

План-конспект урока по физкультуре №1

Время проведения: 9:00-9:15

Место проведения: группа

Оборудование: Свисток

Задачи: Упражнять детей в прыжках на двух ногах на месте.

Часть урока	Содержание	Дозировка	Общие методические указания
Подготовительная часть	1. Построение, ходьба не наталкиваясь друг на друга.	1 мин	
	2.ОРУ	30 сек	И.п стоя на счет 1-4 дети выполняют упражнения в прав и лев стороны
	- круговые движения головой (стенка стенка потолок пол)	30сек	И.п стоя на счет 1-4
	-сжимаем руки в кулачки	30 сек	И.п стоя руки на поясе на счет 1-2 наклон в право на 3-4 влево
	-наклоны в стороны	30 сек	И.п стоя ноги вместе руки согнуты в локтях у груди на счет 1-2 отведение рук и ног в стороны на 3-4 и.п
	-упражнение звездочка	30сек	И.п на четвереньках на счет 1-2 округляем спинку на 3-4 прогибаем
	- упражнение кошечка	30 сек	И.п сидя ноги прямые выполняем наклоны в перед на счет 1-5 хлопок в ладоши.
	-упражнение гусеничка		
Основная часть	ОВД	3мин	Дети по одному выполняют прыжки стараясь отталкиваться двумя ногами одновременно.
	Упражнять детей в прыжках на двух ногах на месте. Подвижная игра “Беги ко мне”	2мин	
Заключительная	Дыхательное упражнение подуем на осенние листочки	1 мин	Дети представляют что у них на ладошках листочки выполняют глубокий вдох носом и выдох ртом стараясь сдуть представленные листочки.

Авторы - составители: С.Ю Федорова 22 стр

План-конспект урока по физкультуре №2

Время проведения: 9:00-9:15

Место проведения: группа

Оборудование: мячи по количеству детей

Задачи: Упражнять детей в прыжках на двух ногах на месте.

Часть урока	Содержание	Дозировка	Общие методические указания
Подготовительная часть	1. Построение, ходьба не наталкиваясь друг на друга.	1 мин	
	2.ОРУ	30 сек	И.п стоя на счет 1-4 дети выполняют упражнения в прав и лев стороны
	- круговые движения головой (стенка стенка потолок пол)	30сек	И.п стоя на счет 1-4
	-сжимаем руки в кулачки	30 сек	И.п стоя руки на поясе на счет 1-2
	-наклоны в стороны	30 сек	наклон в право на 3-4 влево
	-упражнение звездочка	30сек	И.п стоя ноги вместе руки согнуты в локтях у груди на счет 1-2 отведение рук и ног в стороны на 3-4 и.п
- упражнение кошечка	30сек	И.п на четвереньках на счет 1-2 округляем спинку на 3-4 прогибаем	
	-упражнение гусеничка	30 сек	И.п сидя ноги прямые выполняем наклоны в перед на счет 1-5 хлопок в ладоши.
Основная часть	ОВД	3мин	Дети по одному выполняют прыжки стараясь отталкиваться двумя ногами одновременно.
	1.Упражнять детей в прыжках на двух ногах на месте с хлопком. 2.Катание мяча. Подвижная игра “Беги ко мне”	2мин	И.п сидя дети перекатывают мяч из одной руки в другую.
Заключите льная	Дыхательное упражнение подуем на осенние листочки	1 мин	Дети представляют что у них на ладошках листочки выполняют глубокий вдох носом и выдох ртом стараясь сдуть представленные листочки.

Авторы - составители: С.Ю Федорова 22 стр

План-конспект урока по физкультуре №3

Время проведения: 9:00-9:15

Место проведения: группа

Оборудование: Игрушка

Задачи: Упражнять детей в прыжках на двух ногах с продвижением вперед, проползание заданного расстояния.

Часть урока	Содержание	Дозировка	Общие методические указания
Подготовительная часть	1. Построение, ходьба не наталкиваясь друг на друга.	1 мин	
	2.ОРУ	30 сек	И.п стоя на счет 1-4 дети выполняют упражнения в прав и лев стороны
	- круговые движения головой (стенка стенка потолок пол)	30сек	И.п стоя на счет 1-4
	-сжимаем руки в кулачки	30 сек	И.п стоя руки на поясе на счет 1-2 наклон в право на 3-4 влево
	-наклоны в стороны	30 сек	И.п стоя ноги вместе руки согнуты в локтях у груди на счет 1-2 отведение рук и ног в стороны на 3-4 и.п
	-упражнение звездочка	30сек	И.п на четвереньках на счет 1-2 округляем спинку на 3-4 прогибаем
	- упражнение кошечка	30 сек	И.п сидя ноги прямые выполняем наклоны в перед на счет 1-5 хлопок в ладоши.
	-упражнение гусеничка		
Основная часть	ОВД	3мин	Дети по одному выполняют прыжки стараясь отталкиваться двумя ногами одновременно и слегка продвигаясь вперед (от игрушке к игрушке)
	1.Упражнять детей в прыжках на двух ногах с продвижением вперед 2.Проползание заданного расстояния. Подвижная игра “В гости к мишке”	2мин	
Заключительная	Дыхательное упражнение подуем на осенние листочки	1 мин	Дети представляют что у них на ладошках листочки выполняют глубокий вдох носом и выдох ртом стараясь сдуть представленные листочки.

План-конспект урока по физкультуре №4

Время проведения: 9:00-9:15

Место проведения: группа

Оборудование: Игрушка, обруч

Задачи: Упражнять детей в прыжках на двух ногах с продвижением вперед, проползание в вертикально стоящий обруч.

Часть урока	Содержание	Дозировка	Общие методические указания
Подготовительная часть	1. Построение, ходьба не наталкиваясь друг на друга.	1 мин	
	2.ОРУ	30 сек	И.п стоя на счет 1-4 дети выполняют упражнения в прав и лев стороны
	- круговые движения головой (стенка стенка потолок пол)	30сек	И.п стоя на счет 1-4
	-сжимаем руки в кулачки	30 сек	И.п стоя руки на поясе на счет 1-2 наклон в право на 3-4 влево
	-наклоны в стороны	30 сек	И.п стоя ноги вместе руки согнуты в локтях у груди на счет 1-2 отведение рук и ног в стороны на 3-4 и.п
	-упражнение звездочка	30сек	И.п на четвереньках на счет 1-2 округляем спинку на 3-4 прогибаем
	- упражнение кошечка	30 сек	И.п сидя ноги прямые выполняем наклоны в перед на счет 1-5 хлопок в ладоши.
	-упражнение гусеничка		
Основная часть	ОВД	3мин	Дети по одному выполняют прыжки стараясь отталкиваться двумя ногами одновременно и слегка продвигаясь вперед (от игрушке к игрушке)
	1.Упражнять детей в прыжках на двух ногах с продвижением вперед 2.Проползание в вертикально стоящий обруч. Подвижная игра “В гости к мишке”	2мин	Дети по одному выполняют упражнение стараясь не задеть верхнюю часть обруча. На одной стороне комнаты ставиться игрушка и по несколько детей выполняют ползание до нее, обратно бегом.
Заключительная	Дыхательное упражнение подуем на осенние листочки	1 мин	Дети представляют что у них на ладошках листочки выполняют глубокий вдох носом и выдох ртом стараясь сдуть представленные листочки.

План-конспект урока по физкультуре №5

Время проведения: 9:00-9:15

Место проведения: группа

Оборудование: Игрушка, обруч

Задачи: Упражнять детей в прыжках на двух ногах с продвижением вперед и хлопком, проползание в вертикально стоящий обруч с игрушкой.

Часть урока	Содержание	Дозировка	Общие методические указания
Подготовительная часть	1. Построение, ходьба не наталкиваясь друг на друга.	1 мин	
	2.ОРУ	30 сек	И.п стоя на счет 1-4 дети выполняют упражнения в прав и лев стороны
	- круговые движения головой (стенка стенка потолок пол)	30сек	И.п стоя на счет 1-4
	-сжимаем руки в кулачки	30 сек	И.п стоя руки на поясе на счет 1-2 наклон в право на 3-4 влево
	-наклоны в стороны	30 сек	И.п стоя ноги вместе руки согнуты в локтях у груди на счет 1-2 отведение рук и ног в стороны на 3-4 и.п
	-упражнение звездочка	30сек	И.п на четвереньках на счет 1-2 округляем спинку на 3-4 прогибаем
	- упражнение кошечка	30 сек	И.п сидя ноги прямые выполняем наклоны в перед на счет 1-5 хлопок в ладоши.
	-упражнение гусеничка		
Основная часть	ОВД	3мин	Дети по одному выполняют прыжки стараясь отталкиваться двумя ногами одновременно и слегка продвигаясь вперед (от игрушке к игрушке)
	1.Упражнять детей в прыжках на двух ногах с продвижением вперед и хлопком 2.Проползание в вертикально стоящий обруч с игрушкой. Подвижная игра “В гости к лисичке”	2мин	Дети по одному выполняют упражнение стараясь не задеть верхнюю часть обруча. На одной стороне комнаты ставиться игрушка и по несколько детей выполняют прыжки продвигаясь вперед до нее, обратно уползти.
Заключительная	Дыхательное упражнение дровосек.	1 мин	Дети представляют что у них в руках топор руки в замок выполняют глубокий вдох носом поднимают руки вверх на выдохе опускают руки произносят слово чух.

План-конспект урока по физкультуре №6

Время проведения: 9:00-9:15

Место проведения: группа

Оборудование: Игрушка, обруч, мячи по количеству детей

Задачи: Упражнять детей в прокатывании мяча, проползание в вертикально стоящий обруч с игрушкой.

Часть урока	Содержание	Дозировка	Общие методические указания
Подготовительная часть	1. Построение, ходьба не наталкиваясь друг на друга.	1 мин	
	2.ОРУ	30 сек	И.п стоя на счет 1-4 дети выполняют упражнения в прав и лев стороны
	- круговые движения головой (стенка стенка потолок пол)	30сек	И.п стоя на счет 1-4
	-сжимаем руки в кулачки	30 сек	И.п стоя руки на поясе на счет 1-2 наклон в право на 3-4 влево
	-наклоны в стороны	30 сек	И.п стоя ноги вместе руки согнуты в локтях у груди на счет 1-2 отведение рук и ног в стороны на 3-4 и.п
	-упражнение звездочка	30сек	И.п на четвереньках на счет 1-2 округляем спинку на 3-4 прогибаем
- упражнение кошечка	30 сек	И.п сидя ноги прямые выполняем наклоны в перед на счет 1-5 хлопок в ладоши.	
-упражнение гусеничка			
Основная часть	ОВД	3мин	Дети садятся в круг вместе с инструктором и выполняют прокатывание мяча друг другу и инструктору.
	1.Прокатывание мяча друг другу 2.Проползание в вертикально стоящий обруч с игрушкой. Подвижная игра “В гости к Мишке”	2мин	Дети по одному выполняют упражнение стараясь не задеть верхнюю часть обруча. На одной стороне комнаты ставиться игрушка и по несколько детей выполняют прыжки продвигаясь вперед до нее, обратно уползти.
Заключительная	Дыхательное упражнение Пузырь.	1 мин	Дети представляют что у них в руках топор руки в замок выполняют глубокий вдох носом поднимают руки вверх на выдохе опускают руки произносят слово чух.

План-конспект урока по физкультуре №7

Время проведения:9:00-9:15

Место проведения: группа

Оборудование: Игрушка, обруч, мячи по количеству детей

Задачи: Упражнять детей в подпрыгивании до ладони воспитателя, находящегося выше поднятых рук ребенка

Часть урока	Содержание	Дозировка	Общие методические указания
Подготовительная часть	1. Построение, ходьба не наталкиваясь друг на друга.	1 мин	
	2.ОРУ	30 сек	И.п стоя на счет 1-4 дети выполняют упражнения в прав и лев стороны
	- круговые движения головой (стенка стенка потолок пол)	30сек	И.п стоя на счет 1-4
	-сжимаем руки в кулачки	30 сек	И.п стоя руки на поясе на счет 1-2 наклон в право на 3-4 влево
	-наклоны в стороны	30 сек	И.п стоя ноги вместе руки согнуты в локтях у груди на счет 1-2 отведение рук и ног в стороны на 3-4 и.п
	-упражнение звездочка	30сек	И.п на четвереньках на счет 1-2 округляем спинку на 3-4 прогибаем
Основная часть	ОВД	3мин	Дети по очереди выполняют упражнение в подпрыгивании до ладони инструктора, находящегося выше поднятых рук ребенка
	1. Упражнять детей в подпрыгивании до ладони инструктора, находящегося выше поднятых рук ребенка	2мин	Дети по одному выполняют упражнение стараясь не задеть верхнюю часть обруча.
	2.Проползание в вертикально стоящий обруч. Подвижная игра “Зайки”		
Заключительная	Дыхательное упражнение Пузырь.	1 мин	Дети представляют что у них в руках топор руки в замок выполняют глубокий вдох носом поднимают руки вверх на выдохе опускают руки произносят слово чух.

План-конспект урока по физкультуре №8

Время проведения: 9:00-9:15

Место проведения: группа

Оборудование: мяч.

Задачи: Упражнять детей в прыжках на двух ногах с продвижением вперед, катание мяча двумя руками в паре с инструктором.

Часть урока	Содержание	Дозировка	Общие методические указания
Подготовительная часть	1. Построение, ходьба не наталкиваясь друг на друга.	1 мин	
	2.ОРУ	30 сек	И.п стоя на счет 1-4 дети выполняют упражнения в прав и лев стороны
	- круговые движения головой (стенка стенка потолок пол)	30сек	И.п стоя на счет 1-4
	-сжимаем руки в кулачки	30 сек	И.п стоя руки на поясе на счет 1-2 наклон в право на 3-4 влево
	-наклоны в стороны	30 сек	И.п стоя ноги вместе руки согнуты в локтях у груди на счет 1-2 отведение рук и ног в стороны на 3-4 и.п
	-упражнение звездочка	30сек	И.п на четвереньках на счет 1-2 округляем спинку на 3-4 прогибаем
- упражнение кошечка	30 сек	И.п сидя ноги прямые выполняем наклоны в перед на счет 1-5 хлопок в ладоши.	
-упражнение гусеничка			
Основная часть	ОВД	3мин	Дети выполняют упражнения в прыжках стараясь слегка продвигаться вперед. Инструктор по очереди прокатывает мяч каждому ребенку.
	1. Упражнять детей в прыжках на двух ногах с продвижением вперед, катание мяча двумя руками в паре с инструктором. Подвижная игра “Иди ко мне”	2мин	
Заключительная	Дыхательное упражнение Листочки.	1 мин	Дети представляют что у них в руках листочки выполняют глубокий вдох носом и дуют стараясь сдуть.

План-конспект урока по физкультуре №9

Время проведения: 9:00-9:15

Место проведения: группа

Оборудование: обруч.

Задачи: Упражнять детей в проползание в вертикально стоящий обруч.

Часть урока	Содержание	Дозировка	Общие методические указания
Подготовительная часть	1. Построение, ходьба не наталкиваясь друг на друга.	1 мин	
	2.ОРУ	30 сек	И.п стоя на счет 1-4 дети выполняют упражнения в прав и лев стороны
	- круговые движения головой (стенка стенка потолок пол)	30сек	И.п стоя на счет 1-4
	-сжимаем руки в кулачки	30 сек	И.п стоя руки на поясе на счет 1-2 наклон в право на 3-4 влево
	-наклоны в стороны	30 сек	И.п стоя ноги вместе руки согнуты в локтях у груди на счет 1-2 отведение рук и ног в стороны на 3-4 и.п
	-упражнение звездочка	30сек	И.п на четвереньках на счет 1-2 округляем спинку на 3-4 прогибаем
	- упражнение кошечка	30 сек	И.п сидя ноги прямые выполняем наклоны в перед на счет 1-5 хлопок в ладоши.
	-упражнение гусеничка		
Основная часть	ОВД	3мин	Дети выполняют упражнения в друг за другом стараясь не задеть верхнюю часть обруча.
	1. Упражнять детей в проползание в вертикально стоящий обруч. Подвижная игра «Собери колечки»	2мин	
Заключительная	Дыхательное упражнение хомячки.	1 мин	Дети выполняют глубокий вдох носом и надувают щеки затем энергично выдыхают.

Авторы - составители: С.Ю Федорова 26 стр

План-конспект урока по физкультуре №10

Время проведения: 9:00-9:15

Место проведения: группа

Оборудование: гимнастическая скамейка, мат

Задачи: Упражнять детей в проползание по гимнастической скамейке с опорой на ладони и колени.

Часть урока	Содержание	Дозировка	Общие методические указания
Подготовительная часть	1. Построение, ходьба не наталкиваясь друг на друга.	1 мин	
	2.ОРУ	30 сек	И.п стоя на счет 1-4 дети выполняют упражнения в прав и лев стороны
	- круговые движения головой (стенка стенка потолок пол)	30сек	И.п стоя на счет 1-4
	-сжимаем руки в кулачки	30 сек	И.п стоя руки на поясе на счет 1-2 наклон в право на 3-4 влево
	-наклоны в стороны	30 сек	И.п стоя ноги вместе руки согнуты в локтях у груди на счет 1-2 отведение рук и ног в стороны на 3-4 и.п
	-упражнение звездочка	30сек	И.п на четвереньках на счет 1-2 округляем спинку на 3-4 прогибаем
Основная часть	ОВД	3мин	Дети выполняют упражнения проползание по гимнастической скамейке с опорой на ладони и колени затем встают и спускаются (страховка инструктора обязательна)
	1. Упражнять детей в проползание по гимнастической скамейке с опорой на ладони и колени.	2мин	
	Подвижная игра «Собери мячики»		
Заключительная	Дыхательное упражнение хомячки.	1 мин	Дети выполняют глубокий вдох носом и надувают щеки затем энергично выдыхают.

Авторы - составители: С.Ю Федорова 26 стр

План-конспект урока по физкультуре №11

Время проведения: 9:00-9:15

Место проведения: группа

Оборудование: обруч, мячи по количеству детей

Задачи: Упражнять детей в проползание боком через обруч.

Часть урока	Содержание	Дозировка	Общие методические указания
Подготовительная часть	1. Построение, ходьба не наталкиваясь друг на друга.	1 мин	
	2.ОРУ	30 сек	И.п стоя на счет 1-4 дети выполняют упражнения в прав и лев стороны
	- круговые движения головой (стенка стенка потолок пол)	30сек	И.п стоя на счет 1-4
	-сжимаем руки в кулачки	30 сек	И.п стоя руки на поясе на счет 1-2 наклон в право на 3-4 влево
	-наклоны в стороны	30 сек	И.п стоя ноги вместе руки согнуты в локтях у груди на счет 1-2 отведение рук и ног в стороны на 3-4 и.п
	-упражнение звездочка	30сек	И.п на четвереньках на счет 1-2 округляем спинку на 3-4 прогибаем
	- упражнение кошечка	30 сек	И.п сидя ноги прямые выполняем наклоны в перед на счет 1-5 хлопок в ладоши.
	-упражнение гусеничка		
Основная часть	ОВД	3мин	Дети выполняют упражнения в проползание через обруч стараясь не задеть верхнюю часть (страховка инструктора обязательна)
	1. Упражнять детей в проползание боком через обруч.	2мин	
	Подвижная игра «Собери мячики» «Зайки»		
Заключительная	Звуковое дыхательное упражнение жучки.	1 мин	Дети выполняют глубокий вдох носом и длительный выдох ртом произносят звук ж-ж-ж.

Авторы - составители: С.Ю Федорова 26 стр

План-конспект урока по физкультуре №12

Время проведения: 9:00-9:15

Место проведения: группа

Оборудование: Колокольчик. музыка

Задачи: Упражнять детей в прыжках на двух ногах.

Часть урока	Содержание	Дозировка	Общие методические указания
Подготовительная часть	1. Построение, ходьба не наталкиваясь друг на друга.	1 мин	
	2.ОРУ	30 сек	И.п стоя на счет 1-4 дети выполняют упражнения в прав и лев стороны
	- круговые движения головой (стенка стенка потолок пол)	30сек	И.п стоя на счет 1-4
	-сжимаем руки в кулачки	30 сек	И.п стоя руки на поясе на счет 1-2
	-наклоны в стороны	30 сек	наклон в право на 3-4 влево
	-упражнение звездочка	30сек	И.п стоя ноги вместе руки согнуты в локтях у груди на счет 1-2 отведение рук и ног в стороны на 3-4 и.п
Основная часть	ОВД 1.Упражнять детей в прыжках на двух ногах. Подвижная игра «огуречик»	3мин	Дети встают на одну сторону комнаты и по сигналу выполняют прыжки с продвижением вперед до ориентира (зайчика)
		2мин	
Заключительная	Звуковое дыхательное упражнение хомячки..	1 мин	Дети выполняют глубокий вдох носом и надувают щеки затем энергично выдыхают.

Авторы - составители: С.Ю Федорова 26 стр

План-конспект урока по физкультуре №13

Время проведения:9:00-9:15

Место проведения: группа

Оборудование: Игрушка, обруч, мячи по количеству детей

Задачи: Упражнять детей в подпрыгивании до ладони воспитателя, находящегося выше поднятых рук ребенка

Часть урока	Содержание	Дозировка	Общие методические указания
Подготовительная часть	1. Построение, ходьба не наталкиваясь друг на друга.	1 мин	
	2.ОРУ	30 сек	И.п стоя на счет 1-4 дети выполняют упражнения в прав и лев стороны
	- круговые движения головой (стенка стенка потолок пол)	30сек	И.п стоя на счет 1-4
	-сжимаем руки в кулачки	30 сек	И.п стоя руки на поясе на счет 1-2 наклон в право на 3-4 влево
	-наклоны в стороны	30 сек	И.п стоя ноги вместе руки согнуты в локтях у груди на счет 1-2 отведение рук и ног в стороны на 3-4 и.п
	-упражнение звездочка	30сек	И.п на четвереньках на счет 1-2 округляем спинку на 3-4 прогибаем
Основная часть	- упражнение кошечка	30 сек	И.п сидя ноги прямые выполняем наклоны в перед на счет 1-5 хлопок в ладоши.
	-упражнение гусеничка	30 сек	
	ОВД 1. Упражнять детей в подпрыгивании до ладони инструктора, находящегося выше поднятых рук ребенка 2.Проползание в вертикально стоящий обруч. Подвижная игра “Зайки”	3мин 2мин	Дети по очереди выполняют упражнение в подпрыгивании до ладони инструктора, находящегося выше поднятых рук ребенка Дети по одному выполняют упражнение стараясь не задеть верхнюю часть обруча.
Заключительная	Дыхательное упражнение Пузырь.	1 мин	Дети представляют что у них в руках топор руки в замок выполняют глубокий вдох носом поднимают руки вверх на выдохе опускают руки произносят слово чух.

План-конспект урока по физкультуре №13

Время проведения: 9:00-9:15

Место проведения: группа

Оборудование: Игрушка, обруч, мячи по количеству детей

Задачи: Упражнять детей в подпрыгивании до ладони воспитателя, находящегося выше поднятых рук ребенка

Часть урока	Содержание	Дозировка	Общие методические указания
Подготовительная часть	1. Построение, ходьба не наталкиваясь друг на друга.	1 мин	
	2.ОРУ	30 сек	И.п стоя на счет 1-4 дети выполняют упражнения в прав и лев стороны
	- круговые движения головой (стенка стенка потолок пол)	30сек	И.п стоя на счет 1-4
	-сжимаем руки в кулачки	30 сек	И.п стоя руки на поясе на счет 1-2 наклон в право на 3-4 влево
	-наклоны в стороны	30 сек	И.п стоя ноги вместе руки согнуты в локтях у груди на счет 1-2 отведение рук и ног в стороны на 3-4 и.п
	-упражнение звездочка	30сек	И.п на четвереньках на счет 1-2 округляем спинку на 3-4 прогибаем
Основная часть	- упражнение кошечка	30 сек	И.п сидя ноги прямые выполняем наклоны в перед на счет 1-5 хлопок в ладоши.
	-упражнение гусеничка	30 сек	
	ОВД 1. Упражнять детей в подпрыгивании до ладони инструктора, находящегося выше поднятых рук ребенка 2.Проползание в вертикально стоящий обруч. Подвижная игра “Зайки”	3мин 2мин	Дети по очереди выполняют упражнение в подпрыгивании до ладони инструктора, находящегося выше поднятых рук ребенка Дети по одному выполняют упражнение стараясь не задеть верхнюю часть обруча.
Заключительная	Дыхательное упражнение Пузырь.	1 мин	Дети представляют что у них в руках топор руки в замок выполняют глубокий вдох носом поднимают руки вверх на выдохе опускают руки произносят слово чух.

План-конспект урока по физкультуре №14

Время проведения: 9:00-9:15

Место проведения: группа

Оборудование: Обруч

Задачи: Упражнять в проползании в вертикально стоящий обруч.

Часть урока	Содержание	Дозировка	Общие методические указания
Подготовительная часть	1. Построение, ходьба не наталкиваясь друг на друга (стайкой) за инструктором.	1 мин	
	2.ОРУ (со стульчиками) - упражнение 1	4-5 раз	И.п сидя на стуле, руки в стороны. Поднять руки вверх, вернуться в и.п
	-упражнение 2	4 раза	И.п сидя на стуле, руки внизу. Наклон вперед коснуться стоп вернуться в и.п
	-упражнение 3	4 раза	И.п стоя за стулом, держась за спинку. Присесть (спрятаться) и встать (показаться).
	-упражнение 4 - дыхательное упражнение «дровосек»	3-4 раза	И.п – стоя около стула, руки внизу. Прыгать на двух ногах вокруг стула, чередуя с ходьбой. Дети представляют что у них в руках топор руки в замок выполняют глубокий вдох носом поднимают руки вверх на выдохе опускают руки произносят слово чух.
Основная часть	ОВД 1.Проползание в вертикально стоящий обруч. Подвижная игра “Зайки”	3мин 2мин	Дети по одному выполняют упражнение, стараясь не задеть верхнюю часть обруча.
	Заклю- чи- тельная	Дыхательное упражнение. «Листочки»	

Авторы - составители: С.Ю Федорова 28 стр

План-конспект урока по физкультуре №15

Время проведения:9:00-9:15

Место проведения: группа

Оборудование: Мячи по количеству детей

Задачи: Упражнять в прокатывании мяча одной и двумя руками.

Часть урока	Содержание	Дозировка	Общие методические указания
Подготовительная часть	1. Построение, ходьба не наталкиваясь друг на друга (стайкой) за инструктором.	1 мин	
	2.ОРУ (со стульчиками) - упражнение 1	4-5 раз	И.п сидя на стуле, руки в стороны. Поднять руки вверх, вернуться в и.п
	-упражнение 2	4 раза	И.п сидя на стуле, руки внизу. Наклон вперед коснуться стоп вернуться в и.п
	-упражнение 3	4 раза	И.п стоя за стулом, держась за спинку. Присесть (спрятаться) и встать (показаться).
	-упражнение 4 - дыхательное упражнение «дровосек»	3-4 раза	И.п – стоя около стула, руки внизу. Прыгать на двух ногах вокруг стула, чередуя с ходьбой. Дети представляют что у них в руках топор руки в замок выполняют глубокий вдох носом поднимают руки вверх на выдохе опускают руки произносят слово чух.
Основная часть	ОВД 1. Упражнять в прокатывании мяча одной и двумя руками.	3мин 2мин	По 5 детей выполняют упражнение в прокатывании мяча сначала одной затем двумя руками.
	Закл оч и тель ная	Дыхательное упражнение. «Листочки»	

Авторы - составители: С.Ю Федорова 28 стр

План-конспект урока по физкультуре №16

Время проведения:9:00-9:15

Место проведения: группа

Оборудование: Игрушка

Задачи: Упражнять в подпрыгивании до игрушки инструктора, находящегося выше поднятых рук ребенка.

Часть урока	Содержание	Дозировка	Общие методические указания
Подготовительная часть	1. Построение, ходьба не наталкиваясь друг на друга (стайкой) за инструктором.	1 мин	
	2.ОРУ (со стульчиками) - упражнение 1	4-5 раз	И.п сидя на стуле, руки в стороны. Поднять руки вверх, вернуться в и.п
	-упражнение 2	4 раза	И.п сидя на стуле, руки внизу. Наклон вперед коснуться стоп вернуться в и.п
	-упражнение 3	4 раза	И.п стоя за стулом, держась за спинку. Присесть (спрятаться) и встать (показаться).
	-упражнение 4 - дыхательное упражнение «дровосек»	3-4 раза	И.п – стоя около стула, руки внизу. Прыгать на двух ногах вокруг стула, чередуя с ходьбой. Дети представляют что у них в руках топор руки в замок выполняют глубокий вдох носом поднимают руки вверх на выдохе опускают руки произносят слово чух.
Основная часть	ОВД 1. Упражнять детей в подпрыгивании до игрушки инструктора, находящегося выше поднятых рук ребенка	3мин 2мин	Дети по очереди выполняют упражнение в подпрыгивании до игрушки инструктора, находящегося выше поднятых рук ребенка
Заключительная	Дыхательное упражнение. «Свечка»		

Авторы - составители: С.Ю Федорова 29 стр

План-конспект урока по физкультуре №17

Время проведения: 9:00-9:15

Место проведения: группа

Оборудование: Гимнастическая дуга.

Задачи: Упражнять в прокатывании мяча под дугу и проползание за ним.

Часть урока	Содержание	Дозировка	Общие методические указания
Подготовительная часть	1. Построение, ходьба не наталкиваясь друг на друга (стайкой) за инструктором, с согласованными движениями рук и ног.	1 мин	И.п сидя на стуле, руки в стороны. Поднять руки вверх, вернуться в и.п И.п сидя на стуле, руки внизу. Наклон вперед коснуться стоп вернуться в и.п И.п стоя за стулом, держась за спинку. Присесть (спрятаться) и встать (показаться). И.п – стоя около стула, руки внизу. Прыгать на двух ногах вокруг стула, чередуя с ходьбой. Дети представляют что у них в руках топор руки в замок выполняют глубокий вдох носом поднимают руки вверх на выдохе опускают руки произносят слово чух.
	2.ОРУ (со стульчиками) - упражнение 1	4-5 раз	
	-упражнение 2	4 раза	
	-упражнение 3	4 раза	
	-упражнение 4	3-4 раза	
- дыхательное упражнение «дровосек»			
Основная часть	ОВД 1. Упражнять в прокатывании мяча под дугу и проползание за ним.	3мин 2мин	Дети по очереди выполняют упражнение в прокатывании мяча под дугу и проползание за ним, стараясь не задеть верхнего края дуги.
Заключительная	Дыхательное упражнение. «пузырь»		

Авторы - составители: С.Ю Федорова 29 стр

План-конспект урока по физкультуре №18

Время проведения: 9:00-9:15

Место проведения: группа

Оборудование: Обруч, игрушка.

Задачи: Упражнять в прыжках на двух ногах на месте, в проползании в вертикально стоящий обруч.

Часть урока	Содержание	Дозировка	Общие методические указания
Подготовительная часть	1. Построение, ходьба не наталкиваясь друг на друга (стайкой) за инструктором, с согласованными движениями рук и ног.	1 мин	
	2.ОРУ (со стульчиками) - упражнение 1	4-5 раз	И.п сидя на стуле, руки в стороны. Поднять руки вверх, вернуться в и.п
	-упражнение 2	4 раза	И.п сидя на стуле, руки внизу. Наклон вперед коснуться стоп вернуться в и.п
	-упражнение 3	4 раза	И.п стоя за стулом, держась за спинку. Присесть (спрятаться) и встать (показаться).
	-упражнение 4 - дыхательное упражнение «дровосек»	3-4 раза	И.п – стоя около стула, руки внизу. Прыгать на двух ногах вокруг стула, чередуя с ходьбой. Дети представляют что у них в руках топор руки в замок выполняют глубокий вдох носом поднимают руки вверх на выдохе опускают руки произносят слово чух.
Основная часть	ОВД 1. Упражнять в прыжках на двух ногах на месте, в проползании в вертикально стоящий обруч. Подвижная игра «Автомобиль»	3мин 2мин	Дети по очереди выполняют упражнение в проползание вертикально стоящий обруч, стараясь не задеть верхнего края.
	Заклю- чительная	Дыхательное упражнение. «Хомячек»	

План-конспект урока по физкультуре №19

Время проведения: 9:00-9:15

Место проведения: группа

Оборудование: Мячи на пол группы.

Задачи: Упражнять в прокатывании мяча друг другу.

Часть урока	Содержание	Дозировка	Общие методические указания
Подготовительная часть	1. Построение, ходьба не наталкиваясь друг на друга (стайкой) за инструктором, с согласованными движениями рук и ног.	1 мин	И.п сидя на стуле, руки в стороны. Поднять руки вверх, вернуться в и.п И.п сидя на стуле, руки внизу. Наклон вперед коснуться стоп вернуться в и.п И.п стоя за стулом, держась за спинку. Присесть (спрятаться) и встать (показаться). И.п – стоя около стула, руки внизу. Прыгать на двух ногах вокруг стула, чередуя с ходьбой. Дети представляют что у них в руках топор руки в замок выполняют глубокий вдох носом поднимают руки вверх на выдохе опускают руки произносят слово чух.
	2.ОРУ (со стульчиками) - упражнение 1	4-5 раз	
	-упражнение 2	4 раза	
	-упражнение 3	4 раза	
	-упражнение 4	3-4 раза	
	- дыхательное упражнение «дровосек»		
Основная часть	ОВД 1. Упражнять в прокатывании мяча друг другу. Подвижная игра «Доползи до игрушки»	3мин 2мин	Дети садятся друг на против друга и выполняют прокатывание мяча.
Заключительная	Дыхательное упражнение. «Свечка»		

Авторы - составители: С.Ю Федорова 30 стр

План-конспект урока по физкультуре №20

Время проведения: 9:00-9:15

Место проведения: группа

Оборудование: Гимнастическая скамейка, мячи по количеству детей.

Задачи: Упражнять в проползании на четвереньках по скамейке.

Часть урока	Содержание	Дозировка	Общие методические указания
Подготовительная часть	1. Построение, ходьба не наталкиваясь друг на друга (стайкой) за инструктором, с согласованными движениями рук и ног.	1 мин	
	2.ОРУ (со стульчиками) - упражнение 1	4-5 раз	И.п сидя на стуле, руки в стороны. Поднять руки вверх, вернуться в и.п
	-упражнение 2	4 раза	И.п сидя на стуле, руки внизу. Наклон вперед коснуться стоп вернуться в и.п
	-упражнение 3	4 раза	И.п стоя за стулом, держась за спинку. Присесть (спрятаться) и встать (показаться).
	-упражнение 4 - дыхательное упражнение «дровосек»	3-4 раза	И.п – стоя около стула, руки внизу. Прыгать на двух ногах вокруг стула, чередуя с ходьбой. Дети представляют что у них в руках топор руки в замок выполняют глубокий вдох носом поднимают руки вверх на выдохе опускают руки произносят слово чух.
Основная часть	ОВД 1. Упражнять в проползании на четвереньках по скамейке. Подвижная игра «Собери мячики»	3мин 2мин	Дети по одному выполняют упражнение в проползании на четвереньках по скамейке.(страховка обязательна)
	Заклю- чительная	Дыхательное упражнение. «Листочки»	

Авторы - составители: С.Ю Федорова 31 стр

План-конспект урока по физкультуре №21

Время проведения:9:00-9:15

Место проведения: группа

Оборудование: Пирамидка.

Задачи: Упражнять в прыжках на двух ногах с небольшим продвижением вперед.

Часть урока	Содержание	Дозировка	Общие методические указания
Подготовительная часть	1. Построение, ходьба не наталкиваясь друг на друга (стайкой) за инструктором, с согласованными движениями рук и ног.	1 мин	И.п сидя на стуле, руки в стороны. Поднять руки вверх, вернуться в и.п И.п сидя на стуле, руки внизу. Наклон вперед коснуться стоп вернуться в и.п И.п стоя за стулом, держась за спинку. Присесть (спрятаться) и встать (показаться). И.п – стоя около стула, руки внизу. Прыгать на двух ногах вокруг стула, чередуя с ходьбой. Дети представляют что у них в руках топор руки в замок выполняют глубокий вдох носом поднимают руки вверх на выдохе опускают руки произносят слово чух.
	2.ОРУ (со стульчиками) - упражнение 1	4-5 раз	
	-упражнение 2	4 раза	
	-упражнение 3	4 раза	
	-упражнение 4	3-4 раза	
	- дыхательное упражнение «дровосек»		
Основная часть	ОВД 1. Упражнять в прыжках на двух ногах с небольшим продвижением вперед. Подвижная игра «Собери пирамидку»	3мин 2мин	Дети выполняют прыжки на двух ногах с небольшим продвижением вперед.(до ориентира мишки)
Заключительная	Дыхательное упражнение. «Хомячки»		

Авторы - составители: С.Ю Федорова 31 стр

План-конспект урока по физкультуре №22

Время проведения: 9:00-9:15

Место проведения: группа

Оборудование: скакалка, мячи по количеству детей.

Задачи: Упражнять в проползании под шнур.

Часть урока	Содержание	Дозировка	Общие методические указания
Подготовительная часть	1. Построение, ходьба не наталкиваясь друг на друга (стайкой) за инструктором, с согласованными движениями рук и ног.	1 мин	И.п сидя на стуле, руки в стороны. Поднять руки вверх, вернуться в и.п И.п сидя на стуле, руки внизу. Наклон вперед коснуться стоп вернуться в и.п И.п стоя за стулом, держась за спинку. Присесть (спрятаться) и встать (показаться). И.п – стоя около стула, руки внизу. Прыгать на двух ногах вокруг стула, чередуя с ходьбой. Дети представляют что у них в руках топор руки в замок выполняют глубокий вдох носом поднимают руки вверх на выдохе опускают руки произносят слово чух.
	2.ОРУ (со стульчиками) - упражнение 1	4-5 раз	
	-упражнение 2	4 раза	
	-упражнение 3	4 раза	
	-упражнение 4	3-4 раза	
	- дыхательное упражнение «дровосек»		
Основная часть	ОВД 1. Упражнять в проползании под шнур.Подвижная игра «Собери мячики»	3мин 2мин	Дети выполняют прыжки на двух ногах с небольшим продвижением вперед.(до ориентира мишки)
Заключительная	Дыхательное упражнение. «Хомячки»		

Авторы - составители: С.Ю Федорова 31 стр

План-конспект урока по физкультуре №23

Время проведения:9:00-9:15

Место проведения: группа

Оборудование: Игрушка

Задачи: Упражнять в подпрыгивании до игрушки инструктора, находящегося выше поднятых рук ребенка.

Часть урока	Содержание	Дозировка	Общие методические указания
Подготовительная часть	1. Построение, ходьба не наталкиваясь друг на друга (стайкой) за инструктором.	1 мин	
	2.ОРУ (со стульчиками) - упражнение 1	4-5 раз	И.п сидя на стуле, руки в стороны. Поднять руки вверх, вернуться в и.п
	-упражнение 2	4 раза	И.п сидя на стуле, руки внизу. Наклон вперед коснуться стоп вернуться в и.п
	-упражнение 3	4 раза	И.п стоя за стулом, держась за спинку. Присесть (спрятаться) и встать (показаться).
	-упражнение 4 - дыхательное упражнение «дровосек»	3-4 раза	И.п – стоя около стула, руки внизу. Прыгать на двух ногах вокруг стула, чередуя с ходьбой. Дети представляют что у них в руках топор руки в замок выполняют глубокий вдох носом поднимают руки вверх на выдохе опускают руки произносят слово чух.
Основная часть	ОВД 1. Упражнять детей в подпрыгивании до игрушки инструктора, находящегося выше поднятых рук ребенка.	3мин 2мин	Дети по очереди выполняют упражнение в подпрыгивании до игрушки инструктора, находящегося выше поднятых рук ребенка
	Заключи тельная	Дыхательное упражнение. «Свечка»	

Авторы - составители: С.Ю Федорова 31 стр

План-конспект урока по физкультуре №24

Время проведения: 9:00-9:15

Место проведения: группа

Оборудование: Мячи на пол группы.

Задачи: Упражнять в прокатывании мяча друг другу.

Часть урока	Содержание	Дозировка	Общие методические указания
Подготовительная часть	1. Построение, ходьба не наталкиваясь друг на друга (стайкой) за инструктором, с согласованными движениями рук и ног.	1 мин	И.п сидя на стуле, руки в стороны. Поднять руки вверх, вернуться в и.п И.п сидя на стуле, руки внизу. Наклон вперед коснуться стоп вернуться в и.п И.п стоя за стулом, держась за спинку. Присесть (спрятаться) и встать (показаться). И.п – стоя около стула, руки внизу. Прыгать на двух ногах вокруг стула, чередуя с ходьбой. Дети представляют что у них в руках топор руки в замок выполняют глубокий вдох носом поднимают руки вверх на выдохе опускают руки произносят слово чух.
	2.ОРУ (со стульчиками) - упражнение 1	4-5 раз	
	-упражнение 2	4 раза	
	-упражнение 3	4 раза	
	-упражнение 4	3-4 раза	
	- дыхательное упражнение «дровосек»		
Основная часть	ОВД 1. Упражнять в прокатывании мяча друг другу. Подвижная игра «Доползи до игрушки»	3мин 2мин	Дети садятся друг на против друга и выполняют прокатывание мяча.
Заключительная	Дыхательное упражнение. «Свечка»		

Авторы - составители: С.Ю Федорова 31 стр

План-конспект урока по физкультуре №25

Время проведения: 9:00-9:15

Место проведения: группа

Оборудование: Мячи, музыка

Задачи: Упражнять в прокатывании мяча вперед и пробегании за ним.

Часть урока	Содержание	Дозировка	Общие методические указания
Подготовительная часть	1. Построение, ходьба не наталкиваясь друг на друга (стайкой) за инструктором, с согласованными движениями рук и ног.	1 мин	И.п сидя на стуле, руки в стороны. Поднять руки вверх, вернуться в и.п И.п сидя на стуле, руки внизу. Наклон вперед коснуться стоп вернуться в и.п И.п стоя за стулом, держась за спинку. Присесть (спрятаться) и встать (показаться). И.п – стоя около стула, руки внизу. Прыгать на двух ногах вокруг стула, чередуя с ходьбой. Дети представляют что у них в руках топор руки в замок выполняют глубокий вдох носом поднимают руки вверх на выдохе опускают руки произносят слово чух.
	2.ОРУ (со стульчиками) - упражнение 1	4-5 раз	
	-упражнение 2	4 раза	
	-упражнение 3	4 раза	
	-упражнение 4	3-4 раза	
- дыхательное упражнение «дровосек»			
Основная часть	ОВД 1. Упражнять в прокатывании мяча вперед и пробегании за ним. Подвижная игра «Доползи до игрушки»	3мин 2мин	Дети встают в одну линию по 8-10 чел и выполняют прокатывание мяча вперед и пробегании за ним.
	Заклю- чительная	Дыхательное упражнение звуковое упражнение звук ж-ж-ж	

Авторы - составители: С.Ю Федорова 32 стр

План-конспект урока по физкультуре №26

Время проведения: 9:00-9:15

Место проведения: группа

Оборудование: Обруч

Задачи: Упражнять в проползании в вертикально стоящий обруч.

Часть урока	Содержание	Дозировка	Общие методические указания
Подготовительная часть	1. Построение, ходьба не наталкиваясь друг на друга (стайкой) за инструктором.	1 мин	
	2.ОРУ (со стульчиками) - упражнение 1	4-5 раз	И.п сидя на стуле, руки в стороны. Поднять руки вверх, вернуться в и.п
	-упражнение 2	4 раза	И.п сидя на стуле, руки внизу. Наклон вперед коснуться стоп вернуться в и.п
	-упражнение 3	4 раза	И.п стоя за стулом, держась за спинку. Присесть (спрятаться) и встать (показаться).
	-упражнение 4 - дыхательное упражнение «дровосек»	3-4 раза	И.п – стоя около стула, руки внизу. Прыгать на двух ногах вокруг стула, чередуя с ходьбой. Дети представляют что у них в руках топор руки в замок выполняют глубокий вдох носом поднимают руки вверх на выдохе опускают руки произносят слово чух.
Основная часть	ОВД 1.Проползание в вертикально стоящий обруч. Подвижная игра “Зайки”	3мин 2мин	Дети по одному выполняют упражнение, стараясь не задеть верхнюю часть обруча.
	Заключительная	Дыхательное упражнение. «Листочки»	

Авторы - составители: С.Ю Федорова 32 стр

План-конспект урока по физкультуре №27

Время проведения: 9:00-9:15

Место проведения: группа

Оборудование: Игрушка

Задачи: Упражнять в подпрыгивании до игрушки инструктора, находящегося выше поднятых рук ребенка.

Часть урока	Содержание	Дозировка	Общие методические указания
Подготовительная часть	1. Построение, ходьба не наталкиваясь друг на друга (стайкой) за инструктором.	1 мин	И.п сидя на стуле, руки в стороны. Поднять руки вверх, вернуться в и.п И.п сидя на стуле, руки внизу. Наклон вперед коснуться стоп вернуться в и.п И.п стоя за стулом, держась за спинку. Присесть (спрятаться) и встать (показаться). И.п – стоя около стула, руки внизу. Прыгать на двух ногах вокруг стула, чередуя с ходьбой. Дети представляют что у них в руках топор руки в замок выполняют глубокий вдох носом поднимают руки вверх на выдохе опускают руки произносят слово чух.
	2.ОРУ (со стульчиками)	4-5 раз	
	- упражнение 1	4 раза	
	-упражнение 2	4 раза	
	-упражнение 3	3-4 раза	
-упражнение 4			
- дыхательное упражнение «дровосек»			
Основная часть	ОВД 1. Упражнять детей в подпрыгивании до игрушки инструктора, находящегося выше поднятых рук ребенка.	3мин 2мин	Дети по очереди выполняют упражнение в подпрыгивании до игрушки инструктора, находящегося выше поднятых рук ребенка
Заключительная	Дыхательное упражнение. «Свечка»		

Авторы - составители: С.Ю Федорова 32 стр

План-конспект урока по физкультуре №28

Время проведения: 8:50-9:00

Место проведения: группа

Оборудование: Обруч, гимнастическая палка

Задачи: Упражнять детей в подлезании под обруч (диаметр- 40 см)

Часть урока	Содержание	Дозировка	Общие методические указания
Подготовительная часть	1. Построение	1 мин	И.п стоя ноги на ширине плеч, руки с мячиками опущены вдоль туловища. Поднять руки вверх показать мяч вернуться в и.п И.п стоя мяч в руках, присесть положить мяч на пол встать затем обратно. И.п сидя мяч в руках дотянуться мячом до пальцев ног вернуться в и.п И.п стоя ноги вместе мяч в руках подпрыгивать вверх и обратно чередуя с ходьбой. С дыхательным упражнением руки с мячом через стороны вниз.
	2.ОРУ (с мячами) - «Покажи мяч»	3раза	
	-«Спрячь мяч» -наклоны в стороны	3-4 раза	
	-«Дотянись»	3-4 раза	
	- «Попрыгай»	3-4 раза	
	-«Ходьба»	10-15 сек	
Основная часть	ОВД Упражнять детей в подлезании под обруч (высота- 40 см) Подвижная игра “прокати мяч со скамейки”	3мин 2мин	Дети по одному проползают под дугу стараясь ее не задеть
	Заклю- чи тельная	Дыхательное упражнение «Хомячок»	

Авторы - составители: С.Ю Федорова 33 стр

План-конспект урока по физкультуре №29

Время проведения: 8:50-9:00

Место проведения: группа

Оборудование: Игрушки, мячи

Задачи: Упражнять детей в прыжках на двух ногах с продвижением вперед.

Часть урока	Содержание	Дозировка	Общие методические указания
Подготовительная часть	1. Построение	1 мин	И.п. стоя ноги на ширине плеч, руки с мячиками опущены вдоль туловища. Поднять руки вверх показать мяч вернуться в и.п. И.п. стоя мяч в руках, присесть положить мяч на пол встать затем обратно. И.п. сидя мяч в руках дотянуться мячом до пальцев ног вернуться в и.п. И.п. стоя ноги вместе мяч в руках подпрыгивать вверх и обратно чередуя с ходьбой. С дыхательным упражнением руки с мячом через стороны вниз.
	2.ОРУ (с мячами) - «Покажи мяч»	3раза	
	-«Спрячь мяч» -наклоны в стороны	3-4 раза	
	-«Дотянись»	3-4 раза	
	- «Попрыгай»	3-4 раза	
	-«Ходьба»	10-15 сек	
Основная часть	ОВД Упражнять детей в прыжках на двух ногах с продвижением вперед. Подвижная игра “Скати с горки”	3мин 2мин	Дети по выполняют упражнение в прыжках на двух ногах с продвижением вперед (от одной игрушки к другой)
	Заклю- чи- тель- ная	Дыхательное упражнение «Хомячок»	

Авторы - составители: С.Ю Федорова 33 стр

План-конспект урока по физкультуре №30

Время проведения: 8:50-9:00

Место проведения: группа

Оборудование: мячи, шнур

Задачи: Упражнять детей в бросании маленького мяча одной рукой через шнур.

Часть урока	Содержание	Дозировка	Общие методические указания
Подготовительная часть	1. Построение	1 мин	И.п. стоя ноги на ширине плеч, руки с мячиками опущены вдоль туловища. Поднять руки вверх показать мяч вернуться в и.п. И.п. стоя мяч в руках, присесть положить мяч на пол встать затем обратно. И.п. сидя мяч в руках дотянуться мячом до пальцев ног вернуться в и.п. И.п. стоя ноги вместе мяч в руках подпрыгивать вверх и обратно чередуя с ходьбой. С дыхательным упражнением руки с мячом через стороны вниз.
	2.ОРУ (с мячами) - «Покажи мяч»	3раза	
	-«Спрячь мяч» -наклоны в стороны	3-4 раза	
	-«Дотянись»	3-4 раза	
	- «Попрыгай»	3-4 раза	
	-«Ходьба»	10-15 сек	
Основная часть	ОВД Упражнять детей в бросании маленького мяча одной рукой через шнур. Подвижная игра “Скати с горки”	3мин 2мин	Дети друг за другом выполняют упражнение в бросании маленького мяча одной рукой через шнур.
	Заклю- чи тель- ная	Дыхательное упражнение «Хомячок»	

Авторы - составители: С.Ю Федорова 34 стр

План-конспект урока по физкультуре №31

Время проведения: 8:50-9:00

Место проведения: группа

Оборудование: 2 скакалки

Задачи: Упражнять детей в перепрыгивании через скакалки, лежащие на полу.

Часть урока	Содержание	Дозировка	Общие методические указания
Подготовительная часть	1. Построение, ходьба друг за другом	1 мин	
	2.ОРУ		
	- круговые движения головой (стенка стенка потолок пол)	30 сек	И.п стоя на счет 1-4 дети выполняют упражнения в прав и лев стороны
	-сжимаем руки в кулачки	30сек	И.п стоя на счет 1-4
	-наклоны в стороны	30 сек	И.п стоя руки на поясе на счет 1-2 наклон в право на 3-4 влево
	-упражнение звездочка	30 сек	И.п стоя ноги вместе руки согнуты в локтях у груди на счет 1-2 отведение рук и ног в стороны на 3-4 и.п
	- упражнение кошечка	30сек	И.п на четвереньках на счет 1-2 округляем спинку на 3-4 прогибаем
-упражнение гусеничка	30сек	И.п сидя ноги прямые выполняем наклоны в перед на счет 1-5 хлопок в ладоши.	
Основная	ОВД Упражнять детей в перепрыгивании через скакалки, лежащие на полу. Подвижная игра “Солнышко и дождик”	3мин	Дети по одному выполняют прыжки через скакалки сначала через короткий ручеек, а потом через длинный
		2 мин	
Заключительная	Дыхательное упражнение дудочка	1 мин	

Авторы - составители: С.Ю Федорова 34 стр

План-конспект урока по физкультуре №31

Время проведения: 8:50-9:00

Место проведения: группа

Оборудование: мяч

Задачи: Упражнять детей в прыжках вверх на месте с целью достать предмет

Часть урока	Содержание	Дозировка	Общие методические указания
Подготовительная часть	1. Построение, ходьба друг за другом	1 мин	
	2.ОРУ		
	- круговые движения головой (стенка стенка потолок пол)	30 сек	И.п стоя на счет 1-4 дети выполняют упражнения в прав и лев стороны
	-сжимаем руки в кулачки	30сек	И.п стоя на счет 1-4
	-наклоны в стороны	30 сек	И.п стоя руки на поясе на счет 1-2 наклон в право на 3-4 влево
	-упражнение звездочка	30 сек	И.п стоя ноги вместе руки согнуты в локтях у груди на счет 1-2 отведение рук и ног в стороны на 3-4 и.п
	- упражнение кошечка	30сек	И.п на четвереньках на счет 1-2 округляем спинку на 3-4 прогибаем
-упражнение гусеничка	30сек	И.п сидя ноги прямые выполняем наклоны в перед на счет 1-5 хлопок в ладоши.	
Основная	ОВД Упражнять детей в прыжках вверх на месте с целью достать предмет	3мин	Дети по одному выполняют прыжки вверх на месте и касаются мяча рукой
	Подвижная игра “самолетики”	2 мин	
Заключительная	Дыхательное упражнение цветочик	1 мин	

Авторы - составители: С.Ю Федорова 35 стр

План-конспект урока по физкультуре №32

Время проведения: 8:50-9:00

Место проведения: группа

Оборудование: мяч

Задачи: Упражнять детей в подползании под две скамейки стоящие рядом.

Часть урока	Содержание	Дозировка	Общие методические указания
Подготовительная часть	1. Построение, ходьба друг за другом	1 мин	
	2. ОРУ		
	- круговые движения головой (стенка стенка потолок пол)	30 сек	И.п. стоя на счет 1-4 дети выполняют упражнения в прав и лев стороны
	- сжимаем руки в кулачки	30сек	И.п. стоя на счет 1-4
	- наклоны в стороны	30 сек	И.п. стоя руки на поясе на счет 1-2 наклон в право на 3-4 влево
	- упражнение звездочка	30 сек	И.п. стоя ноги вместе руки согнуты в локтях у груди на счет 1-2 отведение рук и ног в стороны на 3-4 и.п.
	- упражнение кошечка	30сек	И.п. на четвереньках на счет 1-2 округляем спинку на 3-4 прогибаем
- упражнение гусеничка	30сек	И.п. сидя ноги прямые выполняем наклоны в перед на счет 1-5 хлопок в ладоши.	
Основная	ОВД	3 мин	Дети по одному выполняют прыжки вверх на месте и касаются мяча рукой
	Упражнять детей в подползании под две скамейки стоящие рядом. Подвижная игра "зайчики"	2 мин	
Заключительная	Дыхательное упражнение дровосек.	1 мин	

Авторы - составители: С.Ю Федорова 36 стр

План-конспект урока по физкультуре №33

Время проведения: 9:00-9:15

Место проведения: группа

Оборудование: палки 6 шт

Задачи: Упражнять детей в ползании на ладонях и ступнях, ладонях и коленях.

Часть урока	Содержание	Дозировка	Общие методические указания
Подготовительная часть	1. Построение, ходьба друг за другом	1 мин	
	2. ОРУ - круговые движения головой (стенка стенка потолок пол)	30 сек	И.п стоя на счет 1-4 дети выполняют упражнения в прав и лев стороны И.п стоя на счет 1-4 И.п стоя руки на поясе на счет 1-2 наклон в право на 3-4 влево И.п стоя ноги вместе руки согнуты в локтях у груди на счет 1-2 отведение рук и ног в стороны на 3-4 и.п И.п на четвереньках на счет 1-2 округляем спинку на 3-4 прогибаем И.п сидя ноги прямые выполняем наклоны в перед на счет 1-5 хлопок в ладоши.
	-сжимаем руки в кулачки	30сек	
	-наклоны в стороны	30 сек	
	-упражнение звездочка	30 сек	
	- упражнение кошечка	30сек	
	-упражнение гусеничка	30сек	
Основная	ОВД Упражнять детей в ползании на ладонях и ступнях, ладонях и коленях Подвижная игра “Перешагни через палку”	3мин 2 мин	
Заключительная	Дыхательное упражнение одуванчик	1 мин	

Авторы - составители: С.Ю Федорова 36 стр

План-конспект урока по физкультуре №34

Время проведения: 9:00-9:15

Место проведения: группа

Оборудование: скакалки

Задачи: Упражнять в перепрыгивании через шнур лежащий на полу

Часть урока	Содержание	Дозировка	Общие методические указания
Подготовительная часть	1. Построение, ходьба друг за другом	1 мин	
	2.ОРУ		
	- круговые движения головой (стенка стенка потолок пол)	30 сек	И.п стоя на счет 1-4 дети выполняют упражнения в прав и лев стороны
	-сжимаем руки в кулачки	30сек	И.п стоя на счет 1-4
	-наклоны в стороны	30 сек	И.п стоя руки на поясе на счет 1-2 наклон в право на 3-4 влево
	-упражнение звездочка	30 сек	И.п стоя ноги вместе руки согнуты в локтях у груди на счет 1-2 отведение рук и ног в стороны на 3-4 и.п
	- упражнение кошечка	30сек	И.п на четвереньках на счет 1-2 округляем спинку на 3-4 прогибаем
-упражнение гусеничка	30сек	И.п сидя ноги прямые выполняем наклоны в перед на счет 1-5 хлопок в ладоши.	
Основная	ОВД Упражнять в перепрыгивании через шнур лежащий на полу Подвижная игра “самолетики”	3мин	Дети по одному выполняют прыжки через скакалки сначала через короткий ручеек, а потом через длинный
		2 мин	
Заключительная	Дыхательное упражнение Часики	1 мин	

Авторы - составители: С.Ю Федорова 37 стр

План-конспект урока по физкультуре №35

Время проведения: 9:00- 9:15

Место проведения: группа

Оборудование: Обручи 2 шт

Задачи: Упражнять в подлезании под воротца.

Часть урока	Содержание	Дозировка	Общие методические указания
Подготовительная часть	1. Построение, ходьба друг за другом	1 мин	
	2.ОРУ		
	- круговые движения головой (стенка стенка потолок пол)	30 сек	И.п стоя на счет 1-4 дети выполняют упражнения в прав и лев стороны
	-сжимаем руки в кулачки	30сек	И.п стоя на счет 1-4
	-наклоны в стороны	30 сек	И.п стоя руки на поясе на счет 1-2 наклон в право на 3-4 влево
	-упражнение звездочка	30 сек	И.п стоя ноги вместе руки согнуты в локтях у груди на счет 1-2 отведение рук и ног в стороны на 3-4 и.п
	- упражнение кошечка	30сек	И.п на четвереньках на счет 1-2 округляем спинку на 3-4 прогибаем
-упражнение гусеничка	30сек	И.п сидя ноги прямые выполняем наклоны в перед на счет 1-5 хлопок в ладоши.	
Основная	ОВД	3мин	Дети по одному подлезают под воротца стараясь не задеть
	Упражнять в подлезании под воротца. Подвижная игра “Перешагни через палку”	2 мин	
Заключительная	Дыхательное упражнение цветочик	1 мин	

Авторы - составители: С.Ю Федорова 37стр

План-конспект урока по физкультуре №36

Время проведения: 8:50-9:00

Место проведения: группа

Оборудование: Обручи

Задачи: Упражнять детей в прыжках на двух ногах из обруча в обруч

Часть урока	Содержание	Дозировка	Общие методические указания
Подготовительная часть	1. Построение, ходьба друг за другом	1 мин	
	2. ОРУ		
	- круговые движения головой (стенка стенка потолок пол)	30 сек	И.п стоя на счет 1-4 дети выполняют упражнения в прав и лев стороны
	- сжимаем руки в кулачки	30сек	И.п стоя на счет 1-4
	- наклоны в стороны	30 сек	И.п стоя руки на поясе на счет 1-2 наклон в право на 3-4 влево
	- упражнение звездочка	30 сек	И.п стоя ноги вместе руки согнуты в локтях у груди на счет 1-2 отведение рук и ног в стороны на 3-4 и.п
	- упражнение кошечка	30сек	И.п на четвереньках на счет 1-2 округляем спинку на 3-4 прогибаем
- упражнение гусеничка	30сек	И.п сидя ноги прямые выполняем наклоны в перед на счет 1-5 хлопок в ладоши.	
Основная	ОВД	3 мин	Дети по одному выполняют прыжки через скакалки сначала через короткий ручеек, а потом через длинный из обруча в обруч спина прямая руки на поясе
	Упражнять детей в прыжках на двух ногах из обруча в обруч Подвижная игра Птички летают	2 мин	
Заключительная	Дыхательное упражнение Хомячок	1 мин	

Авторы - составители: С.Ю Федорова 38 стр

План-конспект урока по физкультуре №37

Время проведения: 9:00- 9-15

Место проведения: группа

Оборудование: мяч

Задачи: Упражнять детей в катании мяча двумя руками сидя

Часть урока	Содержание	Дозировка	Общие методические указания
Подготовительная часть	1. Построение, ходьба друг за другом	1 мин	
	2.ОРУ		
	- круговые движения головой (стенка стенка потолок пол)	30 сек	И.п стоя на счет 1-4 дети выполняют упражнения в прав и лев стороны
	-сжимаем руки в кулачки	30сек	И.п стоя на счет 1-4
	-наклоны в стороны	30 сек	И.п стоя руки на поясе на счет 1-2 наклон в право на 3-4 влево
	-упражнение звездочка	30 сек	И.п стоя ноги вместе руки согнуты в локтях у груди на счет 1-2 отведение рук и ног в стороны на 3-4 и.п
	- упражнение кошечка	30сек	И.п на четвереньках на счет 1-2 округляем спинку на 3-4 прогибаем
-упражнение гусеничка	30сек	И.п сидя ноги прямые выполняем наклоны в перед на счет 1-5 хлопок в ладоши.	
Основная	ОВД Упражнять детей в катании мяча двумя руками сидя “Птички в гнездышках”	3мин 2 мин	Дети по одному прокатывают мяч инструктору
Заключительная	Дыхательное упражнение цветочик	1 мин	

План-конспект урока по физкультуре №38

Время проведения: 9:00- 9:15

Место проведения: группа

Оборудование: шнур

Задачи: Упражнять детей ходьбе с высоким подниманием бедра, ходьбе по шнуру прямо

Часть урока	Содержание	Дозировка	Общие методические указания
Подготовительная часть	1. Построение, ходьба друг за другом	1 мин	И.п стоя на счет 1-4 дети выполняют упражнения в прав и лев стороны И.п стоя на счет 1-4 И.п стоя руки на поясе на счет 1-2 наклон в право на 3-4 влево И.п стоя ноги вместе руки согнуты в локтях у груди на счет 1-2 отведение рук и ног в стороны на 3-4 и.п И.п на четвереньках на счет 1-2 округляем спинку на 3-4 прогибаем И.п сидя ноги прямые выполняем наклоны в перед на счет 1-5 хлопок в ладоши.
	2.ОРУ	30 сек	
	- круговые движения головой (стенка стенка потолок пол)	30сек	
	-сжимаем руки в кулачки	30 сек	
	-наклоны в стороны	30 сек	
	-упражнение звездочка	30 сек	
	- упражнение кошечка	30сек	
-упражнение гусеничка	30сек		
Основная	ОВД Упражнять ходьбе по шнуру прямо “Цыплята и кот”	3мин 2 мин	Дети по одному проходят по шнуру прямо
Заключительная	Дыхательное упражнение Надуем шарик	1 мин	

План-конспект урока по физкультуре №39

Время проведения: 9:00 – 9:15

Место проведения: группа

Оборудование: мяч

Задачи: Упражнять детей в прыжках с места с целью достать предмет

Часть урока	Содержание	Дозировка	Общие методические указания
Подготовительная часть	1. Построение, ходьба друг за другом	1 мин	
	2.ОРУ		
	- круговые движения головой (стенка стенка потолок пол)	30 сек	И.п стоя на счет 1-4 дети выполняют упражнения в прав и лев стороны
	-сжимаем руки в кулачки	30сек	И.п стоя на счет 1-4
	-наклоны в стороны	30 сек	И.п стоя руки на поясе на счет 1-2 наклон в право на 3-4 влево
	-упражнение звездочка	30 сек	И.п стоя ноги вместе руки согнуты в локтях у груди на счет 1-2 отведение рук и ног в стороны на 3-4 и.п
	- упражнение кошечка	30сек	И.п на четвереньках на счет 1-2 округляем спинку на 3-4 прогибаем
-упражнение гусеничка	30сек	И.п сидя ноги прямые выполняем наклоны в перед на счет 1-5 хлопок в ладоши.	
Основная	ОВД Упражнять детей в прыжках с места с целью достать предмет	3мин	Дети по одному проходят по шнуру прямо
	Подвижная игра Бабочки	2 мин	
Заключительная	Дыхательное упражнение Сдуем снежинки с ладошки	1 мин	

План-конспект урока по физкультуре №40

Время проведения: 9:00 – 9:15

Место проведения: группа

Оборудование: скамейка, гимнастический мат

Задачи: Упражнять детей прыгиванию с высоты(10 см)

Часть урока	Содержание	Дозировка	Общие методические указания
Подготовительная часть	1.Построение, ходьба друг за другом	1 мин	И.п стоя на счет 1-4 дети выполняют упражнения в прав и лев стороны И.п стоя на счет 1-4 И.п стоя руки на поясе на счет 1-2 наклон в право на 3-4 влево И.п стоя ноги вместе руки согнуты в локтях у груди на счет 1-2 отведение рук и ног в стороны на 3-4 и.п И.п на четвереньках на счет 1-2 округляем спинку на 3-4 прогибаем И.п сидя ноги прямые выполняем наклоны в перед на счет 1-5 хлопок в ладоши.
	2.ОРУ	30 сек	
	- круговые движения головой (стенка стенка потолок пол)	30сек	
	-сжимаем руки в кулачки	30 сек	
	-наклоны в стороны	30 сек	
	-упражнение звездочка	30 сек	
	- упражнение кошечка	30сек	
-упражнение гусеничка	30сек		
Основная	ОВД Упражнять детей прыгиванию с высоты(10см) Подвижная игра Кот и мыши	3мин 2 мин	Дети по одному прыгивают с гимнастической скамейке высотой 10 см знакомимся с понятием высоко низко
	Заклю- чи тельная	Дыхательное упражнение Цветочек	

План-конспект урока по физкультуре №41

Время проведения: 9:00 – 9-15

Место проведения: группа

Оборудование: обручи 3 шт.

Задачи: Прыжки на двух ногах из обруча в обруч

Часть урока	Содержание	Дозировка	Общие методические указания
Подготовительная часть	1. Построение, ходьба друг за другом	1 мин	
	2.ОРУ		
	- круговые движения головой (стенка стенка потолок пол)	30 сек	И.п стоя на счет 1-4 дети выполняют упражнения в прав и лев стороны
	-сжимаем руки в кулачки	30сек	И.п стоя на счет 1-4
	-наклоны в стороны	30 сек	И.п стоя руки на поясе на счет 1-2 наклон в право на 3-4 влево
	-упражнение звездочка	30 сек	И.п стоя ноги вместе руки согнуты в локтях у груди на счет 1-2 отведение рук и ног в стороны на 3-4 и.п
	- упражнение кошечка	30сек	И.п на четвереньках на счет 1-2 округляем спинку на 3-4 прогибаем
-упражнение гусеничка	30сек	И.п сидя ноги прямые выполняем наклоны в перед на счет 1-5 хлопок в ладоши.	
Основная	Прыжки на двух ногах из обруча в обруч. Подвижная игра Птички	3мин	Дети по одному выполняют прыжки на двух ногах из обруча в обруч руки на поясе спина прямая
		2 мин	
Заключительная	Дыхательное упражнение Хомячок	1 мин	

План-конспект урока по физкультуре №42

Время проведения: 9:00-9-15

Место проведения: группа

Оборудование: мячи 1 маленький 1 большой, ворота 60 см высота

Задачи: Обучать в прокатывании большого и маленького мяча в ворота шириной 60 см с расстояния 1м

Часть урока	Содержание	Дозировка	Общие методические указания
Подготовительная часть	1. Построение, ходьба друг за другом	1 мин	
	2.ОРУ		
	- круговые движения головой (стенка стенка потолок пол)	30 сек	И.п стоя на счет 1-4 дети выполняют упражнения в прав и лев стороны
	-сжимаем руки в кулачки	30сек	И.п стоя на счет 1-4
	-наклоны в стороны	30 сек	И.п стоя руки на поясе на счет 1-2 наклон в право на 3-4 влево
	-упражнение звездочка	30 сек	И.п стоя ноги вместе руки согнуты в локтях у груди на счет 1-2 отведение рук и ног в стороны на 3-4 и.п
	- упражнение кошечка	30сек	И.п на четвереньках на счет 1-2 округляем спинку на 3-4 прогибаем
-упражнение гусеничка	30сек	И.п сидя ноги прямые выполняем наклоны в перед на счет 1-5 хлопок в ладоши.	
Основная	Обучать в прокатывании большого и маленького мяча в ворота шириной 60 см с расстояния 1м.	3мин	Дети по одному прокатывают мяч через ворота и инструктор предлагает сравнить мячи какой легче прокатится через ворота.
	Подвижная игра Доползи до погремушки	2 мин	
Заключительная	Дыхательное упражнение Пузыри	1 мин	

План-конспект урока по физкультуре №43

Время проведения: 9:00 – 9:15

Место проведения: группа

Оборудование: мяч, дорожка шириной 40 см

Задачи: Обучать в прокатывании малого мяча вдаль и ползание за ним возвращаясь шагом по дорожке шириной 40 см

Часть урока	Содержание	Дозировка	Общие методические указания
Подготовительная часть	1. Построение, ходьба друг за другом	1 мин	
	2.ОРУ - круговые движения головой (стенка стенка потолок пол)	30 сек	И.п стоя на счет 1-4 дети выполняют упражнения в прав и лев стороны
	-сжимаем руки в кулачки	30сек	И.п стоя на счет 1-4
	-наклоны в стороны	30 сек	И.п стоя руки на поясе на счет 1-2 наклон в право на 3-4 влево
	-упражнение звездочка	30 сек	И.п стоя ноги вместе руки согнуты в локтях у груди на счет 1-2 отведение рук и ног в стороны на 3-4 и.п
	- упражнение кошечка	30сек	И.п на четвереньках на счет 1-2 округляем спинку на 3-4 прогибаем
	-упражнение гусеничка	30сек	И.п сидя ноги прямые выполняем наклоны в перед на счет 1-5 хлопок в ладоши.
Основная	Обучать в прокатывании малого мяча вдаль и ползание за ним возвращаясь шагом по дорожке шириной 40 см	3мин	Дети по одному прокатывают мяч через ворота и инструктор предлагает сравнить мячи какой легче прокатится через ворота.
	Подвижная игра Принеси предмет	2 мин	
Заключительная	Дыхательное упражнение Цветочек	1 мин	