**СОГ 1-г.о.**

**06.05.2020 г.**

|  |  |
| --- | --- |
| **Вводная часть** | Построение в одну шеренгу по команде на право в обход по халу шагом марш.-ходьба на носках.-ходьба на пятках.-ходьба на внешней стороне стопы.-«петушиная ходьба».-ходьба, хлопок под ногой.-лёгкий бег.-бег с захлёстом голени.-бег.-восстановление дыхания |
| **ОРУ без предмета** | 1.  И. п. - стойка ноги на ширине ступни, параллельно, руки на пояс.          1—руки в стороны; 2 —руки вверх, поднимаясь на носки;          3 — руки в стороны; 4 —вернуться в исходное положение. (6-7раз)2.  И. п. — стойка ноги на ширине плеч, руки за голову.          1 — пово­рот туловища вправо, руки в стороны;          2 —вернуться в исходное по­ложение. То же влево. (6 раз)3.  И. п. — стойка ноги на ширине плеч, руки вниз.         1—руки в сторо­ны;         2 —наклон к правой (левой) ноге, коснуться пальцами рук носков ног;         3 —выпрямиться, руки в стороны;         4—вернуться в исходное положение. (6 раз)4.  И. п.— основная стойка руки на пояс.          1—2 —присесть, руки вы­нести вперед;          3—4 —вернуться в исходное положение. (6-7раз)5.  И. п. — основная стойка пятки вместе, носки врозь, руки вниз.         1 — правую ногу в сторону, руки в стороны; 2 — правую руку вниз, ле­вую вверх;         3 — руки в стороны;         4 — приставить правую ногу, вернуть­ся в исходное положение. То же влево. (6 раз)1.      И. п.— основная стойка руки на пояс. 1 —прыжком ноги врозь, руки в стороны; 2 —вернуться в исходное положение. На счет 1—8 по­вторить 3—4 раза.Выполняется в среднем темпе под счет или музыкальное  сопровождение. |
| **Основные виды движений** | 1. Прыжки правым и левым боком через кубики с продвижением вперед 2. Ходьба по гимнастической скамейке, сохраняя равновесие, работая мячом (перекладывать мяч над головой из руки в руку).3. Ползание по гимнастической скамейке, подтягиваясь двумя руками *(Спина прямая, голову не опускать, ноги не сгибать, носки оттянуть)* |
| **Подвижные игры** | "Хвостики" |
| **Малоподвижные игры** | «Нади и промолчи» |

**13.05.2020 г.**

|  |  |
| --- | --- |
| **Вводная часть** | Построение в колонну по 1-у.Ходьба обычная,-на носках, руки вверх-на внутренней стороне стопы, руки на поясе- на пятках, руки за голову.Обычный бег в чередовании с ходьбойХодьба, дыхательные упр.За направляющим сомкнуться в круг, стать на вытянутые руки. |
| **ОРУ без предмета** | 1)«Наклоны головой»И.п руки на пояс, ноги на ширине плеч.1- Наклон вперёд,2 -назад, 3- в лево,4- в право.2)«Круговые вращения в плечевом суставе»И.п ноги на ширине плеч руки согнуты в локтях и приставлены к плечам.1,2- круговые вращения вперёд. 3,4- круговые вращения назад.3) «Ножницы»И.п ноги на ширине плеч, руки вытянуты вперёд.1,2- делаем рывки руками и скрещиваем руки левая рука сверху. 3,4- правая рука сверху.4) «Наклоны»И.п ноги на ширине плеч, руки на поясе.1-наклов вперёд. 2-наклон назад, 3-наклон в лево, 4-наклон в право.5) «Приседания с хлопком»И.п ноги на ширине плеч, руки на поясе!1- принять и.п, 2- присесть, 3-вытянуть руки вперед и хлопнуть, 4- вернуться в и.п.6) «Прыжки»-на левой ноге.-ходьба на месте.- на левой ноге.-ходьба на месте.-прыжки на двух ногах. |
| **Основные виды движений** | 1.Бег змейкой между кеглями2. Прыжки с отталкиванием из обруча в обруч.Перестроение в 1 шеренгу. |
| **Подвижные игры** | «Бабочки» |
| **Малоподвижные игры** | «Нади и промолчи» |

**18.05.2020 г.**

|  |  |
| --- | --- |
| **Вводная часть** | Построение в шеренгу**,**проверка осанки и равнения**.**Ходьба на носочках, руки на поясе. Ходьба на пятках, руки согнуты в локтях за головой. Ходьба - пятки вместе, носки врозь. Ходьба - пятки врозь, носки вместе (косолапить).Ходьба «Пауки».Бег по кругу с изменением направления движения и остановками движения по сигналу воспитателя. Ходьба и бег повторяются в чередовании. Бег в умеренном темпе до 1 мин. |
| **ОРУ с кубиком** | 1. Исходное положение: основная стойка, кубик в правой руке. 1 - руки в стороны; 2 - вверх, переложить кубик в левую руку; 3- в стороны; 4 - вернуться в исходное положение (6 - 8 раз).2. Исходное положение: ноги на ширине плеч, кубик в обеих руках, перед собой. 1 - руки с кубиком вниз, коснуться пола; 2 - вернуться в исходное положение; 3 - руки с кубиком вверх, прогнуться назад; 4 - вернуться в исходное положение (6 раз).3. И. п.: стоя на коленях, кубик в правой руке. 1 — поворот вправо, коснуться кубиком пятки правой ноги; 2 — вернуться в исходное положение, переложить кубик в левую руку. То же влево (6 - 8 раз).4. И. п.: основная стойка, кубик в правой руке. 1 - 2 — присесть, кубик вперед; 3 - 4 выпрямиться (6 - 8 раз).5. И. п.: лежа на спине, кубик в обеих руках за головой. 1 - 2 — поднять прямые ноги и руки вверх, 3 - 4 — вернуться в исходное положение (6 - 8 раз)6. И. п.: основная стойка, руки свободно, кубик лежит на полу. Прыжки на двух ногах вокруг кубика в чередовании с кратким отдыхом или ходьбой вокруг кубика в другую сторону. |
| **Основные виды движений** | 1. Прыжок в высоту с разбега (высота 30 см) - 5 - 6 раз.2. Прыжки из обруча в обруч, положенные на расстоянии 40 см один от другого (6 - 8 обручей) - 2 - 3 раза.3. Пролезание в обруч (4—5 раз).Одна шеренга детей держит обручи, другая пролезает в них три раза подряд, стараясь не задеть за верхний край обода; затем они меняются местами. |
| **Подвижные игры** | "Мы веселые ребята" |
| **Малоподвижные игры** | «Передай мячи по кругу" |

**20.05.2020 г.**

|  |  |
| --- | --- |
| **Вводная часть** | Построение в шеренгу, повороты направо (1,2), налево (1,2), налево (1,2), направо (1,2).Обычная ходьба Ходьба на носках, руки на пояс, спина прямая, шаги короткие Ходьба на пятках, руки за спиной Обычная ходьба Ходьба широким шагом (широким шагом-марш1,2,3,4)Обычный бег (бегом-марш)Ходьба в полуприсяде Бег с высоким подниманием колен Ходьба змейкой на носочках Обычная ходьба с упражнениями для рук (обычным шагом-марш, руки в стороны, вверх, в стороны, вниз-2 раза).  |
| **ОРУ с косичками** | 1. И.П.- осн. стойка, косичка вниз, 1- правую ногу назад, косичку на прямых руках вверх, 2- и.п., 3-4 тоже левой ногой.2. И.П. - осн. стойка, косичка вниз, 1- выпад правой ногой вперёд, косичка на прямых руках на колено, 2- и.п., 3-4 тоже левой ногой.3. И.П. – ноги врозь, косичка у груди, 1- присесть, косичку на прямых руках вынести вперёд, 2- и.п., 3-4-повтор.4. И.П.- стойка в упоре на коленях, косичка вниз, 1- поворот вправо, коснуться рукой пятки левой ноги, 2- и.п., 3-4 тоже в другую сторону.5. И.П.- сидя на полу, ноги врозь, косичка на бедре, 1,2,3- наклон вперёд, косичку к правой ноге, между ног, к левой ноге, 4- и.п.6. И.П.- лёжа на полу, косичка вверх, ноги прямо, 1-ноги, согнутые в коленях подтянуть к груди, косичку на голень, 2- и.п., 3-4-повтор7. И.П.- осн. стойка, косичка вниз,1- прыжком ноги врозь в стороны, косичка на прямых руках вверх, 2- и.п., выполняется на счёт1-8, шаг на месте на счет 1-8, затем повтор ещё одной серии прыжков.Дети перестраиваются для ОВД, взрослые готовят инвентарь (За направляющим в обход по залу шагом марш, 1,2,3,4, через центр по двое – марш 1,2,3,4, кругом 1, 2) |
| **Основные виды движений** | 1 Правая шеренга выполняет прыжки на двух ногах с продвижением вперёд с мячом в руках у груди (3 м, 30-40 прыжков, 3 раза).2 Левая шеренга разучивает перешагивание через кубы, лежащие на гимнастической скамейке на каждый шаг, руки в стороны (5 штук на расстоянии 40 см друг от друга, 3 раза).Затем шеренги меняются местами.3 Перебрасывание мяча друг другу от груди (10 раз).Шеренги поворачиваются лицом друг к другу, выполняют упражнение в парах.Мячи в правую шеренгу, в обход по залу-марш. |
| **Подвижные игры** | «Ловишки с ленточками» |
| **Малоподвижные игры** |  «Затейники» |

**25.05.2020 г.**

|  |  |
| --- | --- |
| **Вводная часть** | Построение в шеренгу, проверка осанки и равнения. Команды равняйсь, смирно.Перестроение в колонну по одному; ходьба в колонне по одному на носках, руки на пояс (колени не сгибать);  бег в колонне по одному; по сигналу инструктора ходьба врассыпную; бег врассыпную;упражнения в ходьбе и беге чередуются.  |
| **ОРУ без предмета** |  1. «На носок»И.п.: ноги на ширине плеч, руки опущены. 1-наклон головы вправо (влево), правая (левая) нога в сторону на носок, поднять правую (левую) руку в сторону; 2-и.п. Пов:6-8 раз.2. Наклоны в стороныИ. п.: то же, руки к плечам. 1-наклон вправо (влево), 2-и.п.,3-наклон вправо (влево) с рукой, 4-и.п. Пов4-6 раз. 3. Наклоны внизИ.п.: то же. 1- наклон вперёд, руки в стороны,2-и.п.,3-наклон вниз, достать пола, 4-и.п. Пов:4-6 раз.4. «Играем носочками»И.п.: сидя на полу, ноги вместе, упор рук сзади. Поочерёдно поднимаем и опускаем носочки.5. «Ножницы»И.п.: лёжа на локтях. Крестные движения прямых ног.6. «Лодочка»И.п.: лёжа на животе, руки прямо. 1-поднять прямые руки и ноги вверх, прогнуть спину,2-и.п. Пов:6-8 раз.7. ПоворотыИ.п.: стоя, ноги на ширине плеч, руки к плечам. 1-поворот вправо (влево), правую (левую) руку отвести назад, посмотреть на ладошку,2-и.п. Пов:6-8 раз.8. ПрыжкиИ.п.: одна нога впереди другая сзади, руки на поясе. Менять в прыжке ноги местами. Чередовать с дыхательными упражнениями или ходьбой. |
| **Основные виды движений** | **1.**Упражнение в равновесии- ходьба по гимнастической доске прямо и боком. При ходьбе руки на пояс.**2.**Прыжки на двух ногах с продвижением вперед, энергично отталкиваясь от пола (дистанция 4 м), повторить 2-3 раза.**3.**Перебрасывание мячей друг другу, стоя в шеренгах (расстояние между детьми 2 м), бросая мяч двумя руками снизу (10-20 раз). |
| **Подвижные игры** | «Мышеловка» |
| **Малоподвижные игры** | «У кого мяч» |

**27.05.2020 г.**

|  |  |
| --- | --- |
| **Вводная часть** | Построение в шеренгу, проверка осанки и равнения. Разучивание команд «направо» и «налево». Ходьба в колонне по одному, на носках по сигналу инструктора;бег между кеглями, поставленными в одну линию на расстоянии 0,5 м одна от другой. Бег врассыпную. |
| **ОРУ без предмета** | 1. И. п. — основная стойка, руки на пояс.1—правую ногу назад на носок, руки за голову;2 — вернуться в исходное положение. То же левой ногой. *(6 раз)*2. И. п. —стойка ноги врозь, руки на пояс.1 —поворот вправо, правую руку вправо; 2 —вернуться в исходное положение.То же влево. *(6 раз)*3. И. п. — основная стойка руки вдоль туловища.1 — выпад правой ногой вперед. 2-3 — пружинистые покачивания;4 —вернуться в исходное положение. То же левой ногой. *(6 раз)*4. И. п. — стойка на коленях, руки на пояс.1-2 —медленным движением сесть справа на бедро, руки вынести вперед;3-4 —вернуться в исходное положение. То же влево. *(6 раз)*5. И. п. — стойка ноги на ширине плеч, руки вниз.1 —руки в стороны; 2 — наклон вперед, коснуться пальцами рук носка левой ноги;3 —выпрямиться, руки в стороны;4 —вернуться в исходное положение. То же к правой ноге. *(6 раз)*6. И. п. — основная стойка руки вдоль туловища.Прыжки на двух ногах — левая вперед, правая назад; прыжком сменить положение ног.Выполняется под счет воспитателя 1-8 —затем пауза и снова прыжки *(3-4 раза)*. |
| **Основные виды движений** | **1.**Перебрасывание мячей друг другу, стоя в шеренгах (расстояние между детьми 2 м), бросая мяч двумя руками из-за головы (10-20 раз).**2.**Ребята строятся в шеренгу по одному в свободном положении. Дети выполняют прыжки в длину с приземлением на полусогнутые ноги по сигналу инструктора: «Приготовились, прыгнули!» (три прыжка подряд, повторить два раза).**3.**Ползание на четвереньках между предметами (2-3 раза). |
| **Подвижные игры** | «Удочка». |
| **Малоподвижные игры** | «Нос - ухо - нос». |