СРЕДНЯЯ ГРУППА

Неделя	*Задачи*	*Основные виды движений.*					
		Строевые упражнения	***Ходьба. Бег.***	***Равновесие***	***Прыжки***	***Ползание. Лазание.***	***Катание. Бросание. Метание.***
3	Учить бегать на расстояние 20 м; упражнять в умении перебрасывать мяч через препятствия, ходить по веревке, прыгать на одной ноге; развивать устойчивое равновесие при ходьбе по веревке.	Построение в колонну по одному. П.	Ходьба вдоль границ зала. П. Бег в быстром темпе. О.	Ходьба по веревке (диаметр 1,5-3 см). П.	Прыжки на одной ноге (правой и левой поочередно). С.	Ползание по гимнастической скамейке на животе. П.	Перебрасывание мяча через препятствие (с расстояния 2 м). П.
		Комплекс ОРУ № 7: без предметов. I. Построение в шеренгу, колонну, проверка осанки; ходьба с высоким подниманием колен, с захлестами назад, легкий бег, бег врассыпную, ходьба. II. Упражнения «Потанцуем» ***1.*** • ***«Встретились»:*** И. П.: ноги на ш. п., руки опущены. В.: 1- развести руки в стороны, улыбнуться, 2- и. п. ***2.*** • ***«Повороты»:*** И. П.: ноги на ш. п., руки на поясе. В.: 1- поворот вправо, развести руки в стороны, 2- и. п., то же в другую сторону ***3.*** • ***«Пятка, носок»:*** И. П.: ноги на ш. п., руки на поясе. В.: 1- правая нога на пятку, присесть, 2- левая нога на пятку, 3- правая нога на носок, 4- левая нога на носок ***4.*** • ***«Наклонились весело»:*** И. П.: ноги вместе, руки на поясе. В.: 1- наклон вправо, улыбнулись, 2- и. п., то же в другую сторону ***5.*** • ***«Звездочки»:*** И. П.: ноги вместе, руки внизу. В.: 1- руки вверх, ноги в стороны, 2- и. п. III. Перестроение в колонну по одному, легкий бег, ходьба.					
		Подвижная игра: «У медведя во бору…».					

<table>
<tr><td rowspan="3">4</td><td rowspan="3">Формировать умение и навыки правильного выполнения движений, упражнять в умении ползать по гимнастической скамейке, подтягиваясь руками.</td><td>Поворота: направо, налево, кругом. П.</td><td>Ходьба с мешочком на голове. Бег с изменением темпа. С.</td><td>Ходьба по гимнастической скамейке с приставлением пятки одной ноги к носку другой. П.</td><td>Прыжки (поочередно через 4-5 линий, расстояние между которыми 50 см). П.</td><td>Ползание по гимнастической скамейке на животе, подтягиваясь руками. П.</td><td>Перебрасывание мяча через препятствие (с расстояния 2 м). П.</td></tr>
<tr><td colspan="6">Комплекс ОРУ №11: без предметов
I. Построение в шеренгу, колонну, проверка осанки; ходьба «великаны» и «гномы», бег врассыпную, с нахождением своего места в колонне по сигналу.
II. Упражнения «Зима»
1. • «Погреем плечи»: И. П.: ноги слегка расставлены, руки в стороны. В.: 1- обхватить руками противоположные плечи, сказать «фу! », 2-и. п.
2. • «Погреем ноги»: И. П.: ноги слегка расставлены, руки внизу. В.: 1- поднять правое колено, хлопнуть по нему, сказать «хлоп! », 2-и. п., то же с другой ногой
3. • «Дровосек»: И. П.: ноги шире ш. п., руки вверху, сцеплены в замок. В.: 1- быстрый наклон вниз, руки вниз, между ног, сказать «ух! », 2-и. п.
4. • «Погрей себя! »: И. П.: ноги на ш. п., правая рука вверху, левая – внизу (пальцы сжаты в кулак). В.: 1-8 поочередные рывки руками вверх, вниз
5. • «Прыжки»: И. П.: ноги вместе, руки на поясе. В.: 1-8 прыжки на месте, 1-8 с продвижением вперед и назад
III. Перестроение в одну колонну, ходьба с высоким подниманием колен.</td></tr>
<tr><td colspan="6">Подвижная игра: «Гуси, гуси…».</td></tr>
</table>