

План-конспект урока по физкультуре №1

Время проведения: 9:25-9:50

Место проведения: спорт площадка

Оборудование: свисток

Задачи: Упражнять детей в ходьбе и беге колонной по одному; учить сохранять устойчивое равновесие на уменьшенной площади опоры.

Часть урока	Содержание	Дозировка	Общие методические указания	
Подготовительная часть	1. Построение в шеренгу по одному ходьба по площадке в колонне по одному с переходом на бег и обратно	2 мин	Команды :становись, равнясь смирно на право раз два в обход по залу шагом марш.	
	-ходьба на носочках	30 сек	При выполнении упражнения спину держать прямо.	
	-ходьба на пяточках	30сек		
	-на внешней стороне стопы	30 сек		
	- с высоким подниманием бедра	30 сек		
	2.ОРУ			
	- круговые движения головой	30сек	И.п стоя на счет 1-4 дети выполняют упражнения в прав и лев стороны	
	-круговые движения в плечевом суставе	30 сек	И.п стоя руки на плечи на счет 1-2 круговые движения вперед на 3-4 назад	
	-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	30 сек	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.		
-упражнение ласточка	30 сек	И.п лежа на животе ноги вместе на счет 1-2 поднимаем руки на 3-2 в и.п		
Основная часть	ОВД Упражнять детей в ходьбе и беге колонной по одному; учить сохранять устойчивое равновесие на уменьшенной площади опоры. Подвижная игра “Море волнуется раз”	10мин	Дети друг за другом в колонне по одному выполняют упражнение на сохранение равновесия (ходьба по начерченной линии руки в стороны)	
		3мин		
Заключительная	Медленная ходьба на восстановления дыхания	1,5мин	Ходьба по площадке на вдохе поднимаем руки над головой на выдохе опускаем вниз.	

План-конспект урока по физкультуре №2

Время проведения: 9:25-9:50

Место проведения: спорт площадка

Оборудование: свисток

Задачи: Упражнять детей в прыжках на двух ногах, продвигаясь вперед.

Часть урока	Содержание	Дозировка	Общие методические указания	
Подготовительная часть	1. Построение в шеренгу по одному ходьба по площадке в колонне по одному с переходом на бег и обратно. - ходьба на носочках - ходьба на пяточках - на внешней стороне стопы - с высоким подниманием бедра	2 мин 30 сек 30 сек 30 сек 30 сек	Команды : становись, равнясь смирно на право раз два в обход по площадке шагом марш. При выполнении упражнения спину держать прямо.	
	2. ОРУ - круговые движения головой	30 сек	И.п стоя на счет 1-4 дети выполняют упражнения в прав и лев стороны	
	- круговые движения в плечевом суставе	30 сек	И.п стоя руки на плечи на счет 1-2 круговые движения вперед на 3-4 назад	
	- 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	30 сек	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.	
	- упражнение ласточка	30 сек	И.п лежа на животе ноги вместе на счет 1-2 поднимаем руки на 3-2 в и.п	
	Основная часть	ОВД Упражнять детей в прыжках на двух ногах, продвигаясь вперед. Подвижная игра « День ночь»	10 мин	Дети друг за другом в колонне по одному выполняют прыжки на двух ногах с продвижением вперед рук на поясе.
			3 мин	
Заключительная	Медленная ходьба на восстановления дыхания	1.5 мин	Ходьба по площадке на вдохе поднимаем руки над головой на выдохе опускаем вниз.	

План-конспект урока по физкультуре №3

Время проведения: 9:25-9:50

Место проведения: спорт площадка

Оборудование: свисток кегли

Задачи: Упражнять детей в прыжках на двух ногах между предметами.

Часть урока	Содержание	Дозировка	Общие методические указания	
Подготовительная часть	1. Построение в шеренгу по одному ходьба по площадке в колонне по одному с переходом на бег и обратно	2 мин	Команды : становись, равнясь смирно на право раз два в обход по залу шагом марш.	
	- ходьба на носочках	30 сек	При выполнении упражнения спину держать прямо.	
	- ходьба на пяточках	30 сек		
	- на внешней стороне стопы	30 сек		
	- с высоким подниманием бедра	30 сек		
	2. ОРУ			
	- круговые движения головой	30 сек		И.п стоя на счет 1-4 дети выполняют упражнения в прав и лев стороны
	- круговые движения в плечевом суставе	30 сек		И.п стоя руки на плечи на счет 1-2 круговые движения вперед на 3-4 назад
	- 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	30 сек		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.	
- упражнение ласточка	30 сек		И.п лежа на животе ноги вместе на счет 1-2 поднимаем руки на 3-2 в и.п	
Основная часть	ОВД Упражнять детей в прыжках на двух ногах между предметами Подвижная игра «Автомобили»	10 мин	Дети двумя колоннами выполняют упражнение в прыжках на двух ногах между предметами (кеглями) стараясь не задеть.	
		3 мин		
Заключительная	Медленная ходьба на восстановления дыхания	1.5 мин	Ходьба по площадке на вдохе поднимаем руки над головой на выдохе опускаем вниз.	

План-конспект урока по физкультуре №4

Время проведения: 9:25-9:50

Место проведения: спорт площадка

Оборудование: свисток

Задачи: Упражнять детей энергично отталкиваться от земли и приземляться на полусогнутые ноги при подпрыгивании вверх.

Часть урока	Содержание	Дозировка	Общие методические указания	
Подготовительная часть	1. Построение в шеренгу по одному ходьба по площадке в колонне по одному с переходом на бег и обратно	2 мин	Команды : становись, равнясь смирно на право раз два в обход по залу шагом марш.	
	- ходьба на носочках	30 сек	При выполнении упражнения спину держать прямо.	
	- ходьба на пяточках	30 сек		
	- на внешней стороне стопы	30 сек		
	- с высоким подниманием бедра	30 сек		
	2. ОРУ			
	- круговые движения головой	30 сек	И.п стоя на счет 1-4 дети выполняют упражнения в прав и лев стороны	
	- круговые движения в плечевом суставе	30 сек	И.п стоя руки на плечи на счет 1-2 круговые движения вперед на 3-4 назад	
	- 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		
Основная часть	ОВД Упражнять детей энергично отталкиваться от земли и приземляться на полусогнутые ноги при подпрыгивании вверх. Подвижная игра «Самолеты»	10 мин 3 мин	Дети колонной по одному выполняют прыжки отталкиваясь от земли и приземляться на полусогнутые ноги при подпрыгивании вверх.	
	Заключительная	Медленная ходьба на восстановления дыхания	1.5 мин	Ходьба по площадке на вдохе поднимаем руки над головой на выдохе опускаем вниз.

План-конспект урока по физкультуре №5

Время проведения: 9:25-9:50

Место проведения: спорт площадка

Оборудование: свисток

Задачи: Упражнять детей в ходьбе и беге по одному на носках; учить катать обруч.

Часть урока	Содержание	Дозировка	Общие методические указания	
Подготовительная часть	1. Построение в шеренгу по одному ходьба по площадке в колонне по одному с переходом на бег и обратно	2 мин	Команды :становись, равнясь смирно на право раз два в обход по залу шагом марш.	
	-ходьба на носочках	30 сек	При выполнении упражнения спину держать прямо.	
	-ходьба на пяточках	30сек		
	-на внешней стороне стопы	30 сек		
	- с высоким подниманием бедра	30 сек		
	2.ОРУ			И.п стоя на счет 1-4 дети выполняют упражнения в прав и лев стороны И.п стоя руки на плечи на счет 1-2 круговые движения вперед на 3-4 назад 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. И.п лежа на животе ноги вместе на счет 1-2 поднимаем руки на 3-2 в и.п
	- круговые движения головой	30сек		
	-круговые движения в плечевом суставе	30 сек		
	-наклоны в стороны	30 сек		
	-упражнение звездочка	30 сек		
- упражнение кошечка	30 сек			
-упражнение гусеничка	30 сек			
-упражнение ласточка	30 сек			
Основная часть	ОВД Упражнять детей в ходьбе и беге по одному на носках; учить катать обруч. Подвижная игра «Самолеты»	10мин 3мин	Дети двумя колоннами выполняют упражнение в прокатывании обруча до ориентира и обратно.	
	Заклю- чи тельная	Медленная ходьба на восстановления дыхания	1.5 мин	Ходьба по площадке на вдохе поднимаем руки над головой на выдохе опускаем вниз.

План-конспект урока по физкультуре № 6

Время проведения: 9:25-9:50

Место проведения: спорт площадка

Оборудование: свисток , мячи 2 шт

Задачи: Упражнять детей в ходьбе и беге в рассыпную, упражнять в прокатывании мяча.

Часть урока	Содержание	Дозировка	Общие методические указания	
Подготовительная часть	1.Построение в шеренгу по одному ходьба по площадке в колонне по одному с переходом на бег и обратно -ходьба на носочках -ходьба на пяточках -на внешней стороне стопы - с высоким подниманием бедра	2 мин 30 сек 30сек 30 сек 30 сек	Команды :становись, равнясь смирно на право раз два в обход по залу шагом марш. При выполнении упражнения спину держать прямо.	
	2.ОРУ - круговые движения головой	30сек	И.п стоя на счет 1-4 дети выполняют упражнения в прав и лев стороны	
	-круговые движения в плечевом суставе	30 сек	И.п стоя руки на плечи на счет 1-2 круговые движения вперед на 3-4 назад	
	-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	30 сек	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.	
	-упражнение ласточка	30 сек	И.п лежа на животе ноги вместе на счет 1-2 поднимаем руки на 3-2 в и.п	
	Основная часть	ОВД Упражнять детей в ходьбе и беге в рассыпную, упражнять в прокатывании мяча. Подвижная игра «Огуречик»	10мин 3мин	Дети по сигналу «в рассыпную» разбегаются в сторона по сигналю «собрались» подбегают к инструктору Дети двумя колоннами выполняют прокатываете мяча до ориентира двумя руками и обратно.
		Заключи тельная	Медленная ходьба на восстановления дыхания	1.5 мин

План-конспект урока по физкультуре № 7

Время проведения: 9:25-9:50

Место проведения: спорт площадка

Оборудование: свисток , мячи 2 шт

Задачи: Упражнять детей в ходьбе и беге в рассыпную, бросание мяча вверх и ловля его двумя руками.

Часть урока	Содержание	Дозировка	Общие методические указания	
Подготовительная часть	1.Построение в шеренгу по одному ходьба по площадке в колонне по одному с переходом на бег и обратно	2 мин	Команды :становись, равнясь смирно на право раз два в обход по залу шагом марш.	
	-ходьба на носочках	30 сек	При выполнении упражнения спину держать прямо.	
	-ходьба на пяточках	30сек		
	-на внешней стороне стопы	30 сек		
	- с высоким подниманием бедра	30 сек		
	2.ОРУ			И.п стоя на счет 1-4 дети выполняют упражнения в прав и лев стороны И.п стоя руки на плечи на счет 1-2 круговые движения вперед на 3-4 назад 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. И.п лежа на животе ноги вместе на счет 1-2 поднимаем руки на 3-2 в и.п
	- круговые движения головой	30сек		
	-круговые движения в плечевом суставе	30 сек		
	-наклоны в стороны	30 сек		
-упражнение звездочка	30 сек			
- упражнение кошечка	30 сек			
-упражнение гусеничка	30 сек			
-упражнение ласточка	30 сек			
Основная часть	ОВД Упражнять детей в ходьбе и беге в рассыпную, бросание мяча вверх и ловля его двумя руками. Подвижная игра «Зайки»	10мин 3мин	Дети по сигналу «в рассыпную» разбегаются в сторона по сигналю «собрались» подбегают к инструктору Дети по команде «Бросили» подбрасывают мяч вверх и стараются поймать его двумя руками.	
	Заключи тельная	Медленная ходьба на восстановления дыхания	1.5 мин	Ходьба по площадке на вдохе поднимаем руки над головой на выдохе опускаем вниз.

План-конспект урока по физкультуре № 8

Время проведения: 9:25-9:50

Место проведения: группа

Оборудование: свисток , скамейка, мячи

Задачи: Упражнять детей в ходьбе по скамейке сохраняя устойчивое равновесие и прыжку с нее приземляясь на полусогнутые ноги.

Часть урока	Содержание	Дозировка	Общие методические указания	
Подготовительная часть	1. Построение в шеренгу по одному ходьба по площадке в колонне по одному с переходом на бег и обратно	2 мин	Команды : становись, равнясь смирно на право раз два в обход по залу шагом марш.	
	- ходьба на носочках	30 сек	При выполнении упражнения спину держать прямо.	
	- ходьба на пяточках	30 сек		
	- на внешней стороне стопы	30 сек		
	- с высоким подниманием бедра	30 сек		
	2. ОРУ			
	- круговые движения головой	30 сек	И.п стоя на счет 1-4 дети выполняют упражнения в прав и лев стороны	
	- круговые движения в плечевом суставе	30 сек	И.п стоя руки на плечи на счет 1-2 круговые движения вперед на 3-4 назад	
	- 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	30 сек	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.		
- упражнение ласточка	30 сек	И.п лежа на животе ноги вместе на счет 1-2 поднимаем руки на 3-2 в и.п		
Основная часть	ОВД Упражнять детей в ходьбе по скамейке сохраняя устойчивое равновесие и прыжку с нее приземляясь на полусогнутые ноги. Подвижная игра «Собери мяч»	10 мин 3 мин	Дети по одному выполняют ходьбу по скамейке сохраняя равновесие спину держать прямо, затем выполняют прыжок на обе ноги вынося руки вперед.	
	Заключите льная	Медленная ходьба на восстановления дыхания Звуковое упражнение «Самолет»	1.5 мин	Ходьба по площадке на вдохе поднимаем руки над головой на выдохе опускаем вниз. Выполняют вдох носом выдох ртом произносят звук у-у-у

План-конспект урока по физкультуре № 9

Время проведения: 9:25-9:50

Место проведения: группа

Оборудование: свисток, мячи по количеству детей, кегли 2 шт

Задачи: Упражнять детей в ходьбе прыжках на двух ногах продвигаясь вперед до кубика; Броски мяча вверх и ловля двумя руками.

Часть урока	Содержание	Дозировка	Общие методические указания	
Подготовительная часть	1. Построение в шеренгу по одному ходьба по площадке в колонне по одному с переходом на бег и обратно	2 мин	Команды : становись, равнясь смирно на право раз два в обход по залу шагом марш.	
	- ходьба на носочках	30 сек	При выполнении упражнения спину держать прямо.	
	- ходьба на пяточках	30 сек		
	- на внешней стороне стопы	30 сек		
	- с высоким подниманием бедра	30 сек		
	2. ОРУ			
	- круговые движения головой	30 сек	И.п стоя на счет 1-4 дети выполняют упражнения в прав и лев стороны	
	- круговые движения в плечевом суставе	30 сек	И.п стоя руки на плечи на счет 1-2 круговые движения вперед на 3-4 назад	
	- 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		
Основная часть	ОВД	10 мин	Дети поточным способом выполняют упражнение в прыжках до кегли (расстояние 3 метра)	
	Упражнять детей в ходьбе прыжках на двух ногах продвигаясь вперед до кубика; Броски мяча вверх и ловля двумя руками.	3 мин		Выполняют броски мяча вверх и ловля двумя руками стараясь не уронить.
	Подвижная игра «Воробышки и кот»			
Заклочительная	Медленная ходьба на восстановления дыхания Звуковое упражнение «Жук»	1.5 мин	Ходьба по площадке на вдохе поднимаем руки над головой на выдохе опускаем вниз. Выполняют вдох носом выдох ртом произносят звук ж-ж-ж	

План-конспект урока по физкультуре № 10

Время проведения: 9:25-9:50

Место проведения: группа

Оборудование: свисток, обруч.

Задачи: Продолжать учить останавливаться по сигналу, закреплять умение группироваться при подлезании под обруч.

Часть урока	Содержание	Дозировка	Общие методические указания	
Подготовительная часть	1. Построение в шеренгу по одному ходьба по площадке в колонне по одному с переходом на бег и обратно	2 мин	Команды : становись, равнясь смирно на право раз два в обход по залу шагом марш.	
	- ходьба на носочках	30 сек	При выполнении упражнения спину держать прямо.	
	- ходьба на пяточках	30 сек		
	- на внешней стороне стопы	30 сек		
	- с высоким подниманием бедра	30 сек		
	2. ОРУ			
	- круговые движения головой	30 сек	И.п стоя на счет 1-4 дети выполняют упражнения в прав и лев стороны	
	- круговые движения в плечевом суставе	30 сек	И.п стоя руки на плечи на счет 1-2 круговые движения вперед на 3-4 назад	
	- 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	30 сек	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.		
- упражнение ласточка	30 сек	И.п лежа на животе ноги вместе на счет 1-2 поднимаем руки на 3-2 в и.п		
Основная часть	ОВД Продолжать учить останавливаться по сигналу, закреплять умение группироваться при подлезании под обруч. Подвижная игра «Воробышки и кот»	10 мин	Дети поточным способом выполняют упражнение в подлезании под обруч стараясь не задеть руками пол а головой верхнюю часть туловища.	
		3 мин		
Заключительная	Медленная ходьба на восстановления дыхания Звуковое упражнение «оса»	1.5 мин	Ходьба по площадке на вдохе поднимаем руки над головой на выдохе опускаем вниз. Выполняют вдох носом выдох ртом произносят звук з-з-з	

План-конспект урока по физкультуре № 11

Время проведения: 9:25-9:50

Место проведения: спорт площадка

Оборудование: свисток , мячи 2 шт

Задачи: Упражнять детей в ходьбе и беге в рассыпную, бросание мяча вверх и ловля его двумя руками.

Часть урока	Содержание	Дозировка	Общие методические указания	
Подготовительная часть	1.Построение в шеренгу по одному ходьба по площадке в колонне по одному с переходом на бег и обратно	2 мин	Команды :становись, равнясь смирно на право раз два в обход по залу шагом марш.	
	-ходьба на носочках	30 сек	При выполнении упражнения спину держать прямо.	
	-ходьба на пяточках	30сек		
	-на внешней стороне стопы	30 сек		
	- с высоким подниманием бедра	30 сек		
	2.ОРУ			И.п стоя на счет 1-4 дети выполняют упражнения в прав и лев стороны И.п стоя руки на плечи на счет 1-2 круговые движения вперед на 3-4 назад 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. И.п лежа на животе ноги вместе на счет 1-2 поднимаем руки на 3-2 в и.п
	- круговые движения головой	30сек		
	-круговые движения в плечевом суставе	30 сек		
	-наклоны в стороны	30 сек		
	-упражнение звездочка	30 сек		
- упражнение кошечка	30 сек			
-упражнение гусеничка	30 сек			
-упражнение ласточка	30 сек			
Основная часть	ОВД Упражнять детей в ходьбе и беге в рассыпную, бросание мяча вверх и ловля его двумя руками. Подвижная игра «Зайки»	10мин 3мин	Дети по сигналу «в рассыпную» разбегаются в сторона по сигналю «собрались» подбегают к инструктору Дети по команде «Бросили» подбрасывают мяч вверх и стараются поймать его двумя руками.	
	Заключи тельная	Медленная ходьба на восстановления дыхания	1.5 мин	Ходьба по площадке на вдохе поднимаем руки над головой на выдохе опускаем вниз.

План-конспект урока по физкультуре № 12

Время проведения: 9:25-9:50

Место проведения: группа

Оборудование: свисток, скамейка, гимнастическая скамейка

Задачи: Упражнять детей в ходьбе по скамейке сохраняя устойчивое равновесие и прыжку с нее приземляясь на полусогнутые ноги.

Часть урока	Содержание	Дозировка	Общие методические указания	
Подготовительная часть	1. Построение в шеренгу по одному ходьба по площадке в колонне по одному с переходом на бег и обратно	2 мин	Команды : становись, равнясь смирно на право раз два в обход по залу шагом марш.	
	- ходьба на носочках	30 сек	При выполнении упражнения спину держать прямо.	
	- ходьба на пяточках	30 сек		
	- на внешней стороне стопы	30 сек		
	- с высоким подниманием бедра	30 сек		
	2. ОРУ			
	- круговые движения головой	30 сек	И.п стоя на счет 1-4 дети выполняют упражнения в прав и лев стороны	
	- круговые движения в плечевом суставе	30 сек	И.п стоя руки на плечи на счет 1-2 круговые движения вперед на 3-4 назад	
	- 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		
Основная часть	ОВД Упражнять детей в ходьбе по скамейке сохраняя устойчивое равновесие и прыжку с нее приземляясь на полусогнутые ноги. ФЛЕШ МОБ	10 мин 3 мин	Дети по одному выполняют ходьбу по скамейке сохраняя равновесие спину держать прямо, затем выполняют прыжок на обе ноги вынося руки вперед.	
	Заключительная	Медленная ходьба на восстановления дыхания Звуковое упражнение «Самолет»	1.5 мин	Ходьба по площадке на вдохе поднимаем руки над головой на выдохе опускаем вниз. Выполняют вдох носом выдох ртом произносят звук у-у-у

План-конспект урока по физкультуре № 13

Время проведения: 9:25-9:50

Место проведения: группа

Оборудование: свисток ,мячи по количеству детей.

Задачи: Упражнять детей в перебрасывании мяча друг другу.

Часть урока	Содержание	Дозировка	Общие методические указания	
Подготовительная часть	1.Построение в шеренгу по одному ходьба по площадке в колонне по одному с переходом на бег и обратно	2 мин	Команды :становись, равнясь смирно на право раз два в обход по залу шагом марш.	
	-ходьба на носочках	30 сек	При выполнении упражнения спину держать прямо.	
	-ходьба на пяточках	30сек		
	-на внешней стороне стопы	30 сек		
	- с высоким подниманием бедра	30 сек		
	2.ОРУ			И.п стоя на счет 1-4 дети выполняют упражнения в прав и лев стороны И.п стоя руки на плечи на счет 1-2 круговые движения вперед на 3-4 назад 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. И.п лежа на животе ноги вместе на счет 1-2 поднимаем руки на 3-2 в и.п
	- круговые движения головой	30сек		
	-круговые движения в плечевом суставе	30 сек		
	-наклоны в стороны	30 сек		
	-упражнение звездочка	30 сек		
- упражнение кошечка	30 сек			
-упражнение гусеничка	30 сек			
-упражнение ласточка	30 сек			
Основная часть	ОВД Упражнять детей в перебрасывании мяча друг другу. Подвижная игра «Зайки»	10мин 3мин	Дети встают друг на против друга и выполняют броски мяча.	
	Заключите льная	Медленная ходьба на восстановления дыхания Звуковое упражнение Самолет»	1.5 мин	Ходьба по площадке на вдохе поднимаем руки над головой на выдохе опускаем вниз. Выполняют вдох носом выдох ртом произносят звук у-у-у

План-конспект урока по физкультуре № 14

Время проведения: 9:25-9:50

Место проведения: группа

Оборудование: свисток , обручи 4 шт, гимнастическая доска и мат.

Задачи: Упражнять в ходьбе по гимнастической скамейке, прыжках на двух ногах с продвижением вперед.

Часть урока	Содержание	Дозировка	Общие методические указания
Подготовительная часть	1. Построение в шеренгу по одному ходьба по площадке в колонне по одному с переходом на бег и обратно	2 мин	Команды : становись, равнясь смирно на право раз два в обход по залу шагом марш.
	- ходьба на носочках	30 сек	При выполнении упражнения спину держать прямо.
	- ходьба на пяточках	30 сек	
	- на внешней стороне стопы	30 сек	
	- с высоким подниманием бедра	30 сек	
	2. ОРУ		
	- круговые движения головой	30 сек	И.п стоя на счет 1-4 дети выполняют упражнения в прав и лев стороны
	- круговые движения в плечевом суставе	30 сек	И.п стоя руки на плечи на счет 1-2 круговые движения вперед на 3-4 назад
	- 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	30 сек	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.	
- упражнение ласточка	30 сек	И.п лежа на животе ноги вместе на счет 1-2 поднимаем руки на 3-2 в и.п	
Основная часть	ОВД	10 мин	Дети друг за другом выполняют ходьбу по гимнастической скамейке, спина прямая руки в стороны.
	1. Упражнять в ходьбе по гимнастической скамейке. 2. прыжках на двух ногах с продвижением вперед. Подвижная игра «кто быстрее»	3 мин	
Заключительная	Медленная ходьба на восстановления дыхания	1.5 мин	Ходьба по площадке на вдохе поднимаем руки над головой на выдохе опускаем вниз.

План-конспект урока по физкультуре № 15

Время проведения: 9:25-9:50

Место проведения: группа

Оборудование: свисток ,кегли 2 шт, мячи 2 шт

Задачи: Упражнять в прыжках на двух ногах до ориентира (кегля).

Часть урока	Содержание	Дозировка	Общие методические указания	
Подготовительная часть	1.Построение в шеренгу по одному ходьба по площадке в колонне по одному с переходом на бег и обратно	2 мин	Команды :становись, равнясь смирно на право раз два в обход по залу шагом марш.	
	-ходьба на носочках	30 сек	При выполнении упражнения спину держать прямо.	
	-ходьба на пяточках	30сек		
	-на внешней стороне стопы	30 сек		
	- с высоким подниманием бедра	30 сек		
	2.ОРУ			И.п стоя на счет 1-4 дети выполняют упражнения в прав и лев стороны И.п стоя руки на плечи на счет 1-2 круговые движения вперед на 3-4 назад 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. И.п лежа на животе ноги вместе на счет 1-2 поднимаем руки на 3-2 в и.п
	- круговые движения головой	30сек		
	-круговые движения в плечевом суставе	30 сек		
	-наклоны в стороны	30 сек		
	-упражнение звездочка	30 сек		
- упражнение кошечка	30 сек			
-упражнение гусеничка	30 сек			
-упражнение ласточка	30 сек			
Основная часть	ОВД 1. Упражнять в прыжках на двух ногах до ориентира (кегля). Подвижная игра «Эстафета с мячами»	10мин 3мин	Упражнять в прыжках на двух ногах до ориентира (кегля). Обрато бегом и встать в конец колонны.	
	Заключи тельная	Медленная ходьба на восстановления дыхания	1.5 мин	Ходьба по площадке на вдохе поднимаем руки над головой на выдохе опускаем вниз.

План-конспект урока по физкультуре № 16

Время проведения: 9:25-9:50

Место проведения: группа

Оборудование: свисток, мячи количество на пол группы.

Задачи: Упражнять в прокатывании мячей друг другу

Часть урока	Содержание	Дозировка	Общие методические указания	
Подготовительная часть	1. Построение в шеренгу по одному ходьба по площадке в колонне по одному с переходом на бег и обратно	2 мин	Команды : становись, равнясь смирно на право раз два в обход по залу шагом марш.	
	- ходьба на носочках	30 сек	При выполнении упражнения спину держать прямо.	
	- ходьба на пяточках	30 сек		
	- на внешней стороне стопы	30 сек		
	- с высоким подниманием бедра	30 сек		
	2. ОРУ			И.п. стоя на счет 1-4 дети выполняют упражнения в прав и лев стороны И.п. стоя руки на плечи на счет 1-2 круговые движения вперед на 3-4 назад 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. И.п. лежа на животе ноги вместе на счет 1-2 поднимаем руки на 3-2 в и.п
	- круговые движения головой	30 сек		
	- круговые движения в плечевом суставе	30 сек		
	- наклоны в стороны	30 сек		
	- упражнение звездочка	30 сек		
- упражнение кошечка	30 сек			
- упражнение гусеничка	30 сек			
- упражнение ласточка	30 сек			
Основная часть	ОВД 1. Упражнять в прокатывании мячей друг другу	10 мин	Дети делаться на пары садиться друг на против друга на расстоянии 2-х метров и выполняют прокатывание мяча двумя руками.	
	Подвижная игра «Эстафета с мячами»	3 мин		
Заключительная	Медленная ходьба на восстановления дыхания	1.5 мин	Ходьба по площадке на вдохе поднимаем руки над головой на выдохе опускаем вниз.	

План-конспект урока по физкультуре № 17

Время проведения: 9:25-9:50

Место проведения: группа

Оборудование: свисток, мячи 2 шт, обручи 4 шт.

Задачи: Упражнять в перепрыгивании из обруча в обруч на двух ногах.

Часть урока	Содержание	Дозировка	Общие методические указания	
Подготовительная часть	1. Построение в шеренгу по одному ходьба по площадке в колонне по одному с переходом на бег и обратно	2 мин	Команды :становись, равнясь смирно на право раз два в обход по залу шагом марш.	
	-ходьба на носочках	30 сек	При выполнении упражнения спину держать прямо.	
	-ходьба на пяточках	30сек		
	-на внешней стороне стопы	30 сек		
	- с высоким подниманием бедра	30 сек		
	2.ОРУ			И.п стоя на счет 1-4 дети выполняют упражнения в прав и лев стороны И.п стоя руки на плечи на счет 1-2 круговые движения вперед на 3-4 назад 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. И.п лежа на животе ноги вместе на счет 1-2 поднимаем руки на 3-2 в и.п
	- круговые движения головой	30сек		
	-круговые движения в плечевом суставе	30 сек		
	-наклоны в стороны	30 сек		
	-упражнение звездочка	30 сек		
- упражнение кошечка	30 сек			
-упражнение гусеничка	30 сек			
-упражнение ласточка	30 сек			
Основная часть	ОВД 1. Упражнять в перепрыгивании из обруча в обруч на двух ногах. Подвижная игра «Эстафета с мячами»	10мин 3мин	Дети выполняют упражнение поточным способом при выполнении прыжка руки выносим вперед пи приземлении руки вниз.	
	Закл оч и тель ная	Медленная ходьба на восстановления дыхания	1.5 мин	Ходьба по площадке на вдохе поднимаем руки над головой на выдохе опускаем вниз.

План-конспект урока по физкультуре № 18

Время проведения: 9:25-9:50

Место проведения: группа

Оборудование: Мячи по количеству детей,

Задачи: Упражнять в бросках вверх двумя руками.

Часть урока	Содержание	Дозировка	Общие методические указания	
Подготовительная часть	1. Построение в шеренгу по одному ходьба по площадке в колонне по одному с переходом на бег и обратно	2 мин	Команды :становись, равнясь смирно на право раз два в обход по залу шагом марш.	
	-ходьба на носочках	30 сек	При выполнении упражнения спину держать прямо.	
	-ходьба на пяточках	30сек		
	-на внешней стороне стопы	30 сек		
	- с высоким подниманием бедра	30 сек		
	2.ОРУ			И.п стоя на счет 1-4 дети выполняют упражнения в прав и лев стороны И.п стоя руки на плечи на счет 1-2 круговые движения вперед на 3-4 назад 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. И.п лежа на животе ноги вместе на счет 1-2 поднимаем руки на 3-2 в и.п
	- круговые движения головой	30сек		
	-круговые движения в плечевом суставе	30 сек		
	-наклоны в стороны	30 сек		
	-упражнение звездочка	30 сек		
- упражнение кошечка	30 сек			
-упражнение гусеничка	30 сек			
-упражнение ласточка	30 сек			
Основная часть	ОВД 1. Упражнять в бросках вверх двумя руками. Подвижная игра «Эстафета Кто быстрее»	10мин 3мин	Дети выполняют броски двумя руками вверх, стараясь не прижимать мяч к груди и не ронять на пол.	
Заключительная	Медленная ходьба на восстановления дыхания	1.5 мин	Ходьба по площадке на вдохе поднимаем руки над головой на выдохе опускаем вниз.	

План-конспект урока по физкультуре № 19

Время проведения: 9:25-9:50

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 в шеренгу по одному ходьба по площадке в колонне по одному с переходом на бег и обратно	2 мин	Команды :становись, равнясь смирно на право раз два в обход по залу шагом марш.	
	-ходьба на носочках	30 сек	При выполнении упражнения спину держать прямо.	
	-ходьба на пяточках	30сек		
	-на внешней стороне стопы	30 сек		
	- с высоким подниманием бедра	30 сек		
	2.ОРУ			И.п стоя на счет 1-4 дети выполняют упражнения в прав и лев стороны И.п стоя руки на плечи на счет 1-2 круговые движения вперед на 3-4 назад 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. И.п лежа на животе ноги вместе на счет 1-2 поднимаем руки на 3-2 в и.п
	- круговые движения головой	30сек		
	-круговые движения в плечевом суставе	30 сек		
	-наклоны в стороны	30 сек		
	-упражнение звездочка	30 сек		
- упражнение кошечка	30 сек			
-упражнение гусеничка	30 сек			
-упражнение ласточка	30 сек			
Основная часть	ОВД	10мин	Дети садятся друг на против друга и выполняют прокатывание мяча.	
	1. Упражнять в прокатывании мяча друг другу. Подвижная игра «У медведя во бору»	3мин		
Заключительная	Медленная ходьба на восстановления дыхания	1.5 мин	Ходьба по площадке на вдохе поднимаем руки над головой на выдохе опускаем вниз.	

План-конспект урока по физкультуре № 20

Время проведения: 9:25-9:50

Место проведения: группа

Оборудование: Шнур, обручи 5 шт.

Задачи: Упражнять лазании под шнур.

Часть урока	Содержание	Дозировка	Общие методические указания	
Подготовительная часть	1. Построение в шеренгу по одному ходьба по площадке в колонне по одному с переходом на бег и обратно	2 мин	Команды :становись, равнясь смирно на право раз два в обход по залу шагом марш.	
	-ходьба на носочках	30 сек	При выполнении упражнения спину держать прямо.	
	-ходьба на пяточках	30сек		
	-на внешней стороне стопы	30 сек		
	- с высоким подниманием бедра	30 сек		
	2.ОРУ			И.п стоя на счет 1-4 дети выполняют упражнения в прав и лев стороны И.п стоя руки на плечи на счет 1-2 круговые движения вперед на 3-4 назад 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. И.п лежа на животе ноги вместе на счет 1-2 поднимаем руки на 3-2 в и.п
	- круговые движения головой	30сек		
	-круговые движения в плечевом суставе	30 сек		
	-наклоны в стороны	30 сек		
	-упражнение звездочка	30 сек		
- упражнение кошечка	30 сек			
-упражнение гусеничка	30 сек			
-упражнение ласточка	30 сек			
Основная часть	ОВД 1. Упражнять лазании под шнур.	10мин	По 8-10 детей выполняют лазании под шнур, не касаясь руками пола.	
	Подвижная игра «Кто быстрее в обруч»	3мин		
Заключительная	Медленная ходьба на восстановления дыхания	1.5 мин	Ходьба по площадке на вдохе поднимаем руки над головой на выдохе опускаем вниз.	

План-конспект урока по физкультуре № 21

Время проведения: 9:25-9:50

Место проведения: группа

Оборудование: Гимнастические палки 6 шт.

Задачи: Упражнять в прыжках на двух ногах через 5-6 линий с продвижением вперед.

Часть урока	Содержание	Дозировка	Общие методические указания	
Подготовительная часть	1. Построение в шеренгу по одному ходьба по площадке в колонне по одному с переходом на бег и обратно - ходьба на носочках - ходьба на пяточках - на внешней стороне стопы - с высоким подниманием бедра	2 мин 30 сек 30 сек 30 сек 30 сек	Команды : становись, равнясь смирно на право раз два в обход по залу шагом марш. При выполнении упражнения спину держать прямо.	
	2. ОРУ - круговые движения головой	30 сек	И.п. стоя на счет 1-4 дети выполняют упражнения в прав и лев стороны	
	- круговые движения в плечевом суставе	30 сек	И.п. стоя руки на плечи на счет 1-2 круговые движения вперед на 3-4 назад	
	- 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	30 сек	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.	
	- упражнение ласточка	30 сек	И.п. лежа на животе ноги вместе на счет 1-2 поднимаем руки на 3-2 в и.п	
	Основная часть	ОВД 1. Упражнять в прыжках на двух ногах через 5-6 линий с продвижением вперед. Подвижная игра «Мышеловка»	10 мин	Дети выполняют упражнение в прыжках на двух ногах через 5-6 линий с продвижением вперед.
			3 мин	
Заключительная	Медленная ходьба на восстановления дыхания	1.5 мин	Ходьба по площадке на вдохе поднимаем руки над головой на выдохе опускаем вниз.	

План-конспект урока по физкультуре № 22

Время проведения: 9:25-9:50

Место проведения: группа

Оборудование: свисток , обручи 4 шт, гимнастическая доска и мат.

Задачи: Упражнять в ходьбе по гимнастической скамейке, прыжках на двух ногах с продвижением вперед.

Часть урока	Содержание	Дозировка	Общие методические указания
Подготовительная часть	1. Построение в шеренгу по одному ходьба по площадке в колонне по одному с переходом на бег и обратно	2 мин	Команды : становись, равнясь смирно на право раз два в обход по залу шагом марш.
	- ходьба на носочках	30 сек	При выполнении упражнения спину держать прямо.
	- ходьба на пяточках	30 сек	
	- на внешней стороне стопы	30 сек	
	- с высоким подниманием бедра	30 сек	
	2. ОРУ		
	- круговые движения головой	30 сек	И.п стоя на счет 1-4 дети выполняют упражнения в прав и лев стороны
	- круговые движения в плечевом суставе	30 сек	И.п стоя руки на плечи на счет 1-2 круговые движения вперед на 3-4 назад
	- 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	30 сек	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.	
- упражнение ласточка	30 сек	И.п лежа на животе ноги вместе на счет 1-2 поднимаем руки на 3-2 в и.п	
Основная часть	ОВД	10 мин	Дети друг за другом выполняют ходьбу по гимнастической скамейке, спина прямая руки в стороны.
	1. Упражнять в ходьбе по гимнастической скамейке. 2. прыжках на двух ногах с продвижением вперед. Подвижная игра «Кот и мыши»	3 мин	
Заключительная	Медленная ходьба на восстановления дыхания	1.5 мин	Ходьба по площадке на вдохе поднимаем руки над головой на выдохе опускаем вниз.

План-конспект урока по физкультуре № 23

Время проведения: 9:25-9:50

Место проведения: группа

Оборудование: свисток, мячи 2шт, скакалка 4 шт.

Задачи: Упражнять в прокатывании мяча по дорожке в прямом направлении.

Часть урока	Содержание	Дозировка	Общие методические указания	
Подготовительная часть	1. Построение в шеренгу по одному ходьба по площадке в колонне по одному с переходом на бег и обратно	2 мин	Команды : становись, равнясь смирно на право раз два в обход по залу шагом марш.	
	- ходьба на носочках	30 сек	При выполнении упражнения спину держать прямо.	
	- ходьба на пяточках	30 сек		
	- на внешней стороне стопы	30 сек		
	- с высоким подниманием бедра	30 сек		
	2. ОРУ			И.п. стоя на счет 1-4 дети выполняют упражнения в прав и лев стороны И.п. стоя руки на плечи на счет 1-2 круговые движения вперед на 3-4 назад 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. И.п. лежа на животе ноги вместе на счет 1-2 поднимаем руки на 3-2 в и.п
	- круговые движения головой	30 сек		
	- круговые движения в плечевом суставе	30 сек		
	- наклоны в стороны	30 сек		
	- упражнение звездочка	30 сек		
- упражнение кошечка	30 сек			
- упражнение гусеничка	30 сек			
- упражнение ласточка	30 сек			
Основная часть	ОВД 1. Упражнять в прокатывании мяча по дорожке в прямом направлении. Подвижная игра «Лошадки»	10 мин 3 мин	Дети выполняют упражнение двумя колоннами стараясь прокатить мяч прямо, затем пробежать за мячом по дорожке.	
	Заклучительная	Медленная ходьба на восстановления дыхания	1.5 мин	Ходьба по площадке на вдохе поднимаем руки над головой на выдохе опускаем вниз.

План-конспект урока по физкультуре №24

Время проведения: 9:25-9:50

Место проведения: группа

Оборудование: свисток, мячи по количеству детей

Задачи: Упражнять в подбрасывании мяча вверх и ловля двумя руками.

Часть урока	Содержание	Дозировка	Общие методические указания	
Подготовительная часть	1. Построение в шеренгу по одному ходьба по площадке в колонне по одному с переходом на бег и обратно	2 мин	Команды : становись, равнясь смирно на право раз два в обход по залу шагом марш.	
	- ходьба на носочках	30 сек	При выполнении упражнения спину держать прямо.	
	- ходьба на пяточках	30 сек		
	- на внешней стороне стопы	30 сек		
	- с высоким подниманием бедра	30 сек		
	2. ОРУ			И.п. стоя на счет 1-4 дети выполняют упражнения в прав и лев стороны И.п. стоя руки на плечи на счет 1-2 круговые движения вперед на 3-4 назад 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. И.п. лежа на животе ноги вместе на счет 1-2 поднимаем руки на 3-2 в и.п
	- круговые движения головой	30 сек		
	- круговые движения в плечевом суставе	30 сек		
	- наклоны в стороны	30 сек		
	- упражнение звездочка	30 сек		
- упражнение кошечка	30 сек			
- упражнение гусеничка	30 сек			
- упражнение ласточка	30 сек			
Основная часть	ОВД 1. Упражнять в подбрасывании мяча вверх и ловля двумя руками. Подвижная игра «День ночь»	10 мин 3 мин	Дети выполняют подбрасывание мяча вверх и ловят двумя руками - раз подряд затем пауза и снова.	
	Заклю- чи тель- ная	Медленная ходьба на восстановления дыхания	1.5 мин	Ходьба по площадке на вдохе поднимаем руки над головой на выдохе опускаем вниз.

План-конспект урока по физкультуре № 25

Время проведения: 9:25-9:50

Место проведения: группа

Оборудование: Гимнастические палки 6 шт.

Задачи: Упражнять в прыжках на двух ногах через 5-6 линий с продвижением вперед.

Часть урока	Содержание	Дозировка	Общие методические указания	
Подготовительная часть	1. Построение в шеренгу по одному ходьба по площадке в колонне по одному с переходом на бег и обратно	2 мин	Команды :становись, равнясь смирно на право раз два в обход по залу шагом марш.	
	- ходьба на носочках	30 сек	При выполнении упражнения спину держать прямо.	
	- ходьба на пяточках	30 сек		
	- на внешней стороне стопы	30 сек		
	- с высоким подниманием бедра	30 сек		
	2. ОРУ			И.п. стоя на счет 1-4 дети выполняют упражнения в прав и лев стороны И.п. стоя руки на плечи на счет 1-2 круговые движения вперед на 3-4 назад 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. И.п. лежа на животе ноги вместе на счет 1-2 поднимаем руки на 3-2 в и.п
	- круговые движения головой	30 сек		
	- круговые движения в плечевом суставе	30 сек		
	- наклоны в стороны	30 сек		
	- упражнение звездочка	30 сек		
- упражнение кошечка	30 сек			
- упражнение гусеничка	30 сек			
- упражнение ласточка	30 сек			
Основная часть	ОВД 1. Упражнять в прыжках на двух ногах через 5-6 линий с продвижением вперед. Подвижная игра «Мышеловка»	10 мин 3 мин	Дети выполняют упражнение в прыжках на двух ногах через 5-6 линий с продвижением вперед.	
	Закл оч и тель ная	Медленная ходьба на восстановления дыхания	1.5 мин	Ходьба по площадке на вдохе поднимаем руки над головой на выдохе опускаем вниз.

План-конспект урока по физкультуре № 26

Время проведения: 9:25-9:50

Место проведения: группа

Оборудование: Шнур, обручи 5 шт.

Задачи: Упражнять лазании под шнур.

Часть урока	Содержание	Дозировка	Общие методические указания	
Подготовительная часть	1. Построение в шеренгу по одному ходьба по площадке в колонне по одному с переходом на бег и обратно	2 мин	Команды :становись, равнясь смирно на право раз два в обход по залу шагом марш.	
	-ходьба на носочках	30 сек	При выполнении упражнения спину держать прямо.	
	-ходьба на пяточках	30сек		
	-на внешней стороне стопы	30 сек		
	- с высоким подниманием бедра	30 сек		
	2.ОРУ			И.п стоя на счет 1-4 дети выполняют упражнения в прав и лев стороны И.п стоя руки на плечи на счет 1-2 круговые движения вперед на 3-4 назад 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. И.п лежа на животе ноги вместе на счет 1-2 поднимаем руки на 3-2 в и.п
	- круговые движения головой	30сек		
	-круговые движения в плечевом суставе	30 сек		
	-наклоны в стороны	30 сек		
	-упражнение звездочка	30 сек		
- упражнение кошечка	30 сек			
-упражнение гусеничка	30 сек			
-упражнение ласточка	30 сек			
Основная часть	ОВД	10мин	По 8-10 детей выполняют лазании под шнур, не касаясь руками пола.	
	1. Упражнять лазании под шнур. Подвижная игра «Кто быстрее в обруч»	3мин		
Заключительная	Медленная ходьба на восстановления дыхания	1.5 мин	Ходьба по площадке на вдохе поднимаем руки над головой на выдохе опускаем вниз.	

План-конспект урока по физкультуре № 27

Время проведения: 9:25-9:50

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 в шеренгу по одному ходьба по площадке в колонне по одному с переходом на бег и обратно	2 мин	Команды :становись, равнясь смирно на право раз два в обход по залу шагом марш.	
	-ходьба на носочках	30 сек	При выполнении упражнения спину держать прямо.	
	-ходьба на пяточках	30сек		
	-на внешней стороне стопы	30 сек		
	- с высоким подниманием бедра	30 сек		
	2.ОРУ			И.п стоя на счет 1-4 дети выполняют упражнения в прав и лев стороны И.п стоя руки на плечи на счет 1-2 круговые движения вперед на 3-4 назад 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. И.п лежа на животе ноги вместе на счет 1-2 поднимаем руки на 3-2 в и.п
	- круговые движения головой	30сек		
	-круговые движения в плечевом суставе	30 сек		
	-наклоны в стороны	30 сек		
	-упражнение звездочка	30 сек		
- упражнение кошечка	30 сек			
-упражнение гусеничка	30 сек			
-упражнение ласточка	30 сек			
Основная часть	ОВД	10мин	Дети садятся друг на против друга и выполняют прокатывание мяча.	
	1. Упражнять в прокатывании мяча друг другу. Подвижная игра «У медведя во бору»	3мин		
Заключительная	Медленная ходьба на восстановления дыхания	1.5 мин	Ходьба по площадке на вдохе поднимаем руки над головой на выдохе опускаем вниз.	

План-конспект урока по физкультуре № 28

Время проведения: 9:25-9:50

Место проведения: группа

Оборудование: свисток, мячи по количеству детей.

Задачи: Упражнять бросании мяча вверх и ловля его двумя руками.

Часть урока	Содержание	Дозировка	Общие методические указания	
Подготовительная часть	1. Построение в шеренгу по одному ходьба по площадке в колонне по одному с переходом на бег и обратно	2 мин	Команды :становись, равнясь смирно на право раз два в обход по залу шагом марш.	
	-ходьба на носочках	30 сек	При выполнении упражнения спину держать прямо.	
	-ходьба на пяточках	30сек		
	-на внешней стороне стопы	30 сек		
	- с высоким подниманием бедра	30 сек		
	2.ОРУ			
	- круговые движения головой	30сек	И.п стоя на счет 1-4 дети выполняют упражнения в прав и лев стороны	
	-круговые движения в плечевом суставе	30 сек	И.п стоя руки на плечи на счет 1-2 круговые движения вперед на 3-4 назад	
	-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	30 сек	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.		
-упражнение ласточка	30 сек	И.п лежа на животе ноги вместе на счет 1-2 поднимаем руки на 3-2 в и.п		
Основная часть	ОВД 1. Упражнять бросании мяча вверх и ловля его двумя руками. Подвижная зарядка под музыку.	10мин	Дети выполняют броски мяча вверх и ловля его двумя руками.	
		3мин		
Заключительная	Релаксационные упражнения	1.5 мин	И.п лежа на животе с закрытыми глазами дети выполняют упражнения на восстановления дыхания.	

План-конспект урока по физкультуре № 29

Время проведения: 9:25-9:50

Место проведения: группа

Оборудование: свисток , обручи 4 шт, гимнастическая доска и мат.

Задачи: Упражнять в ходьбе по гимнастической скамейке, прыжках на двух ногах с продвижением вперед.

Часть урока	Содержание	Дозировка	Общие методические указания
Подготовительная часть	1. Построение в шеренгу по одному ходьба по площадке в колонне по одному с переходом на бег и обратно	2 мин	Команды : становись, равнясь смирно на право раз два в обход по залу шагом марш.
	- ходьба на носочках	30 сек	При выполнении упражнения спину держать прямо.
	- ходьба на пяточках	30 сек	
	- на внешней стороне стопы	30 сек	
	- с высоким подниманием бедра	30 сек	
	2. ОРУ		
	- круговые движения головой	30 сек	И.п стоя на счет 1-4 дети выполняют упражнения в прав и лев стороны
	- круговые движения в плечевом суставе	30 сек	И.п стоя руки на плечи на счет 1-2 круговые движения вперед на 3-4 назад
	- 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	30 сек	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.	
- упражнение ласточка	30 сек	И.п лежа на животе ноги вместе на счет 1-2 поднимаем руки на 3-2 в и.п	
Основная часть	ОВД	10 мин	Дети друг за другом выполняют ходьбу по гимнастической скамейке, спина прямая руки в стороны.
	1. Упражнять в ходьбе по гимнастической скамейке. 2. прыжках на двух ногах с продвижением вперед. Подвижная игра «кто быстрее»	3 мин	
Заключительная	Медленная ходьба на восстановления дыхания	1.5 мин	Ходьба по площадке на вдохе поднимаем руки над головой на выдохе опускаем вниз.

План-конспект урока по физкультуре № 30

Время проведения: 9:25-9:50

Место проведения: группа

Оборудование: свисток, мячи по количеству детей.

Задачи: Упражнять детей в бросании мяча двумя руками из-за головы.

Часть урока	Содержание	Дозировка	Общие методические указания	
Подготовительная часть	1. Построение в шеренгу по одному ходьба по площадке в колонне по одному с переходом на бег и обратно - ходьба на носочках - ходьба на пяточках - на внешней стороне стопы - с высоким подниманием бедра	2 мин 30 сек 30 сек 30 сек 30 сек	Команды : становись, равнясь смирно на право раз два в обход по залу шагом марш. При выполнении упражнения спину держать прямо.	
	2. ОРУ - круговые движения головой	30 сек	И.п. стоя на счет 1-4 дети выполняют упражнения в прав и лев стороны	
	- круговые движения в плечевом суставе	30 сек	И.п. стоя руки на плечи на счет 1-2 круговые движения вперед на 3-4 назад	
	- 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	30 сек	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.	
	- упражнение ласточка	30 сек	И.п. лежа на животе ноги вместе на счет 1-2 поднимаем руки на 3-2 в и.п	
	Основная часть	ОВД 1. Упражнять детей в бросании мяча двумя руками из-за головы. Подвижная зарядка под музыку.	10 мин 3 мин	Дети встают в две шеренги и выполняют броски мяча двумя руками из-за головы. Расстояние 2 метра
		Релаксационные упражнения	1.5 мин	И.п. лежа на животе с закрытыми глазами дети выполняют упражнения на восстановления дыхания.

План-конспект урока по физкультуре № 31

Время проведения: 9:25-9:50

Место проведения: группа

Оборудование: свисток, мячи по количеству детей.

Задачи: Упражнять детей в бросании мяча о пол и ловля его двумя руками.

Часть урока	Содержание	Дозировка	Общие методические указания	
Подготовительная часть	1. Построение в шеренгу по одному ходьба по площадке в колонне по одному с переходом на бег и обратно	2 мин	Команды :становись, равнясь смирно на право раз два в обход по залу шагом марш.	
	-ходьба на носочках	30 сек	При выполнении упражнения спину держать прямо.	
	-ходьба на пяточках	30сек		
	-на внешней стороне стопы	30 сек		
	- с высоким подниманием бедра	30 сек		
	2.ОРУ			И.п стоя на счет 1-4 дети выполняют упражнения в прав и лев стороны И.п стоя руки на плечи на счет 1-2 круговые движения вперед на 3-4 назад 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. И.п лежа на животе ноги вместе на счет 1-2 поднимаем руки на 3-2 в и.п
	- круговые движения головой	30сек		
	-круговые движения в плечевом суставе	30 сек		
	-наклоны в стороны	30 сек		
	-упражнение звездочка	30 сек		
- упражнение кошечка	30 сек			
-упражнение гусеничка	30 сек			
-упражнение ласточка	30 сек			
Основная часть	ОВД 1. Упражнять детей в бросании мяча о пол и ловля его двумя руками. Подвижная игра Куры и лиса.	10мин 3мин	Дети по одному выполняют упражнение бросают мяч одной рукой а ловят двумя.	
	Релаксационные упражнения	1.5 мин	И.п лежа на животе с закрытыми глазами дети выполняют упражнения на восстановления дыхания.	

План-конспект урока по физкультуре № 32

Время проведения: 9:25-9:50

Место проведения: группа

Оборудование: свисток, гимнастическая скамейка.

Задачи: Упражнять детей в ползании по гимнастической скамейке на животе.

Часть урока	Содержание	Дозировка	Общие методические указания	
Подготовительная часть	1. Построение в шеренгу по одному ходьба по площадке в колонне по одному с переходом на бег и обратно	2 мин	Команды : становись, равнясь смирно на право раз два в обход по залу шагом марш.	
	- ходьба на носочках	30 сек	При выполнении упражнения спину держать прямо.	
	- ходьба на пяточках	30 сек		
	- на внешней стороне стопы	30 сек		
	- с высоким подниманием бедра	30 сек		
	2. ОРУ			И.п. стоя на счет 1-4 дети выполняют упражнения в прав и лев стороны И.п. стоя руки на плечи на счет 1-2 круговые движения вперед на 3-4 назад 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. И.п. лежа на животе ноги вместе на счет 1-2 поднимаем руки на 3-2 в и.п
	- круговые движения головой	30 сек		
	- круговые движения в плечевом суставе	30 сек		
	- наклоны в стороны	30 сек		
	- упражнение звездочка	30 сек		
- упражнение кошечка	30 сек			
- упражнение гусеничка	30 сек			
- упражнение ласточка	30 сек			
Основная часть	ОВД 1. Упражнять детей в ползании по гимнастической скамейке на животе. Подвижная игра Куры и лиса.	10 мин 3 мин	Дети по одному выполняют упражнение. в ползании по гимнастической скамейке на животе подтягиваясь руками.	
	Заклю- чи тель- ная	Релаксационные упражнения	1.5 мин	И.п. лежа на животе с закрытыми глазами дети выполняют упражнения на восстановления дыхания.

План-конспект урока по физкультуре № 33

Время проведения: 9:25-9:50

Место проведения: группа

Оборудование: свисток , обручи 4 шт, гимнастическая доска и мат.

Задачи: Упражнять в ходьбе по гимнастической скамейке, прыжках на двух ногах с продвижением вперед.

Часть урока	Содержание	Дозировка	Общие методические указания	
Подготовительная часть	1. Построение в шеренгу по одному ходьба по площадке в колонне по одному с переходом на бег и обратно	2 мин	Команды : становись, равнясь смирно на право раз два в обход по залу шагом марш.	
	- ходьба на носочках	30 сек	При выполнении упражнения спину держать прямо.	
	- ходьба на пяточках	30 сек		
	- на внешней стороне стопы	30 сек		
	- с высоким подниманием бедра	30 сек		
	2. ОРУ			
	- круговые движения головой	30 сек	И.п стоя на счет 1-4 дети выполняют упражнения в прав и лев стороны	
	- круговые движения в плечевом суставе	30 сек	И.п стоя руки на плечи на счет 1-2 круговые движения вперед на 3-4 назад	
	- 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	30 сек	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.		
- упражнение ласточка	30 сек	И.п лежа на животе ноги вместе на счет 1-2 поднимаем руки на 3-2 в и.п		
Основная часть	ОВД	10 мин	Дети друг за другом выполняют ходьбу по гимнастической скамейке, спина прямая руки в стороны.	
	1. Упражнять в ходьбе по гимнастической скамейке. 2. прыжках на двух ногах с продвижением вперед. Подвижная игра «Цветные автомобили»	3 мин		
Заключительная	Медленная ходьба на восстановления дыхания	1.5 мин	Ходьба по площадке на вдохе поднимаем руки над головой на выдохе опускаем вниз.	

План-конспект урока по физкультуре № 34

Время проведения: 9:25-9:50

Место проведения: группа

Оборудование: свисток, гимнастическая скамейка 2 шт

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

Часть урока	Содержание	Дозировка	Общие методические указания	
Подготовительная часть	1. Построение в шеренгу по одному ходьба по площадке в колонне по одному с переходом на бег и обратно	2 мин	Команды : становись, равнясь смирно на право раз два в обход по залу шагом марш.	
	- ходьба на носочках	30 сек	При выполнении упражнения спину держать прямо.	
	- ходьба на пяточках	30 сек		
	- на внешней стороне стопы	30 сек		
	- с высоким подниманием бедра	30 сек		
	2. ОРУ			И.п. стоя на счет 1-4 дети выполняют упражнения в прав и лев стороны И.п. стоя руки на плечи на счет 1-2 круговые движения вперед на 3-4 назад 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. И.п. лежа на животе ноги вместе на счет 1-2 поднимаем руки на 3-2 в и.п.
	- круговые движения головой	30 сек		
	- круговые движения в плечевом суставе	30 сек		
	- наклоны в стороны	30 сек		
	- упражнение звездочка	30 сек		
- упражнение кошечка	30 сек			
- упражнение гусеничка	30 сек			
- упражнение ласточка	30 сек			
Основная часть	ОВД 1 Упражнять в ползании по гимнастической скамейке с опорой на ладони и колени.. Подвижная игра «Самолеты»	10 мин 3 мин	Дети друг за другом выполняют ползание по гимнастической скамейке, стараться соблюдать равновесие.	
	Закл оч и тель ная	Медленная ходьба на восстановления дыхания	1.5 мин	Ходьба по площадке на вдохе поднимаем руки над головой на выдохе опускаем вниз.

План-конспект урока по физкультуре № 35

Время проведения: 9:25-9:50

Место проведения: группа

Оборудование: свисток, мячи по количеству детей.

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

Часть урока	Содержание	Дозировка	Общие методические указания	
Подготовительная часть	1. Построение в шеренгу по одному ходьба по площадке в колонне по одному с переходом на бег и обратно	2 мин	Команды :становись, равнясь смирно на право раз два в обход по залу шагом марш.	
	-ходьба на носочках	30 сек	При выполнении упражнения спину держать прямо.	
	-ходьба на пяточках	30сек		
	-на внешней стороне стопы	30 сек		
	- с высоким подниманием бедра	30 сек		
	2.ОРУ			И.п стоя на счет 1-4 дети выполняют упражнения в прав и лев стороны И.п стоя руки на плечи на счет 1-2 круговые движения вперед на 3-4 назад 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. И.п лежа на животе ноги вместе на счет 1-2 поднимаем руки на 3-2 в и.п
	- круговые движения головой	30сек		
	-круговые движения в плечевом суставе	30 сек		
	-наклоны в стороны	30 сек		
	-упражнение звездочка	30 сек		
- упражнение кошечка	30 сек			
-упражнение гусеничка	30 сек			
-упражнение ласточка	30 сек			
Основная часть	ОВД 1. Упражнять детей в прыжках на двух ногах с продвижением вперед. Подвижная зарядка под музыку. «Фигуры»	10мин 3мин	Дети выполняют упражнение поточным способом руки на поясе до ориентира (кеглей)	
	Релаксационные упражнения	1.5 мин	И.п лежа на животе с закрытыми глазами дети выполняют упражнения на восстановления дыхания.	

План-конспект урока по физкультуре № 36

Время проведения: 9:25-9:50

Место проведения: группа

Оборудование: гимнастические скамейки.

Задачи: Упражнять детей в ползании по гимнастической скамейке, подтягиваясь руками вперед.

Часть урока	Содержание	Дозировка	Общие методические указания	
Подготовительная часть	1. Построение в шеренгу по одному ходьба по площадке в колонне по одному с переходом на бег и обратно - ходьба на носочках - ходьба на пяточках - на внешней стороне стопы - с высоким подниманием бедра	2 мин 30 сек 30 сек 30 сек 30 сек	Команды : становись, равнясь смирно на право раз два в обход по залу шагом марш. При выполнении упражнения спину держать прямо.	
	2. ОРУ - круговые движения головой	30 сек	И.п. стоя на счет 1-4 дети выполняют упражнения в прав и лев стороны	
	- круговые движения в плечевом суставе	30 сек	И.п. стоя руки на плечи на счет 1-2 круговые движения вперед на 3-4 назад	
	- 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	30 сек	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.	
	- упражнение ласточка	30 сек	И.п. лежа на животе ноги вместе на счет 1-2 поднимаем руки на 3-2 в и.п	
	Основная часть	ОВД 1. Упражнять детей в ползании по гимнастической скамейке, подтягиваясь руками вперед. «Кот и мыши»	10 мин	Дети выполняют упражнение поточным способом в ползании по гимнастической скамейке, подтягиваясь руками вперед.
			3 мин	
Заключительная	Релаксационные упражнения	1.5 мин	И.п. лежа на животе с закрытыми глазами дети выполняют упражнения на восстановления дыхания.	

План-конспект урока по физкультуре № 37

Время проведения: 9:25-9:50

Место проведения: группа

Оборудование: Спортивные конусы

Задачи: Упражнять детей в прокатывании мяча между конусами.

Часть урока	Содержание	Дозировка	Общие методические указания	
Подготовительная часть	1. Построение в шеренгу по одному ходьба по площадке в колонне по одному с переходом на бег и обратно	2 мин	Команды :становись, равнясь смирно на право раз два в обход по залу шагом марш.	
	-ходьба на носочках	30 сек	При выполнении упражнения спину держать прямо.	
	-ходьба на пяточках	30сек		
	-на внешней стороне стопы	30 сек		
	- с высоким подниманием бедра	30 сек		
	2.ОРУ			И.п стоя на счет 1-4 дети выполняют упражнения в прав и лев стороны И.п стоя руки на плечи на счет 1-2 круговые движения вперед на 3-4 назад 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. И.п лежа на животе ноги вместе на счет 1-2 поднимаем руки на 3-2 в и.п
	- круговые движения головой	30сек		
	-круговые движения в плечевом суставе	30 сек		
	-наклоны в стороны	30 сек		
	-упражнение звездочка	30 сек		
- упражнение кошечка	30 сек			
-упражнение гусеничка	30 сек			
-упражнение ласточка	30 сек			
Основная часть	ОВД 1. Упражнять детей в прокатывании мяча между конусами. «Огуречик»	10мин 3мин	Дети выполняют упражнение поточным способом детей в прокатывании мяча между конусами, стараясь не сбить их.	
	Релаксационные упражнения	1.5 мин	И.п лежа на животе с закрытыми глазами дети выполняют упражнения на восстановления дыхания.	

План-конспект урока по физкультуре № 38

Время проведения: 9:25-9:50

Место проведения: группа

Оборудование: Спортивные конусы, мешочки

Задачи: Упражнять детей в прыжках с продвижением вперед.

Часть урока	Содержание	Дозировка	Общие методические указания	
Подготовительная часть	1. Построение в шеренгу по одному ходьба по площадке в колонне по одному с переходом на бег и обратно	2 мин	Команды : становись, равнясь смирно на право раз два в обход по залу шагом марш.	
	- ходьба на носочках	30 сек	При выполнении упражнения спину держать прямо.	
	- ходьба на пяточках	30 сек		
	- на внешней стороне стопы	30 сек		
	- с высоким подниманием бедра	30 сек		
	2. ОРУ			
	- круговые движения головой	30 сек	И.п. стоя на счет 1-4 дети выполняют упражнения в прав и лев стороны	
	- круговые движения в плечевом суставе	30 сек	И.п. стоя руки на плечи на счет 1-2 круговые движения вперед на 3-4 назад	
	- 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	30 сек	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.		
- упражнение ласточка	30 сек	И.п. лежа на животе ноги вместе на счет 1-2 поднимаем руки на 3-2 в и.п		
Основная часть	ОВД 1. Упражнять детей в прыжках с продвижением вперед. «Самолеты»	10 мин	Дети выполняют упражнение в двумя шеренгами зажав мешочек между колен (дистанция 3 м)	
		3 мин		
Заключительная	Релаксационные упражнения	1.5 мин	И.п. лежа на животе с закрытыми глазами дети выполняют упражнения на восстановления дыхания.	

План-конспект урока по физкультуре № 38

Время проведения: 9:25-9:50

Место проведения: группа

Оборудование: Спортивные конусы, мешочки

Задачи: Упражнять детей в бросках на дальность.

Часть урока	Содержание	Дозировка	Общие методические указания	
Подготовительная часть	1. Построение в шеренгу по одному ходьба по площадке в колонне по одному с переходом на бег и обратно - ходьба на носочках - ходьба на пяточках - на внешней стороне стопы - с высоким подниманием бедра	2 мин 30 сек 30 сек 30 сек 30 сек	Команды : становись, равнясь смирно на право раз два в обход по залу шагом марш. При выполнении упражнения спину держать прямо.	
	2. ОРУ - круговые движения головой	30 сек	И.п. стоя на счет 1-4 дети выполняют упражнения в прав и лев стороны	
	- круговые движения в плечевом суставе	30 сек	И.п. стоя руки на плечи на счет 1-2 круговые движения вперед на 3-4 назад	
	- 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	30 сек	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.	
	- упражнение ласточка	30 сек	И.п. лежа на животе ноги вместе на счет 1-2 поднимаем руки на 3-2 в и.п	
	Основная часть	ОВД 1. Упражнять детей в бросках на дальность. «Фигуры»	10 мин	Дети выполняют упражнение в трех шеренгах, И.п. мешок в руке заведен за голову, стараться максимально дальше кинуть.
			3 мин	
Заключительная	Релаксационные упражнения	1.5 мин	И.п. лежа на животе с закрытыми глазами дети выполняют упражнения на восстановления дыхания.	

План-конспект урока по физкультуре № 39

Время проведения: 9:25-9:50

Место проведения: группа

Оборудование: свисток, мячи по количеству детей.

Задачи: Упражнять детей в бросании мяча двумя руками из-за головы.

Часть урока	Содержание	Дозировка	Общие методические указания	
Подготовительная часть	1. Построение в шеренгу по одному ходьба по площадке в колонне по одному с переходом на бег и обратно	2 мин	Команды :становись, равнясь смирно на право раз два в обход по залу шагом марш.	
	-ходьба на носочках	30 сек	При выполнении упражнения спину держать прямо.	
	-ходьба на пяточках	30сек		
	-на внешней стороне стопы	30 сек		
	- с высоким подниманием бедра	30 сек		
	2.ОРУ			И.п стоя на счет 1-4 дети выполняют упражнения в прав и лев стороны И.п стоя руки на плечи на счет 1-2 круговые движения вперед на 3-4 назад 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. И.п лежа на животе ноги вместе на счет 1-2 поднимаем руки на 3-2 в и.п
	- круговые движения головой	30сек		
	-круговые движения в плечевом суставе	30 сек		
	-наклоны в стороны	30 сек		
	-упражнение звездочка	30 сек		
- упражнение кошечка	30 сек			
-упражнение гусеничка	30 сек			
-упражнение ласточка	30 сек			
Основная часть	ОВД 1. Упражнять детей в бросании мяча двумя руками из-за головы. Подвижная зарядка под музыку.	10мин 3мин	Дети встают в две шеренги и выполняют броски мяча двумя руками из-за головы. Расстояние 2 метра	
	Релаксационные упражнения	1.5 мин	И.п лежа на животе с закрытыми глазами дети выполняют упражнения на восстановления дыхания.	

План-конспект урока по физкультуре № 40

Время проведения: 9:25-9:50

Место проведения: группа

Оборудование: свисток, канат.

Задачи: Упражнять детей в ходьбе по канату приставным шагом.

Часть урока	Содержание	Дозировка	Общие методические указания	
Подготовительная часть	1. Построение в шеренгу по одному ходьба по площадке в колонне по одному с переходом на бег и обратно	2 мин	Команды : становись, равнясь смирно на право раз два в обход по залу шагом марш.	
	- ходьба на носочках	30 сек	При выполнении упражнения спину держать прямо.	
	- ходьба на пяточках	30 сек		
	- на внешней стороне стопы	30 сек		
	- с высоким подниманием бедра	30 сек		
	2.ОРУ			
	- круговые движения головой	30 сек		И.п стоя на счет 1-4 дети выполняют упражнения в прав и лев стороны
	- круговые движения в плечевом суставе	30 сек		И.п стоя руки на плечи на счет 1-2 круговые движения вперед на 3-4 назад
	- 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	30 сек		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.	
- упражнение ласточка	30 сек		И.п лежа на животе ноги вместе на счет 1-2 поднимаем руки на 3-2 в и.п	
Основная часть	ОВД	10 мин	Дети встают друг за другом и выполняют упражнения приставным шагом.	
	1. Упражнять детей в ходьбе по канату приставным шагом. Подвижная игра лисы и куры.	3 мин		
Заключительная	Релаксационные упражнения	1.5 мин	И.п лежа на животе с закрытыми глазами дети выполняют упражнения на восстановления дыхания.	

План-конспект урока по физкультуре № 41

Время проведения: 9:25-9:50

Место проведения: группа

Оборудование: свисток, мячи, кегли

Задачи: Упражнять детей в прокатывании мяча между предметами.

Часть урока	Содержание	Дозировка	Общие методические указания	
Подготовительная часть	1. Построение в шеренгу по одному ходьба по площадке в колонне по одному с переходом на бег и обратно	2 мин	Команды : становись, равнясь смирно на право раз два в обход по залу шагом марш.	
	- ходьба на носочках	30 сек	При выполнении упражнения спину держать прямо.	
	- ходьба на пяточках	30 сек		
	- на внешней стороне стопы	30 сек		
	- с высоким подниманием бедра	30 сек		
	2. ОРУ			И.п стоя на счет 1-4 дети выполняют упражнения в прав и лев стороны И.п стоя руки на плечи на счет 1-2 круговые движения вперед на 3-4 назад 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. И.п лежа на животе ноги вместе на счет 1-2 поднимаем руки на 3-2 в и.п
	- круговые движения головой	30 сек		
	- круговые движения в плечевом суставе	30 сек		
	- наклоны в стороны	30 сек		
	- упражнение звездочка	30 сек		
- упражнение кошечка	30 сек			
- упражнение гусеничка	30 сек			
- упражнение ласточка	30 сек			
Основная часть	ОВД 1. Упражнять детей в прокатывании мяча между предметами. Подвижная игра Веселые снежинки.	10 мин 3 мин	Дети встают друг за другом и выполняют упражнения прокатывании мяча между предметами. (кегли мячи обручи)	
	Заклю- чи тельная	Релаксационные упражнения	1.5 мин	И.п лежа на животе с закрытыми глазами дети выполняют упражнения на восстановления дыхания.

План-конспект урока по физкультуре № 42

Время проведения: 9:25-9:50

Место проведения: группа

Оборудование: свисток, гимнастические палки

Задачи: Упражнять детей в прыжках на двух ногах через 5-6 палок.

Часть урока	Содержание	Дозировка	Общие методические указания
Подготовительная часть	1. Построение в шеренгу по одному ходьба по площадке в колонне по одному с переходом на бег и обратно	2 мин	Команды : становись, равнясь смирно на право раз два в обход по залу шагом марш.
	- ходьба на носочках	30 сек	При выполнении упражнения спину держать прямо.
	- ходьба на пяточках	30 сек	
	- на внешней стороне стопы	30 сек	
	- с высоким подниманием бедра	30 сек	
	2. ОРУ		
	- круговые движения головой	30 сек	И.п стоя на счет 1-4 дети выполняют упражнения в прав и лев стороны
	- круговые движения в плечевом суставе	30 сек	И.п стоя руки на плечи на счет 1-2 круговые движения вперед на 3-4 назад
	- 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	30 сек	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.	
- упражнение ласточка	30 сек	И.п лежа на животе ноги вместе на счет 1-2 поднимаем руки на 3-2 в и.п	
Основная часть	ОВД	10 мин	Дети встают друг за другом и выполняют прыжки на двух ногах через 5-6 палок (расстояние 40 см)
	1. Упражнять детей в прыжках на двух ногах через 5-6 палок. Подвижная игра «Кто быстрее снеговика»	2 раза 3 мин	
Заключительная	Релаксационные упражнения	1.5 мин	И.п лежа на животе с закрытыми глазами дети выполняют упражнения на восстановления дыхания.

План-конспект урока по физкультуре № 43

Время проведения: 9:25-9:50

Место проведения: группа

Оборудование: свисток, гимнастическая скамейка, мат

Задачи: Упражнять детей в прыжках с приземлением на полусогнутые ноги

Часть урока	Содержание	Дозировка	Общие методические указания	
Подготовительная часть	1. Построение в шеренгу по одному ходьба по площадке в колонне по одному с переходом на бег и обратно	2 мин	Команды : становись, равнясь смирно на право раз два в обход по залу шагом марш.	
	- ходьба на носочках	30 сек	При выполнении упражнения спину держать прямо.	
	- ходьба на пяточках	30 сек		
	- на внешней стороне стопы	30 сек		
	- с высоким подниманием бедра	30 сек		
	2. ОРУ			
	- круговые движения головой	30 сек	И.п. стоя на счет 1-4 дети выполняют упражнения в прав и лев стороны	
	- круговые движения в плечевом суставе	30 сек	И.п. стоя руки на плечи на счет 1-2 круговые движения вперед на 3-4 назад	
	- 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	30 сек	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.		
- упражнение ласточка	30 сек	И.п. лежа на животе ноги вместе на счет 1-2 поднимаем руки на 3-2 в и.п.		
Основная часть	ОВД 1. Упражнять детей в прыжках с приземлением на полусогнутые ноги. Подвижная игра «Лиса и куры»	10 мин 2 раза 3 мин	Дети встают друг за другом и выполняют ходьбу по гимнастической скамейке в конце выполняют прыжок с приземлением на полусогнутые ноги.	
	Релаксационные упражнения	1.5 мин	И.п. лежа на животе с закрытыми глазами дети выполняют упражнения на восстановления дыхания.	

План-конспект урока по физкультуре № 44

Время проведения: 9:25-9:50

Место проведения: группа

Оборудование: свисток, мячи

Задачи: Упражнять детей в перебрасывании мяча друг другу.

Часть урока	Содержание	Дозировка	Общие методические указания	
Подготовительная часть	1. Построение в шеренгу по одному ходьба по площадке в колонне по одному с переходом на бег и обратно	2 мин	Команды : становись, равнясь смирно на право раз два в обход по залу шагом марш.	
	- ходьба на носочках	30 сек	При выполнении упражнения спину держать прямо.	
	- ходьба на пяточках	30 сек		
	- на внешней стороне стопы	30 сек		
	- с высоким подниманием бедра	30 сек		
	2. ОРУ			И.п стоя на счет 1-4 дети выполняют упражнения в прав и лев стороны И.п стоя руки на плечи на счет 1-2 круговые движения вперед на 3-4 назад 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. И.п лежа на животе ноги вместе на счет 1-2 поднимаем руки на 3-2 в и.п
	- круговые движения головой	30 сек		
	- круговые движения в плечевом суставе	30 сек		
	- наклоны в стороны	30 сек		
	- упражнение звездочка	30 сек		
- упражнение кошечка	30 сек			
- упражнение гусеничка	30 сек			
- упражнение ласточка	30 сек			
Основная часть	ОВД 1. Упражнять детей в перебрасывании мяча друг другу. Подвижная игра «Веселые снежинки»	10 мин 2 раза 3 мин	Дети встают друг на против друга принимают и.п сидя и выполняют прокатывание мяча.	
	Релаксационные упражнения	1.5 мин	И.п лежа на животе с закрытыми глазами дети выполняют упражнения на восстановления дыхания.	

План-конспект урока по физкультуре № 45

Время проведения: 9:25-9:50

Место проведения: группа

Оборудование: свисток, гимнастическая скамейка.

Задачи: Упражнять детей в ползании в прямом направлении с опорой на ладони и ступни.

Часть урока	Содержание	Дозировка	Общие методические указания	
Подготовительная часть	1. Построение в шеренгу по одному ходьба по площадке в колонне по одному с переходом на бег и обратно	2 мин	Команды : становись, равнясь смирно на право раз два в обход по залу шагом марш.	
	- ходьба на носочках	30 сек	При выполнении упражнения спину держать прямо.	
	- ходьба на пяточках	30 сек		
	- на внешней стороне стопы	30 сек		
	- с высоким подниманием бедра	30 сек		
	2. ОРУ			
	- круговые движения головой	30 сек		И.п стоя на счет 1-4 дети выполняют упражнения в прав и лев стороны
	- круговые движения в плечевом суставе	30 сек		И.п стоя руки на плечи на счет 1-2 круговые движения вперед на 3-4 назад
	- 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	30 сек		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.	
- упражнение ласточка	30 сек		И.п лежа на животе ноги вместе на счет 1-2 поднимаем руки на 3-2 в и.п	
Основная часть	ОВД 1. Упражнять детей в ползании в прямом направлении с опорой на ладони и ступни. Подвижная игра «Зайцы и волк»	10 мин 2 раза 3 мин	Дети встают друг за другом и выполняют упражнения на гимнастической скамейке в ползании в прямом направлении с опорой на ладони и ступни.	
	Релаксационные упражнения	1.5 мин	И.п лежа на животе с закрытыми глазами дети выполняют упражнения на восстановления дыхания.	

План-конспект урока по физкультуре № 46

Время проведения: 9:25-9:50

Место проведения: группа

Оборудование: свисток, мячи, кегли, обручи.

Задачи: Упражнять детей в ходьбе с перешагиванием через предметы.

Часть урока	Содержание	Дозировка	Общие методические указания	
Подготовительная часть	1. Построение в шеренгу по одному ходьба по площадке в колонне по одному с переходом на бег и обратно	2 мин	Команды : становись, равнясь смирно на право раз два в обход по залу шагом марш.	
	- ходьба на носочках	30 сек	При выполнении упражнения спину держать прямо.	
	- ходьба на пяточках	30 сек		
	- на внешней стороне стопы	30 сек		
	- с высоким подниманием бедра	30 сек		
	2. ОРУ			
	- круговые движения головой	30 сек	И.п стоя на счет 1-4 дети выполняют упражнения в прав и лев стороны	
	- круговые движения в плечевом суставе	30 сек	И.п стоя руки на плечи на счет 1-2 круговые движения вперед на 3-4 назад	
	- 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	30 сек	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.		
- упражнение ласточка	30 сек	И.п лежа на животе ноги вместе на счет 1-2 поднимаем руки на 3-2 в и.п		
Основная часть	ОВД	10 мин	Дети встают двумя колоннами и выполняют упражнение в ходьбе с перешагиванием через предметы.	
	1. Упражнять детей в ходьбе с перешагиванием через предметы. Подвижная игра «Снеговик»	2 раза 3 мин		
Заключительная	Релаксационные упражнения	1.5 мин	И.п лежа на животе с закрытыми глазами дети выполняют упражнения на восстановления дыхания.	