**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 палкой  ОВД:  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 модули  2. Прыжки – многоскоки.  3. Пролезание в обруч прямо  4. 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 доске  2.Прыжки из обруча в обруч  3.Ползание на четвереньках по гимнастической скамейке  4.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 доске  2.Прыжки из обруча в обруч  3.Ползание на четвереньках по гимнастической скамейке  4.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 палкой  ОВД:  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 модули  2. Прыжки – многоскоки.  3. Пролезание в обруч прямо  4. 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 доске  2.Прыжки из обруча в обруч  3.Ползание на четвереньках по гимнастической скамейке  4.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 доске  2.Прыжки из обруча в обруч  3.Ползание на четвереньках по гимнастической скамейке  4.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» |  |