игры | | | | «Дует, дует ветерок» №14 | | | | «Подойди не слышно» №15 | | | | | | | | «Съедобное- не съедобное» №16 | | | | «Летает- не летает» №17 | |
| Нетрадиционные формы | | | | Дыхательное упражнение «Маятник» №21 | | | | Дыхательное упражнение «Ушки» №22  Гимнастика глаз №23 | | | | | | | | Дыхательное упражнение «Большое маятник» №19 | | | | Дыхательное упражнение «Погонщики» №2 | |
| **Апрель**  **Космос**  **Транспорт** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Задачи: разучить ходьбе по ограниченной площади опоры, ходьбе по кругу во встречном направлении; закрепить ходьбу с изменением направления, бег с высоким подниманием бедра, навыки ведения мяча в прямом направлении, лазание по гимнастической скамье, метание на дальность; повторить прыжки с продвижением вперед, равновесие; совершенствовать прыжки в длину с разбега, прыжки в высоту. | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Вводная: Ходьба с изменением направления.Ходьба в два круга во встречном направлении. Бег со средней скоростью (1,5 мин). Бег с перешагиванием через шнуры. Ходьба и бег с разным положением рук и ног. | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| **Сквозная тема недели** | | | | **Тайны звездного**  **28.03-01.04** | | | | | **Космонавтика**  **04.04-08.04** | | | | | | **Сухопутный транспорт**  **11.04-15.04** | | | | | **Водный и воздушный транспорт**  **18.04-22.04** | |
| Общеразвивающие упражнения | | | | Без предметов | | | | | Стэп-аэробика | | | | | | С гимнастическими палками | | | | | Без предметов | |
| Основные виды движений | | | | 1.Ходьба парами по двум параллельным скамьям.  2. Прыжки на двух ногах по прямой с мешочком, зажатым между коленями.  3.Метание мешочков в цель.  4.Ходьба по гимнастической скамье навстречу друг другу, на середине разойтись. | | | | | 1.Прыжки через скамейку с одной ноги на другую, на двух ногах.  2.Метание мешочка на дальность.  3. Ведение мяча правой и левой руками,забрасывание его в корзину(баскетбол).  4.Прыжки в длину с разбега. | | | | | | 1.Прыжки в высоту с места.  2.Ходьба боком приставным шагом по канату.  3.Прыжки через скакалку произвольным способом.  4.Лазание по гимнастической скамейке с мешочком на спине («Кто быстрее?» в виде эстафеты). | | | | | 1.Дыхатеьная гимнастика.  2.Исксственная «Тропа здоровья».  3.элементы игры в бадминтон (замах ракеткой и отбивание волана).  4.Эстафета «Через скакалку». | |
| Подвижные игры | | | | «Догони свою пару» №31 | | | | | «Удочка» №32 | | | | | | «Мышеловка» №33 | | | | | «Ловишка с ленточками» №34 | |
| Малоподвижные игры | | | | «Стоп » №18 | | | | | «Найди и промолчи» №19 | | | | | | «Парашют» №20 | | | | | «Кто ушел» №21 | |
| Нетрадиционные формы | | | | Дыхательное упражнение «Перекаты»(на правую ногу) №24 | | | | | Дыхательное упражнение «Шаги» №27 | | | | | | Дыхательное упражнение «Ладошки» №30 | | | | | Релаксация №4 | |
| Восточная гимнастика №25 | | | | | Биоэнергитическая гимнастика №28 | | | | | | Ритмическая гимнастика(танцевальные движения) №31 | | | | | Биоэнергитическая гимнастика №28 | |
| Пальчиковая гимнастика №26 | | | | | Упражнение для мелкой моторики рук №29 | | | | | | Точечный массаж №7 | | | | | Упражнение для мелкой моторики №32 | |
| **Май**  **Пусть всегда будет солнце!** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Задачи: Разучить бег на скорость, бег со средней скоростью до 100 м; упражнять в прыжках в высоту с разбега, прыжках в длину, метании мяча в цель, мешочка на дальность; повторить прыжки через скакалку, ведение мяча. | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Вводная | | Повторить разные виды ходьбы и бега, строевые упражнения. | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| **Сквозная тема недели** | | **В семье единой**  **25.04-29.04** | | | | | **На страже мира**  **02.05-06.05** | | | | | | **Тропинками добра**  **9.05-13.05** | | | | **Цветы и насекомые**  **16.05-20.05** | | | **Лето красное пришло**  **23.05-31.05** | |
| Общеразвивающие упражнения | | Без предметов | | | | | С мячом | | | | | | Восточная гимнастика | | | | С обручем | | | Ритмическая гимнастика «Танцы» | |
| Основные виды движений | | 1.Ходьба и бег по горизонтальному и наклонному бревну.  2.Метание мешочка с песком в вертикальную цель правой и левой рукой от плеча.  3.Пробегание отрезков (длина 20-30 м.) на скорость до обозначенного места. | | | | | 1.Ходьба по скамейке с мячом в руках, на каждый шаг-передача мяча перед собой и за спиной.  2.Прыжки в длину с разбега  3.Метание теннисного мяча в цель.  4.Ходьба по гимнастической скамье с хлопком под коленном на каждый шаг. | | | | | | 1.Прыжки в высоту с места.  2.Ведение мяча ногой по прямой (футбол)  3.Метание мешочка на дальность. | | | | 1.Прыжки через скамейку.  2.Ведение мяча и забрасывание в корзину.  3.Прыжки в высоту с разбега.  4.Ползанье по гимнастической скамье на 2 руках. | | | 1. Дыхательная гимнастика  2.Исксственная «Тропа здоровья»  3.Детский волейбол (в кругу)  4.Эстафета «Веселые футболисты» (Ведение мяча ногой). | |
| Подвижные игры | | «Эстафета парами» №35 | | | | | «Лови . не урони» №36 | | | | | | «Третий лишний» №37 | | | | «Гуси-лебеди» №38 | | | «Ловля обезьян » №39 | |
| Малоподвижные игры | | «Горячая картошка» №22 | | | | |  | | | | | | «Повтори на оборот» №23 | | | |  | | | «Светофор» №24 | |
| Нетрадиционные формы | |  | | | | | Дыхательное упражнение «Перегонщики»№33 | | | | | | Дыхательное упражнение «Насос» №14 | | | | Дыхательное упражнение «Кошка» №11 | | | Биоэнергитическая гимнастика | |
| Пальчиковый массаж№34 | | | | | | Школа малого мяча №35 | | | | «Тише едешь- дальше будешь» №36 | |