**Муниципальное дошкольное образовательное учреждение «Детский сад «Дюймовочка»**

 **Календарный план работы физкультурного кружка
 по программе «Ступенька к ЗОЖ» 2020 – 2021 учебный год**

|  |  |
| --- | --- |
| **Содержание** | **Дата**  |
| **Занятие № 1**Вводная: Вводное занятие. Спорт и здоровье. Соблюдение правил безопасности при выполнении физических упражнений, в спортивном зале. Проверка осанки у гимнастической стенки: с открытыми глазами, постоять и запомнить свои ощущения с закрытыми глазами. Ходьба, руки на пояс: на носках, на пятках, полуприсядь, обычная.Основная: -ОРУ: без предметов-ОВД:1.ходьба по гимнастической скамейке прямо, приставляя пятку одной ноги к носку другой ноги с мешочком на голове. 2.прыжки на обеих ногах через шнуры. 3.перебрасывание мяча друг другу обеими руками снизу, стоя в шеренгах.-Подвижная игра: «Длинная скакалка»- упражнения: «Кошка» Заключительная:-Релаксация: «Сотвори в себе солнце» |  |
| **Занятие № 2, №3**Вводная: Жизнь без вредных привычек. Здоровое питание, физические нагрузки. Проверка осанки у гимнастической стенки: с открытыми глазами, постоять и запомнить свои ощущения с закрытыми глазами. Ходьба, руки на пояс: на носках, на наружном своде стопы, обычная.Основная: -ОРУ: без предметов-ОВД:1.ходьба по гимнастической скамейке прямо, приставляя пятку одной ноги к носку другой ноги с мешочком на голове.2. прыжки на обеих ногах через шнуры.3.перебрасывание мяча друг другу обеими руками снизу, стоя в шеренгах.-Подвижная игра: «Школа мяча»-Коррекционные упражнения: «Качалка» Заключительная:-Релаксация: «Волшебный цветок добра» |  |
| **Занятие № 4**Вводная: Инструкция по соблюдению техники безопасности. Проверка осанки у гимнастической стенки: с открытыми глазами, постоять и запомнить свои ощущения с закрытыми глазами. Ходьба, руки на пояс: на носках, полуприсядь, обычная. Основная: -ОРУ: без предметов-ОВД: 1.ходьба по канату боком, прямо.2.прыжки в длину с места.3.ходьба по скамейке через кубики (5-6).4.прыжки боком через канат, лежащий на полу-Подвижная игра: «Чудо парашют»- упражнение: «Рыбка» Заключительная:-Релаксация: «Путешествие на облаке» |  |
| **Занятие № 5, № 6**Вводная: Инструкция по соблюдению техники безопасности. Ходьба друг за другом на носках, на внешней стороне стопы. Ходьба в колонне по одному, по сигналу остановиться, покружиться на месте вправо, влево. Бег друг за другом, врассыпную, с захлестыванием голени. Ходьба. Перестроение с палками в колонны. Основная: ОРУ с гимнастической палкойОВД:1. ходьба с перешагиванием через набивные мячи, высоко поднимая колени, руки на поясе, носки оттянуты, голова прямо.2. прыжки на двух ногах, из обруча в обруч.3. лазанье по гимнастической стенке с переходом на другой пролет.-Подвижная игра: «Большие ноги идут по дороге»- упражнение: «Жучок на спине» Заключительная: Массаж стоп массажными мячами, сидя на скамейке.-Релаксация: «Золотая рыбка» |  |
| **Занятие № 7**Вводная: Ходьба друг за другом на носках, на внешней стороне стопы. Ходьба в колонне по одному, по сигналу остановиться, покружиться на месте вправо, влево. Бег друг за другом, врассыпную, с забрасыванием ног назад. Ходьба. Перестроение с палками в колонны.Основная: -ОРУ с гимнастической палкой-ОВД:1. ходьба с перешагиванием через набивные мячи, высоко поднимая колени, руки на поясе, носки оттянуты, голова прямо.2. прыжки на двух нога х, из обруча в обруч.3. лазанье по гимнастической стенке с переходом на другой пролет.-Подвижная игра: «Ласточка»- упражнение: «Качалочка» Заключительная: Массаж стоп массажными мячами, сидя на скамейке.Релаксация: «Янтарный замок» |  |
|  **Занятие № 8, № 9**Вводная: Ходьба друг за другом на носках, на внешней стороне стопы. Ходьба в колонне по одному, по сигналу остановиться, покружиться на месте вправо, влево. Бег друг за другом, врассыпную, с забрасыванием ног назад. Ходьба. Перестроение с гантелями в колонны. Основная: -ОРУ с гимнастическими гантелями-ОВД:1. ходьба по канату прямо.2. прыжки в длину с места.3. ползание до ориентира, на четвереньках.-Подвижная игра: «Гимнастика для ежика»-Коррекционные упражнения: «Ножницы» Заключительная: Массаж стоп массажными мячами, сидя на скамейке.-Релаксация: «Танец рыбки» |  |
| **Занятие № 10, №11**Вводная: Ходьба друг за другом на носках, на внешней стороне стопы. Ходьба в колонне по одному, по сигналу остановиться, покружиться на месте вправо, влево. Бег друг за другом, врассыпную, с забрасыванием ног назад. Ходьба. Перестроение с гантелями в колонны.Основная: -ОРУ с гимнастическими гантелями-ОВД:1. ходьба по канату боком и «елочкой».2. прыжки в длину с места.3. ползание до ориентира, на четвереньках.-Подвижная игра: «Разбей цепь»-Коррекционные упражнения: «Ходим в шляпах»Заключительная: Массаж стоп массажными мячами, сидя на скамейке.- Релаксация: «Морское царство» |  |
| **Занятие № 12, №13**Вводная: Инструкция по соблюдению техники безопасности. Ходьба друг за другом на носках, на пятках, «змейкой», с выполнением задания по сигналу. Бег друг за другом, с высоким подниманием бедра, подскоки с ноги на ногу. Ходьба, построение в звенья. Основная: -ОРУ с малыми мячами-ОВД: 1.Ходьба, перешагивая через модули 2. Прыжки вверх.  3.Пролезание в обруч прямо 4.Катание мячей.-Подвижная игра: «Регулировщик»- упражнения: «Бегемот» Заключительная:-Релаксация: «Встреча с рыбкой» |  |
| **Занятие № 14**Вводная: Ходьба друг за другом на носках, на пятках, «змейкой», с выполнением задания по сигналу. Бег друг за другом, с высоким подниманием бедра, подскоки с ноги на ногу. Ходьба, построение в звенья. Основная: -ОРУ с мячами малого диаметра-ОВД:1.Ходьба, перешагивая через модули2. Прыжки – многоскоки. 3. Пролезание в обруч прямо4. Катание мячей.-Подвижная игра: «Буря на море»- упражнения: «Колобок»Заключительная:-Релаксация: игра малой подвижности «На лугу» |  |
| **Занятие № 15, № 16**Вводная: Ходьба друг за другом на носках, высоко поднимая колени, по сигналу остановиться и покружиться на месте вправо, влево. Бег друг за другом на носках, скрестным шагом. Ходьба, построение в звенья. Основная: -ОРУ с мячом большого диаметра-ОВД:1.Ходьба по наклонной доске2.Прыжки из обруча в обруч3.Ползание на четвереньках по гимнастической скамейке4.Метание в цель.-Подвижная игра: «Перешагни через веревочку»- упражнения: «Ежик вытянулся, втянулся»Заключительная:-Релаксация: «Водопад» |  |
| **Занятие № 17, № 18**Вводная: Ходьба друг за другом обычная, высоко поднимая колени, со сменой направления по сигналу. Бег друг за другом на носках, по диагонали, шаг – галоп правым и левым боком. Построение в звенья. Основная: -ОРУ с мячом малого диаметра-ОВД:1. Перебрасывание мяча в парах снизу;2. Метание мяча в горизонтальную цель;3.Ползание на высоких четвереньках по гимнастической скамейке-Подвижная игра: «гонка мячей в колоннах»- упражнения: «Кошка»Заключительная:-Релаксация: «Водопад» |  |
| **Занятие № 19, № 20**Вводная: Ходьба друг за другом на носках, высоко поднимая колени, по сигналу остановиться и покружиться на месте вправо, влево. Бег друг за другом на носках, скрестным шагом. Ходьба, построение в звенья. Основная: -ОРУ: с мячом большого диаметра-ОВД:1.Ходьба по наклонной доске2.Прыжки из обруча в обруч3.Ползание на четвереньках по гимнастической скамейке4.Метание в цель.-Подвижная игра: «Попади в ворота мячом»- упражнения: «Кошка»Заключительная:-Релаксация: игра малой подвижности «Твоя звезда» |  |
| **Занятие № 21. №22**Вводная: Инструкция по соблюдению техники безопасности. Проверка осанки у гимнастической стенки: с открытыми глазами, постоять и запомнить свои ощущения с закрытыми глазами. Ходьба, руки на пояс: на носках, в полу приседе, обычная. Основная:  -ОРУ с султанчиками под музыку (ритмика) -ОВД:1.ходьба по гимнастической скамейке прямо и боком, с мешочком на голове. 2.прыжки на обеих ногах через шнуры. 3. перебрасывание мяча друг другу двумя руками от груди, стоя в парах.- Подвижная игра: «Длинная скакалка»- упражнения: «Кошка» Заключительная:-Релаксация: «Сотвори в себе солнце» |  |
| **Занятие № 23, № 24**Вводная: Построение у гимнастической стенки – проверка осанки. Шаг вперед, присед, встать, принять правильную осанку, шаг назад к стене, проверить осанку. Ходьба на носках, руки вверх, руки в стороны – сгибать и разгибать кисти. Легкий бег. Перестроение в колонны. Основная: -ОРУ с султанчиками под музыку (ритмика)-ОВД:1. ходьба по узкой стороне скамейки со страховкой. 2.прыжок вверх (достать до платочка).3.ходьба по веревке, приставляя пятку одной ноги к пальцам другой.4. ходьба по мягкому бревну.-Подвижная игра: «Длинная скакалка»- упражнения: «Качалка» Заключительная: Проверка осанки детей у стенки с исправлением ошибок. Массаж стоп.Релаксация: игра малой подвижности «Ветерок» |  |
| **Занятие № 25, №26**Вводная: Построение у гимнастической стенки – проверка осанки. Шаг вперед, присед, встать, принять правильную осанку, шаг назад к стене, проверить осанку. Ходьба на носках, руки вверх, руки в стороны – сгибать и разгибать кисти. Легкий бег. Перестроение в колонны. Основная: -ОРУ с султанчиками под музыку (ритмика)-ОВД: 1.Ходьба, перешагивая через модули 2. Прыжки вверх.  3.Пролезание в обруч прямо 4.Катание мячей.-Подвижная игра: «Регулировщик»- упражнения: «Бегемот»Заключительная:-Релаксация: «Встреча с рыбкой» |  |
| **Занятие № 27, № 28**Вводная: Ходьба друг за другом на носках, на внешней стороне стопы. Ходьба в колонне по одному с хлопками над головой, по сигналу остановиться, поворот на 360. Бег друг за другом, врассыпную. Ходьба. Перестроение в колонны с султанчиками.Основная: -ОРУ с султанчиками под музыку (ритмика)-ОВД:1. ходьба с перешагиванием через набивные мячи, высоко поднимая колени, руки на поясе, носки оттянуты, голова прямо.2. прыжки на двух ногах через гимнастические палки.3. лазанье по гимнастической стенке с переходом на другой пролет.-Подвижная игра: «Ласточка»- упражнение: «Качалочка»Заключительная: Массаж стоп, сидя на скамейке.-Релаксация: «Янтарный замок» |  |
| **Занятие № 29, № 30**Вводная:Инструкция по соблюдению техники безопасности. Ходьба друг за другом на носках, на внешней стороне стопы, приставным шагом правым и левым боком, в приседе, руки на коленях. Бег друг, за другом, по диагонали и по центру. Ходьба. Построение в звенья с мячом.Основная: -ОРУ: с мячом-ОВД: Игра-эстафета - передача мячей в колонне над головой, под ногами. Ноги не сгибать.-Подвижная игра: «Коршун и наседка»- упражнения: «Крокодильчики»Заключительная: Игра м.п. «Карлики и великаны»-Релаксация: «Сила улыбки» |  |
| **Занятие № 31, № 32**Вводная:Ходьба друг за другом на носках, на внешней стороне стопы, приставным шагом правым и левым боком, в приседе, руки на коленях. Бег друг, за другом, по диагонали и по центру. Ходьба. Построение в звенья с мячом.Основная: -ОРУ: с мячом-ОВД: Игра-эстафета с обручами и мячами.-Подвижная игра: «Коршун и наседка»- упражнения: «Крокодильчики»Заключительная: Сидя на скамье катать гимнастическую палку от носка к пятке.-Релаксация: «Предсказатель будущего» |  |
| **Занятие № 33, № 34**Вводная: Ходьба друг за другом на носках, на внешней стороне стопы, с изменением направления по сигналу. Бег друг за другом, вперед спиной. Ходьба. Построение в звенья с обручами.Основная: -ОРУ с обручами в парах-ОВД:1. ходьба по узкой стороне скамейки. 2. прыжок вверх (достать до платочка).3. прокатывание обручей в парах друг другу.4. пролезание в обруч боком.-Подвижная игра: «Самый меткий»- упражнение: «Не расплескай воду» Заключительная: Ходьба по обручу носками и пятками.-Релаксация: «Сотвори в себе солнце» |  |
| **Занятие № 35, №36**Вводная:Инструкция по соблюдению техники безопасности. Ходьба друг за другом на носках, на внешней стороне стопы, приставным шагом правым и левым боком, в приседе, руки на коленях. Бег друг, за другом, по диагонали и по центру. Ходьба. Построение в звенья с мячом.Основная: -ОРУ: с мячом-ОВД: Игра-эстафета - передача мячей в колонне над головой, под ногами. Ноги не сгибать.-Подвижная игра: «Коршун и наседка»- упражнения: «Крокодильчики»Заключительная: Игра м.п. «Карлики и великаны»-Релаксация: «Сила улыбки» |  |
| **Занятие № 37. № 38**Вводная:Ходьба друг за другом на носках, на внешней стороне стопы, приставным шагом правым и левым боком, в приседе, руки на коленях. Бег друг, за другом, по диагонали и по центру. Ходьба. Построение в звенья с мячом.Основная: -ОРУ: с мячом-ОВД: Игра-эстафета с обручами и мячами.-Подвижная игра: «Коршун и наседка»- упражнения: «Крокодильчики»Заключительная: Сидя на скамье катать гимнастическую палку от носка к пятке.-Релаксация: «Предсказатель будущего» |  |
| **Занятие № 39, № 40**Вводная: Ходьба друг за другом на носках, на внешней стороне стопы, с изменением направления по сигналу. Бег друг за другом, вперед спиной. Ходьба. Построение в звенья с обручами.Основная: -ОРУ с обручами в парах-ОВД:1. ходьба по узкой стороне скамейки. 2. прыжок вверх (достать до платочка).3. прокатывание обручей в парах друг другу.4. пролезание в обруч боком.-Подвижная игра: «Самый меткий»- упражнение: «Не расплескай воду» Заключительная: Ходьба по обручу носками и пятками.-Релаксация: «Сотвори в себе солнце» |  |
| **Занятие № 41, № 42**Вводная: Вводное занятие. Спорт и здоровье. Соблюдение правил безопасности при выполнении физических упражнений, в спортивном зале. Проверка осанки у гимнастической стенки: с открытыми глазами, постоять и запомнить свои ощущения с закрытыми глазами. Ходьба, руки на пояс: на носках, на пятках, полуприсядь, обычная.Основная: -ОРУ: без предметов-ОВД:1.ходьба по гимнастической скамейке прямо, приставляя пятку одной ноги к носку другой ноги с мешочком на голове. 2.прыжки на обеих ногах через шнуры. 3.перебрасывание мяча друг другу обеими руками снизу, стоя в шеренгах.-Подвижная игра: «Длинная скакалка»- упражнения: «Кошка» Заключительная:-Релаксация: «Сотвори в себе солнце» |  |
| **Занятие № 43, № 44**Вводная: Жизнь без вредных привычек. Здоровое питание, физические нагрузки. Проверка осанки у гимнастической стенки: с открытыми глазами, постоять и запомнить свои ощущения с закрытыми глазами. Ходьба, руки на пояс: на носках, на наружном своде стопы, обычная.Основная: -ОРУ: без предметов-ОВД:1.ходьба по гимнастической скамейке прямо, приставляя пятку одной ноги к носку другой ноги с мешочком на голове.2. прыжки на обеих ногах через шнуры.3.перебрасывание мяча друг другу обеими руками снизу, стоя в шеренгах.-Подвижная игра: «Школа мяча»-Коррекционные упражнения: «Качалка» Заключительная:-Релаксация: «Волшебный цветок добра» |  |
| **Занятие № 45, №46**Вводная: Инструкция по соблюдению техники безопасности. Проверка осанки у гимнастической стенки: с открытыми глазами, постоять и запомнить свои ощущения с закрытыми глазами. Ходьба, руки на пояс: на носках, полуприсядь, обычная. Основная: -ОРУ: без предметов-ОВД: 1.ходьба по канату боком, прямо.2.прыжки в длину с места.3.ходьба по скамейке через кубики (5-6).4.прыжки боком через канат, лежащий на полу-Подвижная игра: «Чудо парашют»- упражнение: «Рыбка» Заключительная:-Релаксация: «Путешествие на облаке» |  |
| **Занятие № 47, №48**Вводная: Инструкция по соблюдению техники безопасности. Ходьба друг за другом на носках, на внешней стороне стопы. Ходьба в колонне по одному, по сигналу остановиться, покружиться на месте вправо, влево. Бег друг за другом, врассыпную, с захлестыванием голени. Ходьба. Перестроение с палками в колонны. Основная: ОРУ с гимнастической палкойОВД:1. ходьба с перешагиванием через набивные мячи, высоко поднимая колени, руки на поясе, носки оттянуты, голова прямо.2. прыжки на двух ногах, из обруча в обруч.3. лазанье по гимнастической стенке с переходом на другой пролет.-Подвижная игра: «Большие ноги идут по дороге»- упражнение: «Жучок на спине» Заключительная: Массаж стоп массажными мячами, сидя на скамейке.-Релаксация: «Золотая рыбка» |  |
| **Занятие № 49, №50**Вводная: Ходьба друг за другом на носках, на внешней стороне стопы. Ходьба в колонне по одному, по сигналу остановиться, покружиться на месте вправо, влево. Бег друг за другом, врассыпную, с забрасыванием ног назад. Ходьба. Перестроение с палками в колонны.Основная: -ОРУ с гимнастической палкой-ОВД:1. ходьба с перешагиванием через набивные мячи, высоко поднимая колени, руки на поясе, носки оттянуты, голова прямо.2. прыжки на двух нога х, из обруча в обруч.3. лазанье по гимнастической стенке с переходом на другой пролет.-Подвижная игра: «Ласточка»- упражнение: «Качалочка» Заключительная: Массаж стоп массажными мячами, сидя на скамейке.Релаксация: «Янтарный замок» |  |
|  **Занятие № 51, № 52**Вводная: Ходьба друг за другом на носках, на внешней стороне стопы. Ходьба в колонне по одному, по сигналу остановиться, покружиться на месте вправо, влево. Бег друг за другом, врассыпную, с забрасыванием ног назад. Ходьба. Перестроение с гантелями в колонны. Основная: -ОРУ с гимнастическими гантелями-ОВД:1. ходьба по канату прямо.2. прыжки в длину с места.3. ползание до ориентира, на четвереньках.-Подвижная игра: «Гимнастика для ежика»-Коррекционные упражнения: «Ножницы» Заключительная: Массаж стоп массажными мячами, сидя на скамейке.-Релаксация: «Танец рыбки» |  |
| **Занятие № 53, № 54**Вводная: Ходьба друг за другом на носках, на внешней стороне стопы. Ходьба в колонне по одному, по сигналу остановиться, покружиться на месте вправо, влево. Бег друг за другом, врассыпную, с забрасыванием ног назад. Ходьба. Перестроение с гантелями в колонны.Основная: -ОРУ с гимнастическими гантелями-ОВД:1. ходьба по канату боком и «елочкой».2. прыжки в длину с места.3. ползание до ориентира, на четвереньках.-Подвижная игра: «Разбей цепь»-Коррекционные упражнения: «Ходим в шляпах»Заключительная: Массаж стоп массажными мячами, сидя на скамейке.- Релаксация: «Морское царство» |  |
| **Занятие № 55, № 56**Вводная: Инструкция по соблюдению техники безопасности. Ходьба друг за другом на носках, на пятках, «змейкой», с выполнением задания по сигналу. Бег друг за другом, с высоким подниманием бедра, подскоки с ноги на ногу. Ходьба, построение в звенья. Основная: -ОРУ с малыми мячами-ОВД: 1.Ходьба, перешагивая через модули 2. Прыжки вверх.  3.Пролезание в обруч прямо 4.Катание мячей.-Подвижная игра: «Регулировщик»- упражнения: «Бегемот» Заключительная:-Релаксация: «Встреча с рыбкой» |  |
| **Занятие № 57. № 58**Вводная: Ходьба друг за другом на носках, на пятках, «змейкой», с выполнением задания по сигналу. Бег друг за другом, с высоким подниманием бедра, подскоки с ноги на ногу. Ходьба, построение в звенья. Основная: -ОРУ с мячами малого диаметра-ОВД:1.Ходьба, перешагивая через модули2. Прыжки – многоскоки. 3. Пролезание в обруч прямо4. Катание мячей.-Подвижная игра: «Буря на море»- упражнения: «Колобок»Заключительная:-Релаксация: игра малой подвижности «На лугу» |  |
| **Занятие № 59, № 60**Вводная: Ходьба друг за другом на носках, высоко поднимая колени, по сигналу остановиться и покружиться на месте вправо, влево. Бег друг за другом на носках, скрестным шагом. Ходьба, построение в звенья. Основная: -ОРУ с мячом большого диаметра-ОВД:1.Ходьба по наклонной доске2.Прыжки из обруча в обруч3.Ползание на четвереньках по гимнастической скамейке4.Метание в цель.-Подвижная игра: «Перешагни через веревочку»- упражнения: «Ежик вытянулся, втянулся»Заключительная:-Релаксация: «Водопад» |  |
| **Занятие № 61, № 62**Вводная: Ходьба друг за другом на носках, высоко поднимая колени, по сигналу остановиться и покружиться на месте вправо, влево. Бег друг за другом на носках, скрестным шагом. Ходьба, построение в звенья. Основная: -ОРУ: с мячом большого диаметра-ОВД:1.Ходьба по наклонной доске2.Прыжки из обруча в обруч3.Ползание на четвереньках по гимнастической скамейке4.Метание в цель.-Подвижная игра: «Попади в ворота мячом»- упражнения: «Кошка»Заключительная:-Релаксация: игра малой подвижности «Твоя звезда» |  |
| **Занятие № 63, № 64**Вводная: Инструкция по соблюдению техники безопасности. Проверка осанки у гимнастической стенки: с открытыми глазами, постоять и запомнить свои ощущения с закрытыми глазами. Ходьба, руки на пояс: на носках, в полу приседе, обычная. Основная:  -ОРУ с султанчиками под музыку (ритмика) -ОВД:1.ходьба по гимнастической скамейке прямо и боком, с мешочком на голове. 2.прыжки на обеих ногах через шнуры. 3. перебрасывание мяча друг другу двумя руками от груди, стоя в парах.- Подвижная игра: «Длинная скакалка»- упражнения: «Кошка» Заключительная:-Релаксация: «Сотвори в себе солнце» |  |
| **Занятие № 65, № 66**Вводная: Построение у гимнастической стенки – проверка осанки. Шаг вперед, присед, встать, принять правильную осанку, шаг назад к стене, проверить осанку. Ходьба на носках, руки вверх, руки в стороны – сгибать и разгибать кисти. Легкий бег. Перестроение в колонны. Основная: -ОРУ с султанчиками под музыку (ритмика)-ОВД:1. ходьба по узкой стороне скамейки со страховкой. 2.прыжок вверх (достать до платочка).3.ходьба по веревке, приставляя пятку одной ноги к пальцам другой.4. ходьба по мягкому бревну.-Подвижная игра: «Длинная скакалка»- упражнения: «Качалка» Заключительная: Проверка осанки детей у стенки с исправлением ошибок. Массаж стоп.Релаксация: игра малой подвижности «Ветерок» |  |
| **Занятие № 67, № 68**Вводная: Построение у гимнастической стенки – проверка осанки. Шаг вперед, присед, встать, принять правильную осанку, шаг назад к стене, проверить осанку. Ходьба на носках, руки вверх, руки в стороны – сгибать и разгибать кисти. Легкий бег. Перестроение в колонны. Основная: -ОРУ с султанчиками под музыку (ритмика)-ОВД: 1.Ходьба, перешагивая через модули 2. Прыжки вверх.  3.Пролезание в обруч прямо 4.Катание мячей.-Подвижная игра: «Регулировщик»- упражнения: «Бегемот»Заключительная:-Релаксация: «Встреча с рыбкой» |  |
| **Занятие № 69, № 70**Вводная: Ходьба друг за другом на носках, на внешней стороне стопы. Ходьба в колонне по одному с хлопками над головой, по сигналу остановиться, поворот на 360. Бег друг за другом, врассыпную. Ходьба. Перестроение в колонны с султанчиками.Основная: -ОРУ с султанчиками под музыку (ритмика)-ОВД:1. ходьба с перешагиванием через набивные мячи, высоко поднимая колени, руки на поясе, носки оттянуты, голова прямо.2. прыжки на двух ногах через гимнастические палки.3. лазанье по гимнастической стенке с переходом на другой пролет.-Подвижная игра: «Ласточка»- упражнение: «Качалочка»Заключительная: Массаж стоп, сидя на скамейке.-Релаксация: «Янтарный замок» |  |
| **Занятие №71, № 72**Вводная:Инструкция по соблюдению техники безопасности. Ходьба друг за другом на носках, на внешней стороне стопы, приставным шагом правым и левым боком, в приседе, руки на коленях. Бег друг, за другом, по диагонали и по центру. Ходьба. Построение в звенья с мячом.Основная: -ОРУ: с мячом-ОВД: Игра-эстафета - передача мячей в колонне над головой, под ногами. Ноги не сгибать.-Подвижная игра: «Коршун и наседка»- упражнения: «Крокодильчики»Заключительная: Игра м.п. «Карлики и великаны»-Релаксация: «Сила улыбки» |  |
| **Занятие № 73**Вводная:Ходьба друг за другом на носках, на внешней стороне стопы, приставным шагом правым и левым боком, в приседе, руки на коленях. Бег друг, за другом, по диагонали и по центру. Ходьба. Построение в звенья с мячом.Основная: -ОРУ: с мячом-ОВД: Игра-эстафета с обручами и мячами.-Подвижная игра: «Коршун и наседка»- упражнения: «Крокодильчики»Заключительная: Сидя на скамье катать гимнастическую палку от носка к пятке.-Релаксация: «Предсказатель будущего» |  |
| **Занятие № 74**Вводная: Ходьба друг за другом на носках, на внешней стороне стопы, с изменением направления по сигналу. Бег друг за другом, вперед спиной. Ходьба. Построение в звенья с обручами.Основная: -ОРУ с обручами в парах-ОВД:1. ходьба по узкой стороне скамейки. 2. прыжок вверх (достать до платочка).3. прокатывание обручей в парах друг другу.4. пролезание в обруч боком.-Подвижная игра: «Самый меткий»- упражнение: «Не расплескай воду» Заключительная: Ходьба по обручу носками и пятками.-Релаксация: «Сотвори в себе солнце» |  |
| **Занятие № 75**Вводная:Инструкция по соблюдению техники безопасности. Ходьба друг за другом на носках, на внешней стороне стопы, приставным шагом правым и левым боком, в приседе, руки на коленях. Бег друг, за другом, по диагонали и по центру. Ходьба. Построение в звенья с мячом.Основная: -ОРУ: с мячом-ОВД: Игра-эстафета - передача мячей в колонне над головой, под ногами. Ноги не сгибать.-Подвижная игра: «Коршун и наседка»- упражнения: «Крокодильчики»Заключительная: Игра м.п. «Карлики и великаны»-Релаксация: «Сила улыбки» |  |
| **Занятие № 76**Вводная:Ходьба друг за другом на носках, на внешней стороне стопы, приставным шагом правым и левым боком, в приседе, руки на коленях. Бег друг, за другом, по диагонали и по центру. Ходьба. Построение в звенья с мячом.Основная: -ОРУ: с мячом-ОВД: Игра-эстафета с обручами и мячами.-Подвижная игра: «Коршун и наседка»- упражнения: «Крокодильчики»Заключительная: Сидя на скамье катать гимнастическую палку от носка к пятке.-Релаксация: «Предсказатель будущего» |  |
| **Занятие № 77**Вводная: Ходьба друг за другом на носках, на внешней стороне стопы, с изменением направления по сигналу. Бег друг за другом, вперед спиной. Ходьба. Построение в звенья с обручами.Основная: -ОРУ с обручами в парах-ОВД:1. ходьба по узкой стороне скамейки. 2. прыжок вверх (достать до платочка).3. прокатывание обручей в парах друг другу.4. пролезание в обруч боком.-Подвижная игра: «Самый меткий»- упражнение: «Не расплескай воду» Заключительная: Ходьба по обручу носками и пятками.-Релаксация: «Сотвори в себе солнце» |  |