**комплексно-тематическое планирование НОД по физиЧеской культуре**

**СЕНТЯБРЬ**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Содержание организованной образовательной деятельности** | | | | | | | | **Интеграция**  **образовательных  областей** |
| **Этапы занятия** | **1-я неделя** | | **2-я неделя** | **3-я неделя** | | **4-я неделя** | |
| ***Здоровье:***  формировать гигиенические навыки: умываться и мыть руки после физических упражнений и игр.  ***Безопасность:*** формировать навыки безопасного поведения при выполнении бега, прыжков, подбрасывании мяча, проведении подвижной игры.  ***Труд:*** учить самостоятельно переодеваться на физкультурные занятия,  убирать свою одежду.  ***Познание:*** формировать навык ориентировки в пространстве при перестроениях, смене направления движения |
| **Задачи** | Упражнять детей в ходьбе и беге колонной по одному; учить сохранять устойчивое равновесие на уменьшенной площади опоры; упражнять в энергичном отталкивании двумя ногами от пола (земли) и мягком приземлении при подпрыгивании. | Учить детей энергично отталкиваться от пола и приземляться на полусогнутые ноги при подпрыгивании вверх, доставая до предмета; упражнять в прокатывании мяча. | | Упражнять детей в ходьбе колонной по одному, беге врассыпную (повторить 2-3 раза в чередовании); упражнять в прокатывании мяча, лазанье под шнур . | | Продолжать учить детей останавливаться по сигналу воспитателя во время ходьбы; закреплять умение группироваться при лазанье под шнур; упражнять в сохранении устойчивого равновесия при ходьбе по уменьшенной площади опоры. | |
| **Вводная часть** | Ходьба в колонне по одному, высоко поднимая колени, с остановкой на сигнал «Стоп»; бег  в колонне, врассыпную с высоким подниманием коленей, перестроение в три звена | | | | | | |
| **ОРУ** | Без предметов | | С флажками | | С мячом | | С обручем |
| **Основные виды движений** | 1.Равновесие. Ходьба и бег между двумя параллельными линиями (длина – 3м, ширина – 15см).  2. Прыжки на двух ногах с поворотом вправо и влево. | | 1. Подпрыгивание на месте на двух ногах «Достань до предмета».  2. Прокатывание мячей друг другу, стоя на коленях. | | 1. Прокатывание мячей друг другу двумя руками, исходное положение – стоя на коленях.  2. Подлезание под шнур, не касаясь руками пола. | | 1. Подлезание под шнур, не касаясь руками пола.  2. Ходьба по ребристой доске, положенной на пол, руки на поясе. |
| **Подвижные игры** | «Найди себе пару» | | «Самолеты» | | «Огуречик, огуречик» | | «У медведя во бору» |
| **Заключительная часть** | Ходьба в колонне  по одному | | «Карлики и великаны» | | Ходьба в колонне поодному | | И/м.п «Где постучали?» |

**ОКТЯБРЬ**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Содержание организованной образовательной деятельности** | | | | | | | | | | **Интеграция**  **образовательных  областей** |
| **Этапы занятия** | **1-я неделя** | | **2-я неделя** | | **3-я неделя** | | | **4-я неделя** | |
| ***Здоровье:***рассказывать о пользе утренней гимнастики и гимнастики после сна, приучать детей к ежедневному выполнению комплексов упражнений гимнастики.  ***Коммуникация:*** обсуждать пользу утренней гимнастики в детском саду и дома, поощрять высказывания детей.  ***Познание:*** развивать глазомер и ритмичность шага при перешагивании через бруски.  ***Музыка:***разучивать упражнения под музыку в разном темпе, проводить музыкальные игры.  ***Труд:*** учить готовить инвентарь перед началом проведения занятий |
| **Задачи** | Учить детей сохранять устойчивое равновесие при ходьбе на повышенной опоре; упражнять в энергичном отталкивании от пола (земли) и мягком приземлении на полусогнутые ноги в прыжках с продвижением вперед. | Учить детей находить свое место в шеренге после ходьбы и бега; упражнять в приземлении на полусогнутые ноги в прыжках из обруча в обруч; закреплять умение прокатывать мяч друг другу. | | Повторить ходьбу в колонне по одному, развивать глазомер и ритмичность при перешагивании через бруски; упражнять в прокаты вании мяча в прямом направлении, в лазанье под дугу. | | | Упражнять в ходьбе и беге колонной по одному, в ходьбе и беге врассыпную; повторить лазанье под дугу, не касаясь руками пола; упражнять в сохранении равновесия при ходьбе на уменьшенной площади опоры. | | |
| **Вводная часть** | Ходьба и бег в колонне с изменением направления; бег между предметами; ходьба с перешагиванием через бруски; ходьба врассыпную, на сигнал – построение в шеренгу; с перешагиванием через шнуры, на пятках | | | | | | | | |
| **ОРУ** | Без предметов | | Без предметов | | | С мячом | | | С кеглей |
| **Основные виды движений** | 1. Ходьба по гимнастической скамейке,  на середине – присесть.  2. Прыжки на двух ногах до предмета. | | 1. Прыжки на двух ногах из обруча в обруч.  2. Прокатывание мяча друг другу, исходное положение – стоя на коленях. | | | 1. Прокатывание мяча в прямом направлении.  2.Лазанье под шнур, не касаясь руками пола. | | | 1. Подлезание под дугу (40см) не касаясь руками пола.  2. Равновесие. Ходьба по доске.  3. Прыжки на двух ногах между набивными мячами. |
| **Подвижные игры** | «Кот и мыши» | | «Цветные автомобили» | | | «У медведя во бору» | | | «Кот и мыши» |
| **Заключительная часть** | Ходьба в колонне по одному | | Ходьба в колонне по одному | | | «Найди и промолчи» | | | Ходьба в колонне  по одному |

**НОЯБРЬ**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Содержание организованной образовательной деятельности** | | | | | | | | | **Интеграция**  **образовательных  областей** |
| **Этапы занятия** | **1-я неделя** | | **2-я неделя** | **3-я неделя** | | **4-я неделя** | | |
| ***Здоровье:*** рассказывать о пользе закаливания, приучать детей к обтиранию прохладной водой.  ***Коммуникация:*** обсуждать пользу закаливания, поощрять речевую активность.  ***Безопасность:*** формировать навыки безопасного поведения во время проведения закаливающих процедур, перебрасывания мяча друг другу разными способами.  ***Познание:*** учить двигаться в заданном направлении по сигналу: вперёд – назад, вверх-вниз |
| **Задачи** | Упражнять детей в ходьбе и беге между предметами; в прыжках на двух ногах, закреплять умение удерживать устойчивое равновесие при ходьбе на повышенной опоре. | Упражнять в ходьбе и беге по кругу, в ходьбе и беге на носках; в приземлении на полусогнутые ноги в прыжках; в прокатывании мяча. | | Упражнять детей в ходьбе и беге с изменением направления движения; в бросках мяча о землю и ловле его двумя руками; повторить ползание на четвереньках | | | Упражнять детей в ходьбе и беге с остановкой по сигналу воспитателя; в ползании на животе по гимнастической скамейке, развивая силу и ловкость; повторить задание на сохранение устойчивого равновесия. | |
| **Вводная часть** | Ходьба и бег по кругу, бег между предметами, на носках в чередовании с ходьбой, с изменением направления движения, высоко поднимая колени; бег врассыпную, с остановкой на сигнал | | | | | | | |
| **ОРУ** | Без предметов | | Без предметов | | С мячом | | | С флажками |
| **Основные виды движений** | 1. Равновесие – ходьба по гимнастической скамейке перешагивая через кубики.  2. Прыжки на двух ногах, вокруг кубиков. | | 1. Прыжки на двух ногах перепрыгивая через шнуры.  2. Прокатывание мячей друг другу (исходное положение - стойка на коленях) | | 1. Броски мяча о землю и ловля его двумя руками  2. Ползание по гимнастической скамейке с опорой на ладони и колени. | | | 1. Ползание по гимнастической скамейке на животе , подтягиваясь двумя руками, хват рук с боков скамейки  2. Равновесие - ходьба по гимнастической скамейке боком приставным шагом |
| **Подвижные игры** | «Салки» | | «Самолеты» | | «Лиса в курятнике» | | | «Цветные автомобили» |
| **Заключительная часть** | Ходьба в колонне по одному | | Ходьба в колонне  по одному | | Ходьба в колонне по одному | | | Ходьба в колонне по одному |

**ДЕКАБРЬ**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Содержание организованной образовательной деятельности** | | | | | | | | | **Интеграция**  **образовательных  областей** |
| **Этапы занятия** | **1-я неделя** | **2-я неделя** | | **3-я неделя** | | | **4-я неделя** | |
| ***Здоровье:*** рассказывать о пользе дыхательных упражнений, приучать детей к ежедневному выполнению упражнений на дыхание по методике А. Стрельниковой.  ***Коммуникация:*** обсуждать с детьми виды дыхательных упражнений и технику их выполнения.  ***Безопасность*:** учить технике безопасного выполнения прыжков со скамейки и бега на повышенной опоре.  ***Социализация:*** формировать навык ролевого поведения при проведении игр и умение объединяться в игре со сверстниками |
| **Задачи** | Развивать внимание детей при выполнении заданий в ходьбе и беге; упражнять в сохранении устойчивого равновесия при ходьбе по уменьшенной площади опоры; развивать ловкость и координацию движений в прыжках через препятствие. | Упражнять детей в перестроении в пары на месте; в прыжках с приземлением на полусогнутые ноги; развивать глазомер и ловкость при прокатывании мяча между предметами. | Упражнять детей в ходьбе колонной по одному; развивать ловкость и глазомер при перебрасывании мяча друг другу; повторить ползание на четвереньках. | | | Упражнять в действиях по заданию воспитателя в ходьбе и беге; учить правильному хвату рук за края скамейки при ползании на животе; повторить упражнение в равновесии. | | |
| **Вводная часть** | Ходьба и бег в колонне по одному, перестроение в пары на месте, в три звена, между предметами (поставленными врассыпную), по гимнастической скамейке. Ходьба с поворотами на углах, со сменой ведущего. Бег врассыпную с нахождением своего места в колонне | | | | | | | |
| **ОРУ** | Без предметов | С флажками | | | С кубиками | | | Без предметов |
| **Основные виды движений** | 1. Равновесие - ходьба по шнуру, положенному прямо, приставляя пятку одной ноги к носку другой, руки на поясе.  2. Прыжки через 4-5 брусков, помогая себе взмахом рук. | 1. Прыжки со скамейки (высота 20 см) на мат.  2. Прокатывание мяча между предметами. | | | 1. Перебрасывание мячей друг другу с расстояния 1,5 м (способ двумя руками снизу)  2. Ползание на четвереньках по гимнастической скамейке с опорой на ладони и колени. | | | 1. Ползание по гимнастической скамейке на животе, хват рук с боков скамейки.  2. Равновесие - ходьба по гимнастической скамейке боком приставным шагом, руки за головой. |
| **Подвижные игры** | «Лиса в курятнике» | «У медведя во бору» | | | «Зайцы и волк» | | | «Птички и кошка |
| **Заключительная часть** | Ходьба в колонне  по одному с выполнением дыхательных упражнений | Ходьба в колонне  по одному | | | Ходьба в колонне  по одному | | | Ходьба в колонне  по одному |

**ЯНВАРЬ**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Содержание организованной образовательной деятельности** | | | | | | | | | | **Интеграция**  **образовательных  областей** |
| **Этапы занятия** | **1-я неделя** | | **2-я неделя** | | **3-я неделя** | | **4-я неделя** | | |
| ***Здоровье:*** рассказывать о пользе массажа стопы, учить детей ходить босиком  по ребристой поверхности.  ***Труд:***учить правильно подбирать предметы для сюжетно-ролевых  и подвижных игр.  ***Социализация:***формировать умение владеть способом ролевого поведения в игре и считаться с интересами товарищей.  ***Познание:***формировать умение двигаться в заданном  направлении, используя систему отсчёта. |
| **Задачи** | Упражнять детей в ходьбе и беге между предметами, не задевая их; формировать устойчивое равновесие в ходьбе по уменьшенной площади опоры; повторить упражнения в прыжках. | Упражнять детей в ходьбе со сменой ведущего; в прыжках и перебрасывании мяча друг другу. | | Повторить ходьбу и бег между предметами, не задевая их; ползание по гимнастической скамейке на четвереньках, развивать ловкость в упражнениях с мячом. | | | | Упражнять в ходьбе со сменой ведущего, с высоким подниманием колен; в равновесии при ходьбе по гимнастической скамейке, закреплять умение правильно подлезать под шнур. | |
| **Вводная часть** | Ходьба в колонне по одному, между предметами на носках. Бег между предметами, врассыпную с нахождением своего места в колонне, с остановкой по сигналу; со сменой ведущего, с выполнением заданий | | | | | | | | |
| **ОРУ** | С мячом | | Без предметов | | | С флажками | | | Без предметов |
| **Основные виды движений** | 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. | | 1. Прыжки с гимнастической скамейки (высота 25 см)  2. Перебрасывание мячей друг другу с расстояния 2 м (способ - двумя руками снизу) | | | 1. Отбивание мяча о пол  2. Ползание по гимнастической скамейке с опорой на ладони и ступни | | | 1. Лазанье под шнур боком, не касаясь руками пола, несколько раз подряд.  2. Равновесие - ходьба по гимнастической скамейке с мешочком на голове, руки на пояс. |
| **Подвижные игры** | «Кролики» | | «Найди себе пару» | | | «Лошадки» | | | «Цветные атомобили» |
| **Заключительная часть** | Ходьба в колонне по одному | | Ходьба в колонне по одному | | | Ходьба в колонне по одному | | | Ходьба в колонне по одному |

**ФЕВРАЛЬ**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Содержание организованной образовательной деятельности** | | | | | | | | | | **Интеграция**  **образовательных  областей** |
| **Этапы занятия** | **1-я неделя** | | **2-я неделя** | | **3-я неделя** | | | **4-я неделя** | |
| ***Здоровье:*** учить прикрывать рот платком при кашле и обращаться  к взрослым при заболевании.  ***Труд:***учить само-стоятельно готовить и убирать место проведения занятий и игр.  ***Социализация:*** формировать навык оценки поведения своего  и сверстников  во время проведения игр.  ***Познание:*** учить  определять поло-  жение предметов в пространстве по отношению к себе: впереди-сзади, вверху-внизу |
| **Задачи** | Упражнять детей в ходьбе и беге между предметами, в равновесии; повторить задание в прыжках. | Упражнять детей в ходьбе с выполнением заданий по команде воспитателя, в прыжках из обруча в обруч; развивать ловкость при прокатывании мяча между предметами. | | Упражнять детей в ходьбе и беге врассыпную между предметами; в ловле мяча двумя руками; закреплять навык ползания на четвереньках. | | | Упражнять детей в ходьбе с изменением направления движения; повторить ползание в прямом направлении, прыжки между предметами. | | |
| **Вводная часть** | Ходьба в колонне по одному, с выполнением заданий, на носках, на пятках, по кругу, взявшись за руки. Ходьба и бег между мячами. Бег врассыпную с остановкой, перестроение в звенья | | | | | | | | |
| **ОРУ** | Без предметов | | С мячом | | | С флажками | | | Без предметов |
| **Основные виды движений** | 1. Равновесие - ходьба по гимнастической скамейке (на середине остановиться, поворот кругом, пройти дальше, сойти со скамейки (не прыгая) и вернуться в свою колонну.  2. Прыжки через бруски (высота бруска 10 см), расстояние между ними 40 см | | 1. Прыжки из обруча в обруч (5-6 обручей) на двух ногах.  2. Прокатывание мячей между предметами (кубики, кегли) | | | 1. Перебрасывание мячей друг другу.  2. Ползание по гимнастической скамейке на четвереньках. | | | 1. Ползание по гимнастической скамейке с опорой на ладони и колени.  2. Равновесие - ходьба, перешагивая через набивные мячи, высоко поднимая колени, руки на пояс (или за голову). |
| **Подвижные игры** | «Котята и щенята» | | «У медведя во бору» | | | «Воробышки и автомобиль» | | | «Перелёт птиц» |
| **Заключительная часть** | Ходьба в колонне по одному | | Ходьба в колонне по одному | | | Ходьба в колонне по одному | | | Ходьба в колонне по одному |

**МАРТ**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Содержание организованной образовательной деятельности** | | | | | | | | | **Интеграция**  **образовательных  областей** |
| **Этапы занятия** | **1-я неделя** | | **2-я неделя** | **3-я неделя** | | | **4-я неделя** | |
| ***Здоровье*:** формировать навык оказания первой помощи при травме.  ***Безопасность:*** учить соблюдать правила безопасности при выполнении прыжков в длину с места и через кубики, ходьбы и бега по наклонной доске.  ***Коммуникация:***  поощрять речевую активность детей в процессе двигательной активности, при обсуждении правил игры. |
| **Задачи** | Упражнять детей в ходьбе и беге по кругу с изменением направления движения и беге врассыпную; повторить упражнения в равновесии и прыжках. | 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. | | | Упражнять детей в ходьбе и беге по кругу; ходьбе и беге с выпoлнeниe задания; повторить прокатывание мяча между предметами; упражнять в ползании на животе по скамейке. | | Упражнять детей в ходьбе и беге врассыпную, с остановкой по сигналу воспитателя; повторить ползание по скамейке «по-медвежьи»; упражнения в равновесии и прыжках. | |
| **Вводная часть** | Ходьба в колонне по одному; на носках, пятках, подскоком, врассыпную. Ходьба и бег парами «Лошадки» (по кругу); с выполнением заданий по сигналу; перестроение в колонну по три | | | | | | | |
| **ОРУ** | Без предметов | | С мячом | | | С флажками | | С лентами |
| **Основные виды движений** | 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). | | 1. Прыжки в длину с места.  2. Перебрасывание мячей через шнур. | | | 1. Прокатывание мяча между предметами.  2. Ползание по гимнастической скамейке на животе, подтягиваясь двумя руками, хват рук с боков. | | 1. Ползание по гимнастической скамейке с опорой на ладони и ступни «по-медвежьи»  2. Равновесие - ходьба по доске, положенной на пол.  3. Прыжки через 5-6 шнуров, положенных в одну линию. |
| **Подвижные игры** | «Перелет птиц» | | «Бездомный заяц» | | | «Наседка и цыплята» | | «Охотники и зайцы» |
| **Заключительная часть** | Ходьба в колонне по одному | | Ходьба в колонне по одному | | | Ходьба в колонне по одному | | Ходьба в колонне по одному |

**АПРЕЛЬ**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Содержание организованной образовательной деятельности** | | | | | | | | | **Интеграция**  **образовательных  областей** |
| **Этапы занятия** | **1-я неделя** | | **2-я неделя** | **3-я неделя** | | | **4-я неделя** | |
| ***Здоровье:***рассказывать о пользе дыхательных упражнений по методике К. Бутейко.  ***Безопасность:*** учить правилам безопасности при метании предметов разными способами в цель.  ***Музыка:***вводить элементы ритмической гимнастики; учить запоминать комплекс упражнений ритмической гимнастики.  ***Чтение:*** подобрать стихи на тему «Журавли летят» и «Весёлые лягушата»,учить детей воспроизводить движения  в творческой форме, развивать воображение |
| **Задачи** | Упражнять детей В ходьбе и беге в колонне по одному, ходьбе и беге врассыпную; повторить задания В равновесии и прыжках. | Упражнять детей 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. | | | Упражнять в ходьбе с выполнением заданий по сигналу воспитателя; развивать ловкость и глазомер при метании на дальность, повторить ползание на четвереньках. | | Упражнять детей в ходьбе и беге врассыпную; повторить упражнения в равновесии и прыжках. | |
| **Вводная часть** | Ходьба и бег: по кругу, взявшись за руки; врассыпную, с изменением направления; с остановкой по сигналу с заданием; с перестроением в три звена, перестроением в пары; врассыпную между предметами, не задевая их | | | | | | | |
| **ОРУ** | Без предметов | | С мячом | | | С косичкой | | Без предметов |
| **Основные виды движений** | 1. Равновесие - ходьба по доске, лежащей на полу, с мешочком на голове, руки в стороны.  2. Прыжки на двух ногах через препятствия (высота брусков 6 см), поставленных на расстоянии 40 см один от другого, 5-6 брусков. | | 1. Метание мешочков  в горизонтальную цель.  2. Прыжки в длину с места. | | | 1. Метание мешочков на дальность.  2. Ползание по гимнастической скамейке с опорой на ладони и колени. | | 1. Равновесие - ходьба по доске, лежащей на полу, приставляя пятку одной ноги к носку другой, руки на пояс.  2. Прыжки на двух ногах из обруча в обруч. |
| **Подвижные игры** | «Пробеги тихо» | | «Совушка» | | | «Котята и щенята» | | «Птички и кошки» |
| **Заключительная часть** | Ходьба в колонне  по одному | | Ходьба в колонне  по одному | | | Ходьба в колонне  по одному | | Ходьба в колонне  по одному |

**МАЙ**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Содержание организованной образовательной деятельности** | | | | | | | | | | **Интеграция**  **образовательных  областей** |
| **Этапы занятия** | **1-я неделя** | | **2-я неделя** | **3-я неделя** | | | | **4-я неделя** | |
| ***Здоровье:*** учить технике звукового дыхания во время выполнения ходьбы.  ***Безопасность:***учить соблюдать правила безопасностиво время лазания по гимнастической стенке разными способами.  ***Социализация:***  формировать навык ролевого поведения, учить выступать в роли капитана команды.  ***Коммуникация:*** формировать умение договариваться об условиях игры, объяснить правила игры |
| **Задачи** | Упражнять детей в ходьбе парами, в сохранении устойчивого равновесия при ходьбе по уменьшенной площади опоры; повторить прыжки в длину с места. | Повторить ходьбу со сменой ведущего; упражнять в прыжках в длину с места; развивать ловкость в упражнениях с мячом. | | | Упражнять детей в ходьбе с высоким подниманием колен, беге врассыпную, в ползании по скамейке; повторить метание в вертикальную цель. | | Повторить ходьбу и бег с выполнением заданий; упражнять в сохранении устойчивого равновесия при ходьбе по повышенной опоре в прыжках. | | |
| **Вводная часть** | Ходьба и бег: со сменой ведущего; между предметами; с высоко поднятыми коленями; в полу-приседе; бег «Лошадка» | | | | | | | | |
| **ОРУ** | С кубиками | | Без предметов | | | С флажками | | | Без предметов |
| **Основные виды движений** | 1. Ходьба по доске (ширина 15 см), лежащей на полу, приставляя пятку одной ноги к носку другой, руки на пояс.  2. Прыжки в длину с места через 5-6 шнуров (расстояние между шнурами 30-40 см). | | 1. Прыжки в длину с места через шнур (ширина 40-50 см)  2. Перебрасывание мячей друг другу | | | 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)  2. Ползание по гимнастической скамейке на животе. | | | 1. Равновесие-ходьба по скамейке с мешочком на голове, руки в стороны.  2. Прыжки на двух ногах через шнур справа и слева, продвигаясь вперед (дистанция 3 м) |
| **Подвижные игры** | «Котята и щенята» | | «Подарки» | | | «Зайцы и волк» | | | «У медведя во бору» |
| **Заключительная часть** | Ходьба в колонне по одному | | Ходьба в колонне по одному | | | Ходьба в колонне по одному | | | Ходьба в колонне по одному |