

Перспективное планирование обучения основным движениям на физкультурных занятиях в старшей группе «Антошка».

Месяц	Упражнения в равновесии	Катание, бросание, ловля, метание	Ползание, лазание	Прыжки	Приложение
Сентябрь	<p>*Упражнять детей в ходьбе и беге по одному, в беге в рассыпную; в сохранении устойчивого равновесия; в прыжках с продвижением вперед и перебрасывании мяча.</p> <p>*2.Повторить ходьбу и бег между предметами; упражнять в ходьбе на носках; развивать координацию движений в прыжках в высоту (достань до предмета) и ловкость в бросках мяча вверх.</p> <p>*3.Упражнять детей в ходьбе с высоким подниманием колен, в непрерывном беге продолжительностью до 1 минуты; в ползании по гимнастической скамейке с опорой на колени и ладони; в подбрасывании мяча вверх. Развивать ловкость и устойчивое равновесие при ходьбе по площади опоры.</p> <p>*4.Разучивать ходьбу и бег с изменением темпа движения по сигналу воспитателя; разучивать пролезание в обруч боком, не задевая за его край; повторить упражнение в равновесии и прыжках.</p>				
	<p>1.*Равновесие-ходьба по гимнастической скамейке, перешагивая через кубики, поставленные на расстоянии двух шагов.</p> <p>*ходьба по гимнастической скамейке, перешагивая через набивные мячи, руки за головой.</p> <p>2*равновесие – ходьба по канату(веревке) боком приставным шагом, руки на поясе, голову и спину держать прямо(2-3 раза).</p> <p>4. равновесие-ходьба, перешагивая через препятствия-бруска или кубики, сохраняя правильную осанку (2-3 раза).</p> <p>ходьба, перешагивая через бруска, с мешочком на голове, свободно балансируя руками (2-3 раза).</p>	<p>1.*Перебрасывание мячей друг другу, стоя в шеренгах (расстояние между детьми 2м), бросая мяч двумя руками снизу (10-12раз). Броски мяча о пол между шеренгами одной рукой и ловля его двумя руками после отскока о пол (первая группа детей выполняет броски, а вторая ловит их после отскока о пол.</p> <p>2.*Бросок малого мяча (диаметр 6-8см)вверх двумя руками. Броски мяча вверх двумя руками и ловля его.</p>	<p>2.*Ползание на четвереньках между предметами (2-3 раза) Ползание по гимнастической скамейке с опорой на ладони и колени (2-3 раза).</p> <p>4. *Пролезание в обруч боком, не задевая за верхний край, в плотной группировке. Пролезание в обруч прямо и боком в группировке.(5-6 раз)</p>	<p>1.*Прыжки на двух ногах с продвижением вперед, энергично отталкиваясь от пола (дистанция 4 м), повторить 2-3 раза.</p> <p>*Прыжки на двух ногах, продвигаясь вперед(дистанция 4 м)между предметами, положенными вдоль зала , на расстоянии 4 см один от другого(«змейкой»)</p> <p>2.* Прыжки на двух ногах- упражнение «Достань до предмета».</p> <p>Прыжки в высоту с места- упражнение «Достань до предмета».</p> <p>. Прыжки на двух ногах с мешочком на голове зажатым</p>	<p>1.п\и «Ловишка» и\м\п «У кого мяч»</p> <p>2.*п\и «Фигуры» и\м\п. «»Найди и промолчи».</p> <p>3.* п\и «Удочка»</p> <p>4. п\и «Мы веселые ребята»</p>

			между колен -, как пингвины (дистанция 3-4 м) , повторить 2-3 раза.	
Октябрь	<p>1. Формировать у детей представление о правильном положении головы и туловища при ходьбе. Упражнять в мягком приземлении на полусогнутые ноги на носки при подпрыгивании на месте на двух ногах. Закреплять умение бросать большой мяч перед собой и ловить его, захватывая с боков. В п\и «Волшебные елочки»закреплять умение принимать правильную осанку.</p> <p>2. Упражнять детей в умении сохранять правильную осанку при ходьбе. Упражнять в п\и «Подбрось-поймай, упасть не давай», в умении бросать мяч точно перед собой, ловить, захватывая его с боков. Закреплять с детьми принцип названий различных способов подлезания. В п\и «Зайцы и волки» упражнять детей в выполнении прыжков на двух ногах с продвижением вперед.</p> <p>3. Закреплять умение принимать правильное исходное положение при выполнении прыжка в длину с места. Упражнять в мягком приземлении. Упражнять детей в умении самостоятельно выбирать способ подлезания в зависимости от высоты. В п\и «Найди себе пару» развивать быстроту на сигнал и умение ходить в парах врассыпную, не наталкиваясь друг на друга. В прыжках в длину с места закреплять умение энергично отталкиваться и сочетать толчок со взмахом рук. Знакомить детей с содержанием и правилами игры «Мы – веселые ребята»</p> <p>4. Закреплять умение регулировать силу толчка при выполнении прыжков в длину с места с помощью рук. Упражнять в умении сочетать движение рук и ног в подбрасывании и отбивании мяча. Закреплять умение бросать большой мяч от груди двумя руками. Упражнять детей в ползании на ладонях и коленях между шнурами. В п\и «Мы -веселые ребята» приучать детей без напоминания принимать правильное и\п для бега.</p>			
	<p>*1.Ходьба по гимнастической скамейке боком приставным шагом, руки на пояс (2-3 раза).</p> <p>Ходьба по гимнастической скамейке боком приставным шагом, перешагивая через набивные мячи.(расстояние между мячами 2-3 шага). Повторить 2-3 раза.</p> <p>3. Ходьба с мешочком на голове. ходьба с</p>	<p>1.Подбрасывание на месте на двух ногах. подбрасывание и ловля мяча.</p> <p>3. Отбивание мяча о пол. Метание мешочков вдаль.</p> <p>Метание мяча в горизонтальную цель правой и левой рукой с расстояния 2 м .</p> <p>4.Подбрасывание и ловля мяча. Отбивание мяча о пол. Метание большого мяча от груди двумя руками в корзину (расстояние 3 м).</p> <p>1.Ползание по прямой на ладонях и коленях.</p> <p>2. Подлезание под дугу высотой 50см на ладонях и коленях, ходьба между шнурами.</p> <p>*Ползание по гимнастической скамейке на четвереньках.</p>	<p>2. Прыжки со скамейке на полусогнутые ноги (8-10 раз).</p> <p>3.Прыжки на двух ногах с места (расстояние 60см и 50см)- подлезание под шнуры, натянутые на высоте 65 и 40см,- ходьба с мешочком на голове.</p> <p>4. Прыжки в длину с места.</p>	<p>1.п\и «Волшебные елочки»</p> <p>*п\и «Перелет птиц» и\м\п «Найди и промолчи».</p> <p>2.п\и «Подбрось-поймай, упасть не давай»</p> <p>п\и «Зайцы и волки»</p> <p>3.п\и «Найди себе пару»</p> <p>«Мы – веселые ребята»</p> <p>4.*п\и «Ловишки-перебежки»</p> <p>*и\м\п «Затейники»</p>

	перешагиванием через набивные мячи, руки на пояс, голову и спину держать прямо (2-3 раза).			
Ноябрь	упражнять детей в умении пользоваться круговым замахом при выполнении метания большого мяча вдаль. Ознакомить детей пролезанием в обруч боком. В п\и «Мы -веселые ребята», выбирая способ подлезания упражнять детей в быстром ускорении. В п\и «Караси и щука» приучать детей выполнять подлезание с ходу, выбирая способы подлезания в зависимости от высоты.			
	1.* Равновесие –ходьба по гимнастической скамейке, на каждый шаг вперед передавая малый мяч перед собой и за спиной. 4. Ходьба по гимнастической скамейке. Спрыгивание с поворотом на 90 градусов. Ходьба с перешагиванием через набивные мячи.	2. Метание большого мяча вдаль от груди с замахом. Отбивание и ловля мяча через дорожку шириной 30см. 3.Ведение мяча на месте 4. Метание в обруч.	1.Пролезание в обруч боком. 3. Ползание между кубиками на ладонях и коленях. 4.Пождлезание под шнур, натянутый на высоте 65см. Подлезание под шнур высотой 50см. 5. Переползание на животе по гимнастической скамейке, подтягиваясь двумя руками, повторить 2-3 раза.	2.Прыжок «Достань до погремушки» Прыжки через мячи, расположенные на противоположных сторонах в ряд на расстоянии 30см друг от друга. 3.Спрыгивание со скамейке с поворотом 90 градусов.
Декабрь	1.Упражнять детей в умении быстро начинать бег из положения стоя спиной к направлению движения. Закреплять умение метать мелкие предметы вдаль. Знакомить детей с подлезанием на предплечьях и коленях. В подвижной игре «Мы- веселые ребята» закреплять умение быстро переходить от прыжков на месте к бегу. Упражнять детей в выполнении энергичного замаха при метании мешочка вдаль одной рукой снизу. Закреплять умение пользоваться разными способами подлезания в зависимости от высоты. 2. учить детей изменять направление толчка при прыгивании с предмета. Упражнять вдаль мешочка в сочетании замаха и броска при метании мешочка снизу одной рукой. В подвижной игре «Парные перебежки» приучать детей быстро находить скорость. Закреплять умение выполнять подтягивание на скамейке с помощью рук. Упражнять в регулировании силы отталкивания в зависимости от задания при прыгивании. Упражнять в правильном захватывании рейки при выполнении лазания. В подвижной игре «Перемени предмет» упражнять детей в выполнении ускорения. 3.Упражнять детей в правильном захватывании рейки при лазанье. Упражнять детей в подтягивании на скамейке лежа на животе с помощью рук. Упражнять детей в п\и «Перемени предмет» в умении выполнять ускорение. Предложить детям самостоятельно выбрать физические упражнения для выполнения после разминки.			
	*Равновесие- ходьба по	1. Метание вдаль	Подлезание под шнур,	Спрыгивание в обруч

	<p>наклонной доске боком, руки в стороны , свободно балансируют; ходьба по гимнастической скамейке с мешочком на голове.</p>	<p>мешочка снизу одной рукой. 2.*Метание мешочка вдаль одной рукой снизу. Перебрасывание мячей друг другу и ловля его после отскока о пол. 3.* Броски мяча вверх.</p>	<p>натянутый на высоте 40см. Подлезание под шнур, натянутый на высоте 40см, 50, 60см. 2. Пролезание в обруч боком. Подтягивание на скамейке, лежа на животе. Спрыгивание до черты. 3. Подтягивание на скамейке, лежа на животе, с помощью рук.</p>	<p>(3 обруча находятся на расстоянии 50см от скамейки) *Прыжки на двух ногах через броски (бруски лежат на полу на расстоянии 50см один от другого), 2-3 раза. 2*.Прыжки с ноги на ногу, продвигаясь вперед на правой и левой ноге.(расстояние 5м); повторить 2-3 раза. 4.* Прыжки в длину с места.</p>	<p>1. п\игра «Мы-веселые ребята» п\и «Мороз Красный нос» 2. 2. п\игра «Перемени предмет» 3. п\и «Перемени предмет» 4.и\м\п «Летает-не летает» п\и « Медведи и пчелы» п\и «Пробеги- не задень» п\и «Не оставься на полу».</p>
Январь	<p>3.Закреплять у детей навыки ведения мяча правой и левой рукой. Совершенствовать умение детей подтягиваться в положении лежа, хватом скрестно по гимнастической скамейке. В п\и «Собери венки» воспитывать у детей чувство товарищества, взаимовыручки, поддерживать дух честного соревнования. Упражнять в лазанье по гимнастической стенке. 4. Знакомить детей с подготовительной фазой в прыжках в прыжках в длину с места. Упражнять в умении вести мяч по прямой. Упражнять в перебрасывании и ловле мяча в парах. В п\и «Чья команда быстрее пробежит к флажку?» упражнять детей в быстром подлезании. Закрепить слитное выполнение всех элементов в прыжках в длину с места. Формировать у детей представление о перекрестной координации.</p>				
	<p>3.*Ходьба по наклонной доске, балансируя руками. 4.*ходьба с перешагиванием через набивные мячи, руки на пояс.</p>	<p>4.Перебрасывание и ловля мяча стоя в парах.(расстояние 4 м). Забрасывание мяча в баскетбольное кольцо от головы двумя руками с расстояния 1,5-2,5м).</p>	<p>Подтягивание лежа на животе, руки скрестно на гимнастической скамейке. 3. Пролезание в обруч боком. 4. *Проползание под дугами на четвереньках, подталкивая мяч.</p>	<p>3.Прыжки на двух ногах. прыжки на мячах hip-hop между предметами. Прыжок в длину с места (расстояние 70см) Прыжок в длину с места (расстояние 80см) 4.*Прыжки на двух ногах между набивными</p>	<p>п\и «Наседка и цыплята» «Не оставься на полу» «Сделай фигуру» эстафета «По местам» «Найди свой цвет» «Пас друг другу» п\и «Карусель» «Мышеловка».</p>

				мячами.(расстояние между мячами 4м). Повторить 2 раза.	
Февраль	<p>1. Знакомить детей с функциями толчковой и маховой ноги при выполнении прыжка на одной ноге. Упражнять детей в умении находить в пространстве место для подлезания. Упражнять в выполнении прыжков на одной ноге с продвижением вперед. Знакомить детей с броском от головы двумя руками при метании большого мяча вдаль. Упражнять в умении сохранять равновесие при ходьбе по узкой гимнастической скамейке.</p> <p>2. В прыжках с места на предметы приучать детей подтягивать ноги к животу. В упражнении с малым мячом развивать у детей умение перебрасывать мяч из руки в руку. Упражнять детей в правильном хвате за рейку в лазанье чередующимся шагом. Упражнять детей в беге с увертыванием, мягком приземлении при спрыгивании в игре «Выше ноги от земли». Приучать детей при перебрасывании мяча из руки в руку сочетать движения рук и ног. В запрыгивании побуждать детей выполнить энергичный замах руками. Упражнять детей в перекрестной координации при ползании между рейками гимнастической лестницы. В п\и «Кто скорее пробежит к флажку?» упражнять детей в умении готовиться к бегу и выполнять ускорение. 4. Упражнять детей в умении отталкиваться одной ногой и приземляться на две ноги в прыжках в высоту с разбега. Развивать у детей умение определять время броска при метании в движущуюся цель.</p>				
	<p>1. Ходьба по узкой рейке гимнастической скамейки.</p> <p>2. Ходьба по гимнастической скамейке.(ширина 20см, высота 30см), руки в стороны (2-3 раза).</p> <p>3. *Бег по гимнастической скамейке.</p>	<p>1. Введение и забрасывание мяча в корзину с расстояния 2,5м.</p> <p>Бросок большого мяча вдаль.</p> <p>2*. Перебрасывание мяча из руки в руку.</p> <p>Перебрасывание мяча из руки в руки.</p> <p>4. Бросок набивного мяча.</p> <p>Метание набивного мяча.</p>	<p>1. Пролезание в обруч.</p> <p>2. Лазанье по гимнастической стенке.</p> <p>Лазанье по гимнастической стенке.</p> <p>*Ползание на четвереньках между набивными мячами.</p> <p>*Ползание по гимнастической скамейке на четвереньках с мешочком на спине.</p>		<p>1. п\и «Наседка и цыплята»</p> <p>«Чья команда быстрее пробежит к флажку?»</p> <p>3. п\и «Ловишка, бери ленту».</p> <p>п\и «Кто быстрее пробежит к флажку».</p> <p>Игра\эстафета «Кенгуру»</p> <p>п\и «Два Мороза»</p> <p>*п\и «Охотники и зайцы»</p> <p>п\и *«Мышеловка».</p>
Март	<p>1. В прыжках в длину с разбега упражнять детей в умении отталкиваться одной ногой, и приземляться на две. Упражнять самостоятельно выполнять бросок в движущуюся цель. Развивать быстроту реакции на сигнал и скорость бега в игре «Не оставайся на полу». Закреплять умение выполнять прыжок в длину с разбега. Развивать умение сохранять равновесие стоя на одной ноге с выполнением движения. Знакомить с выполнением замаха из-за головы двумя руками при метании большого мяча вдаль. 2. Упражнять детей в слитном выполнении с разбега и толчка в прыжках в длину с разбега. В п\и «Медведь и пчелы» упражнять детей в лазанье по гимнастической стенке с использованием перекрестной координации.</p> <p>3. упражнять в правильном выполнении прыжка в длину с места. Развивать умение балансировать при передвижении по шатающейся</p>				

	поверхности. Знакомить детей с ползанием по-пластунски, обратить внимание на координацию движений рук и ног. В подвижной игре «Мяч по кругу» упражнять детей в точном перебрасывании и ловле мяча.				
	1. Ходьба по гимнастической скамейке с выносом прямой ноги вперед. 2. Ходьба по скамейке. 3. Ходьба по шатающейся гимнастической скамейке.	1. Метание в движущуюся цель. Метание большого мяча из-за головы двумя руками вдаль. 2. Бросок большого мяча из-за головы двумя руками.	1. Ползание на предплечьях и коленях между предметами с мешочком на спине. Ползание по наклонной доске. 2. Подтягивание на скамейке руками скрестным хватом, лежа на животе. 3. Ползание по пластунски.	1. Прыжок в длину с разбега 2. Прыжок в длину с места: 60,80, 100,110см.	Игра «Не оставайся на полу». и\м\п «Улитка» 4. «Хитрая лиса». игра «Мяч по кругу». «Не оставайся на полу» п\и «Ловишка» «Сделай фигуру»
Апрель	<p>1. Упражнять в энергичном выполнении толчка с использованием взмаха руками при запрыгивании. Развивать у детей глазомер и регуляцию силы броска при запрыгивании с маленьким предметом. Закреплять умение выполнять слитно замах и бросок с использованием переноса центра тяжести с одной ноги на другую. Приучать детей ползать по-пластунски для преодоления препятствий. В п\и «Пожарные на учениях» упражнять детей в умении переходить от подлезания к лазанью.</p> <p>2. Упражнять детей в умении регулировать силу броска при сбрасывании предмета. Развивать функцию равновесия при ходьбе по скамейке. В п\и «Пожарные на учениях» упражнять детей в быстром подлезании и лазанье. Развивать у детей самостоятельность в действиях с мячом. В п\и «Волк во рву» уметь выбирать место и время для выполнения прыжка.</p> <p>3. В перебрасывании большого мяча через сетку упражнять детей в использовании амплитуды вперед-вверх. В прыжках через скакалку сочетать вращение и подпрыгивание. Знакомить детей с содержанием и правилами игры «Мышеловка». Развивать с детьми выполнение кругового замаха при метании вдаль малого предмета из-за плеча одной рукой.</p> <p>4. Упражнять детей в выполнении прыжков в высоту с разбега. Закреплять умение выполнять круговой замах в метании мешочка вдаль. Развивать умение использовать перекрестную координацию при лазанье на гимнастической стенке. Упражнять детей в умении выполнять прыжок в длину с разбега. В п\и «Охотник и утки» упражнять детей в попадании в движущуюся цель и развивать увертливость в беге.</p>				
	1. Ходьба по узкой рейке гимнастической скамейки с мешочком на голове. 2. Ходьба по гимнастической скамейке с выносом прямой ноги вверх. 3. Равновесие –ходьба по канату боком приставным шагом, руки на пояс. *4. Ходьба по гимнастической скамейке, перешагивая через	2. Подбрасывание и ловля, отбивание и сбивание. 3. Перебрасывание большого мяча от головы и из-за головы; двумя руками через сетку или шнур на высоте 120см. Метание мешочка вдаль из-за плеча одной	1. Подлезание под шнур по-пластунски (высота 30см) 2. Пролезание в обручи и под стулья. Ползание на ладонях и коленях с прокатыванием большого мяча головой и пролезанием под шнур, натянутый на высоте 40см.	1. Запрыгивание на скамейку, покрытую матом, и спрыгивание с нее (высота 25см). 1;2. Прыжки в длину с разбега. 2. Прыжки	1. п\и «Пожарные на учениях» * «Ловишки-перебежки» * Эстафета с большим мячом. 2. п\и «Охотник и утки» .игра «Мышеловка». п\и «Волк во рву».

	набивные мячи, расположенные на расстоянии двух шагов ребенка, руки на пояс.	рукой. 4.Метание мешочка вдаль с использованием кругового замаха. Бросание вдаль набивного мяча.	*3.Лазанье на гимнастическую стенку произвольным способом.	через короткую скакалку. 3.Прыжки вы высоту с места «Достань головой до колокольчика» 4.Прыжки в высоту с разбега (высота 30,35,40см)	3. *п\и «Горелки» и Угадай, чей голосок»» и\м\п. п\и « С кочки на кочку». п\и «Удочка».
Май	1. Упражнять детей в ходьбе и беге с поворотом в другую сторону по команде воспитателя. 2. Упражнять детей в ходьбе и беге в колонне по одному с перешагиванием через предметы; разучить прыжок в длину с разбега; упражнять в перебрасывании мяча. 3.Повторить ходьбу с изменением темпа движения; развивать навык ползания по гимнастической скамейке на животе; повторить прыжки между предметами.				
	1. *Ходьба по гимнастической скамейке, перешагивая через набивные мячи, разложенные на расстоянии двух шагов ребенка, руки на пояс. Ходьба по гимнастической скамейке боком приставным шагом, на середине скамейки присесть, встать и пройти дальше (2-3 раза) 3.*Ходьба с перешагиванием через набивные мячи, разложенные на расстоянии трех шагов ребенка, руки на пояс (2-3 раза).	1. *Броски мяча(диаметр 8- 10 см) о стену с расстояния 2м одной рукой, ловля мяча двумя руками. 2. *Перебрасывание мяча (диаметр 20см) друг другу двумя руками от груди (8-10 раз).	*2. Ползание по прямой на ладонях и ступнях «по-медвежьей», 2 раза. 3.Ползание по гимнастической скамейке на животе, подтягиваясь двумя руками, хватом рук с боков (2-3 раза). 3.	1.*Прыжки на двух ногах, продвигаясь вперед (расстояние 4 м) до флажка (2-3 раза). *2. Прыжки в длину с разбега (5-6 раз). 3.*Прыжки на двух ногах между кеглями.	1. *п\и «Мышеловка» игра «Что изменилось» п\и «Гуси-лебеди» 2 п\и «Не оставайся на полу» и\м\п «Найди и промолчи». 3.п\и «Караси и щука»
*Июнь	упражнять детей в беге, развивая выносливость; в сохранении равновесия при ходьбе по повышенной опоре; в метании мешочков в цель и прыжках через короткую скакалку. 2.Упражнять в беге колонной по одному с перестроением в пары; в лазании по гим. стенке; 3.Повторить ходьбу с выполнением заданий в движении; лазанье по гим.скамейке; упражнять в равновесии и в перебрасывании мяча				

	прыжках. 4. Лазанье по гим. стенке .				
	<p>1. Ходьба по горизонтальному бревну, руки свободно балансируют.</p> <p>3. Ходьба на носках между шнурами (ширина-15см), руки за головой.</p> <p>Ходьба на носках между набивными мячами, руки на пояс.</p> <p>4. Ходьба по гимнастической скамейке боком приставным шагом с мешочком на голове.</p>	<p>1. Метание мешочков в горизонтальную цель.</p> <p>2. Метание мешочков (малых мячей) на дальность.</p> <p>Прокатывание малых мячей.</p> <p>3. Перебрасывание мячей друг другу одной рукой из-за головы и ловля мяча двумя руками (8-10 раз).</p> <p>Прокатывание набивных мячей.</p>	<p>2. Лазанье под шнур.</p> <p>3. Лазанье по гимнастической стенке произвольным способом (по выбору детей)</p>	<p>1. Прыжки через короткую скакалку.</p> <p>2. Прыжок в высоту с разбега способом «согнув ноги»</p> <p>Прыжок в высоту с разбега.</p> <p>4. Прыжки через короткую скакалку на двух ногах, продвигаясь вперед.</p>	<p>п\и «Пятнашки»</p> <p>и\м\п «Затейники».</p> <p>п\и «Бездомный заяц»</p> <p>2. п\и «Мы веселые ребята»</p> <p>п\и «Не оставайся на полу»</p> <p>3. п\и «Удочка», им\п «Кто ушел?»</p> <p>Эстафета «Кто быстрее до флажка».</p> <p>4. п\и «Карусель»</p> <p>Эстафета с мячом.</p> <p>п\и «Не оставайся на земле»</p> <p>и\м\п по выбору детей.</p>
*Июль	Упражнять в ходьбе и беге по кругу с изменением направления движения; разучить ходьбу по кругу с изменением направления движения; разучить ходьбу и бег по наклонному бревну; повторить перебрасывание мячей. 2. Повторить ходьбу и бег между предметами; закреплять умение в длину с разбега; повторить упр. с мячом. 3. Упражнять детей в ходьбе и беге с выполнением заданий; в метании в горизонтальную цель; в сохранении устойчивого равновесия при ходьбе по повышенной опоре.				
	<p>1. Ходьба по наклонному бревну, руки свободно.</p> <p>3. Ходьба по наклонному бревну (2-3 раза).</p> <p>4. упражнять детей в ходьбе с выполнением заданий; повторить по гимнастической стенке; упражнять в равновесии и прыжках.</p>	<p>1. Перебрасывание мячей друг другу.</p> <p>2. Броски малого мяча вверх одной рукой и ловля его двумя руками после хлопка в ладоши.</p>	<p>2. Прорезание в обруч боком в группировке (5-6 раз).</p> <p>Метание мешочков в корзину правой и левой рукой снизу (5-6 раз)</p>	<p>1. Прыжки вы высоту с разбега.</p> <p>2. Прыжок в длину с разбега.</p> <p>3. Прыжки между набивными мячами.</p> <p>4. Прыжки</p>	<p>1. п\и «Пожарные на учениях»</p> <p>и\м\п «Угодай, чей голосок»</p> <p>2. п\и «Караси и щука».</p> <p>Эстафета с мячом.</p> <p>3. п\и «Мышеловка»</p> <p>4. п\и «Ловишки»</p>

	4.Ходьба по бревну.			через короткую скакалку.	перебежки»
*Август	1.упражнять детей в беге в ходьбе и беге между предметами; в сохранении устойчивого равновесия при ходьбе по гим. скамейке; повторить прыжки через бруски. 2. Упражнять детей в ходьбе и беге по кругу; повторить метание мешочков вдаль; упражнять в ползании по гим. скамейке. 3.упражнять в ходьбе с изменением направления движений; упражнять в прыжках в длину с разбега, развивать ловкость и глазомер в корзину; повторить ползание по скамейке. 4. Повторить ходьбу с подниманием колен, бег в среднем темпе продолжительностью до 1,5 минуты; упражнять в равновесии и прыжках.				
	1.Ходьба по гимнастической скамейке с перешагиванием через набивные мячи, руки на пояс (2-3 раза). 2. ходьба по гим. скамейке боком приставным шагом с мешочком на голове (2-3 раза). 4.Ходьба по наклонному бревну, руки свободно балансируют. Ходьба по бревну прямо, приставляя пятку одной ноги к носку другой, свободно балансируя руками.	1.Отбивание мяча одной рукой в ходьбе. Перебрасывание мячей друг другу, стоя в шеренгах, двумя руками из-за головы. 3. Метание мешочков вдаль правой и левой рукой. 4. Броски мяча в корзину двумя руками от груди (4-5 раз)	2.Ползание по гим. скамейке на ладонях и ступнях – по – медвежьи. 3.Ползание по гим.скамейке с мешочком на на спине. 4.Пролезание в обруч в группировке, прямо и боком (5-6 раз). Лазанье- пролезание в обруч правым и левым боком.	Прыжки через бруски на двух ногах (2-3 раза). Прыжки в длину с разбега (5-6 раз) 4.Прыжки в длину с разбега (5-6 раз).	п\и «Хитрая лиса» и\м\п. «Мышеловка» и\м\п «Затейники». «Не промахнись» «Фигуры» «Передай мяч»

*- Л.И.Пензулаева Физическая культура в детском саду. Старшая группа.