**СОГ 2-г.о.**

**07.05.2020 г.**

|  |  |
| --- | --- |
| **Вводная часть** | Ходьба в колонне по одному в чередовании с бегом (10 м — ходьба, 20 м — бег);  бег врассыпную;  бег с нахождением своего места в колонне по сигналу воспитателя. Перестроение в колонну по три.  При чередовании ходьбы и бега педагог подает сигнал с помощью сигнала (либо хлопками в ладоши).  По сигналу переход к бегу колонной по одному с нахождением своего места.  Перестроение в колонну по три. |
| **ОРУ без предметов** | И. п." — основная стойка (пятки вместе, носки врозь), руки вдоль туловища. 1—2—дугами наружу руки вверх, подняться на носки; 3—4 — вернуться в исходное положение (6—8 раз).  И. п. — стойка ноги на ширине плеч, руки на пояс. 1 — поворот ту ловища вправо, правую руку ладонью кверху; 2 — исходное положение; 3-4 — то же в другую сторону (6—8 раз).  И. п. — основная стойка, руки на пояс; 1-2 — приседая, колени развести в стороны, руки вперед; 3—4 — исходное положение (5—8 раз).  И. п. — стойка ноги на ширине плеч, руки на пояс. 1 — руки в сто роны; 2 — наклон вперед-вниз, коснуться пальцами носков ног; 3 — выпрямиться, руки в стороны; 4 — исходное положение (6—7 раз).  И. п. — основная стойка, руки на пояс. Прыжки на двух ногах на месте в чередовании с ходьбой (или с непродолжительной паузой) (20 прыжков подряд). Повторить 3—4 раза. |
| **Основные виды движений** | 1.Прыжки с доставанием до предмета, подвешенного на высоту поднятой руки ребенка. Выполняется с небольшого разбега (5—6 раз подряд).  2.Перебрасывание мяча через шнур друг другу (двумя руками из-за головы). Расстояние между детьми 3 м.  Лазанье под шнур, не касаясь руками пола и не задевая его (3-4 раза подряд). Повторить 2-3 раза. |
| **Подвижные игры** | «Не оставайся на полу». |
| **Малоподвижные игры** | «Летает — не летает». |

**12.05.2020 г.**

|  |  |
| --- | --- |
| **Вводная часть** | Ходьба в колонне по одному с изменением положения рук по сигналу воспитателя (за голову, в стороны, на пояс) и сохранением дистанции между детьми.  Бег в колонне по одному в умеренном темпе, переход на ходьбу и перестроение в три колонны. |
| **ОРУ** **с флажками** | И. п. — основная стойка, флажки в прямых руках внизу. ] — флаж ки вперед; 2 — флажки вверх; 3 — флажки в стороны; 4 — исходное по ложение (6-8 раз).  И. п. — стойка ноги на ширине плеч, флажки внизу, 1—2 — пово рот вправо (влево), флажки в стороны, руки прямые; 3-4 — вернуться в исходное положение (6 раз).  И. п. — основная стойка, флажки в согнутых руках у груди. 1—2 — присесть, вынести флажки вперед, руки прямые; 3—4 — исходное поло жение (6—7 раз).  И. п. — сидя на полу, ноги в стороны, флажки у груди. 1 — на клон вперед, флажки положить у носков ног; 2 — выпрямиться, ру ки на пояс; 3 — наклон вперед, взять флажки; 4 — исходное положе ние (6 раз).  И. п. — лежа на спине, ноги вместе прямые, руки за головой. 1 — поднять согнутые в коленях ноги, коснуться палочками флажков ко лен; 2 — вернуться в исходное положение (6—8 раз).  И. п. — основная стойка, флажки внизу. 1 — прыжком ноги врозь, флажки в стороны; 2 — вернуться в исходное положение. Выполняется под счет воспитателя (10—12 раз). Повторить 3 раза. Между сериями прыжков небольшая пауза. |
| **Основные виды движений** | Прыжки на двух ногах между предметами, положенными в одну линию (мячи, кубики, кегли). Дистанция 6-8 м; расстояние между предметами 0,5 м. Повторить 3—4 раза. Выполняется двумя колоннами поточным способом (руки произвольно).  Упражнение в переброске мяча стоя в шеренгах (стойка ноги на ширине плеч, мяч внизу).  Бросание мяча друг другу из положения двумя руками снизу по сигналу воспитателя (10-12 раз).  Упражнение в ползании - «крокодил».  Дети становятся в две шеренги. Первая шеренга занимает положение в упоре лежа на согнутых локтях.  Каждый ребенок второй шеренги берет ребенка из первой  шеренги руками за щиколотки, приподнимая от пола. По сигналу воспитателя дети передвигаются вперед, перебирая руками, на расстояние не более 3 м.  Затем ребята меняются местами. |
| **Подвижные игры** | Игровые упражнения. |
| **Малоподвижные игры** | Игра «Великаны и гномы». |

**14.05.2020 г.**

|  |  |
| --- | --- |
| **Вводная часть** | Ходьба в колонне по одному с четким поворотом на углах за ла (площадки) по ориентирам.  Бег в умеренном темпе.  Перестроение в три колонны. |
| **ОРУ с малым мячом** | И. п. — основная стойка, мяч в правой руке внизу. 1 — поднять руки через стороны вверх, переложить мяч над головой в левую руку; 2 — ис ходное положение (мяч в левой руке); 3—4 — то же левой рукой (5-6 раз).  И. п. — стойка ноги на ширине плеч, мяч в правой руке. 1 — руки с мячом вперед; 2 — правую руку с мячом отвести в сторону; 3 — пра вую руку вперед, мяч переложить в левую руку; 4 — исходное положе ние. То же левой рукой (4-5 раз).  И. п. — стойка ноги слегка расставлены, мяч в правой руке. 1—2 — присесть, руки вперед, мяч переложить в левую руку; 3—4 — вернуться в исходное положение (5-6 раз).  И. п. — стойка на коленях, мяч в правой руке; 1—8 — прокатить мяч вправо (влево) вокруг туловища, поворачиваясь и перебирая рука ми мяч (по 3—4 раза в каждую сторону).  И. п. — лежа на спине, мяч в обеих руках за головой. I —2 — под нять правую (левую) прямую ногу, коснуться мячом носка ноги. 3-4 — опустить ногу (6 раз).  И, п. — основная стойка, мяч в правой руке. Прыжки на двух но гах на месте (20 прыжков). Повторить 3 раза. Небольшие паузы между сериями прыжков. |
| **Основные виды движений** | 1.Подбрасывание мяча одной рукой и ловля его двумя руками (10-12 раз подряд). Повторить 2—3 раза.  2.Ползание по гимнастической скамейке на животе, подтягиваясь двумя руками, хват рук с боков (2-3 раза).  Упражнение на умение сохранять равновесие и удерживать правильную осанку при ходьбе по гимнастической скамейке. Задание: при ходьбе по скамейке поднимая прямую ногу -хлопнуть под коленом в ладоши, опуская ногу - развести руки в стороны. |
| **Подвижные игры** | «Удочка |
| **Малоподвижные игры** | «Вершки и корешки» |

**19.05.2020 г.**

|  |  |
| --- | --- |
| **Вводная часть** | Ходьба в колонне по одному; бег — 20 м; ходьба — 10 м. Ходьба и бег между предметами (5—6 кубиков или набивных мячей, расстояние между предметами 0,5 м). |
| **ОРУ без предмета** | 1. И. п. — основная стойка, руки на пояс.  1—2 —шаг вправо, руки через стороны вверх;  вернуться в исходное положение. То же влево *(6 раз)*  2. И. п. — стойка ноги врозь, руки к плечам.  1—2 —поворот туловища вправо, руки в стороны;  3—4 —исходное положение. То же влево. *(6 раз)*  3. И. п. — основная стойка, руки вниз.  1 —руки в стороны; 2 —мах правой ногой вперед, хлопок под коленом;  3 —опустить ногу, руки в стороны; 4 — исходное положение. То же левой ногой. *(6 раз)*  4. И. п. —стойка ноги на ширине плеч, руки вниз.  1—руки в стороны; 2—наклон вперед, коснуться пальцами рук правого носка;  3—выпрямиться, руки в стороны; 4—исходное положение. То же левой ногой. *(6 раз)*  5. И. п. — основная стойка, прыжки на двух ногах  с хлопками в ладоши перед собой и за спиной на счет 1-8, затем пауза.  Повторить 2-3 раза.  6. И. п. — стойка ноги на ширине плеч, руки на пояс.  1 —руки в стороны; 2 —руки за голову;  3—руки в стороны; 4 —исходное положение. *(6-7раз)* |
| **Основные виды движений** | ***Игровые упражнения:***  1. «Быстро передай». Играющие становятся в 3—4 шеренги и располагаются в полушаге друг от друга. У первого игрока в каждой шеренге мяч большого диаметра. По сигналу воспитателя дети начинают передавать мяч друг другу из рук в руки. Последний в шеренге игрок, получив мяч, поднимает его над головой. Педагог отмечает команду-победителя. Задание выполняется 3—4 раза.  2. «Пройди — не задень». Ходьба с перешагиванием через набивные мячи, расстояние между мячами 40 см (руки за голову или на поясе). Повторить 2-3 раза. |
| **Подвижные игры** | « Совушка». |
| **Малоподвижные игры** | «Летает -не летает». |

**21.04.2020 г.**

|  |  |
| --- | --- |
| **Вводная часть** | Ходьба и бег по кругу в чередовании по сигналу воспитателя. Поворот в ходьбе, беге производится в движении по сигналу. |
| **ОРУ с гимнастическими палками** | И. п. — основная стойка, палка внизу хватом на ширине плеч. 1 — палку вверх, отставить прямую ногу назад на носок;  2 — исходное положение; 3—4 — то же левой ногой (6—8 раз).  И. п. — то же. 1 — руки вперед; 2 — выпад вправо, палку вправо;  3 — ногу приставить, палку вперед; 4 — исходное положение. То же влево (S раз).  И. п. — основная стойка, палка в согнутых руках у груди.  1-3 — палку вперед, пружинистые приседания с разведением колен в стороны;  4 *—*исходное положение (7 раз).  И. л. — лежа на спине, палка за головой. I -2 — поднять ноги вперед-вверх; 3-4 — исходное положение (6-8 раз),  И. п. — стойка на коленях, палка внизу. J — палку вперед;  2 — поворот вправо; 3 — палку вперед;  4 — исходное положение. То же влево. Повторить по 3 раза в каждую сторону.  И. п. — основная стойка, палка на плечах, руки удерживают ее хватом сверху. 1— прыжком ноги врозь; 2 — прыжком ноги вместе.  Серия из 8 прыжков в чередовании с ходьбой на месте после каждой серии прыжков. Повторить 3—4 раза. |
| **Основные виды движений** | 1.Ползание по гимнастической скамейке на ладонях и коленях двумя колоннами.  2.Ходьба по гимнастической скамейке; на середине скамейки присесть, хлопнуть в ладоши, выпрямиться и пройти дальше.  3.Прыжки из обруча в обруч (8—10 плоских картонных обручей лежат в шахматном порядке). |
| **Подвижные игры** | «Не попадись». |
| **Малоподвижные игры** | «Найди и промолчи» |

**26.05.2020 г.**

|  |  |
| --- | --- |
| **Вводная часть** | Ходьба в колонне по одному с различным положением рук, переход на бег со сигналу воспитателя и продолжительный бег (до одной минуты), переход на ходьбу. Построение в круг. |
| **ОРУ без предмета** | 1. И. п. — основная стойка руки на пояс.  1—руки в стороны; 2 — руки за голову;  3 — руки в стороны; 4 — исходное положение. *(6-7раз)*  2. И. п. — стойка ноги на ширине плеч, руки на пояс.  1 —поворот вправо, руки в стороны; 2 —исходное положение. То же влево. *(6 раз)*  3. И. п. — сидя, ноги врозь, руки на пояс.  1 —руки в стороны;  2 — наклон к правой *(левой)* ноге, коснуться пальцами рук носков ног;  3 —выпрямиться, руки в стороны; 4 —исходное положение. *(6 раз)*  4. И. п. —лежа на спине, руки вдоль туловища.  На счет 1—8 — имитация езды на велосипеде, пауза, повторить 2 раза.  5. И. п. — основная стойка руки за голову.  1—2 —присесть, руки вперед; 3—4 —исходное положение *(6-7раз)*  6. И. п. — основная стойка руки на пояс.  1 — прыжком ноги врозь; 2 -прыжком ноги вместе.  На счет 1-8 —прыжки, затем пауза и снова прыжки.  Выполняется под счет |
| **Основные виды движений** | ***Игровые упражнения***  1.«Прыжки по кругу». Играющие образуют круг. Под счет воспитателя «1-8» — прыжки по кругу на двух ногах, затем насчет «1-8» — прыжки на правой ноге и на следующий счет el—8» — на левой. После небольшой паузы упражнения повторяются в другую сторону.  2.«Провели мяч». Играющие строятся в 2-3 колонны, в руках у каждого мяч большого диаметра. Задание: провести мяч между кеглями (4—5 кеглей или набивных мячей; расстояние между предметами 1 м). Отбивать мяч о пол при его проведении можно как правой, так и левой рукой (кому как удобно) (рис. 3).  3.«Круговая лапта». Дети распределяются на две команды. Игроки одной команды становятся в круг, у каждого в руках мяч. Игроки второй команды находятся внутри круга. Задача игроков первой команды — коснуться (осалить) тех, кто находится внутри круга.  Дети внутри круга стараются увернуться.  Когда будут осалены не менее трети игроков, команды меняются местами. |
| **Подвижные игры** | «Фигуры» |
| **Малоподвижные игры** | «У кого мяч?» |

**28.05.2020 г.**

|  |  |
| --- | --- |
| **Вводная часть** | Ходьба и бег в колонне по одному между предметами, постав ленными по двум сторонам зала (кегли, кубики или набивные мячи 6-8 шт.;  расстояние между предметами 0,5 м). Главное не задевать за предметы и сохранять необходимую дистанцию друг от друга. |
| **ОРУ без предмета** | 1. И. п. — стойка ноги на ширине плеч, руки на пояс. 1 —руки в стороны; 2 — руки за голову; 3 — руки в стороны; 4 — исходное положение (6-8 раз).  И. п. — основная стойка, руки за голову. I — поворот вправо, руки в стороны; 2 — исходное положение; 3—4 — влево  (6 раз).  И. п. — основная стойка, руки в стороны. 1 — присесть руки на пояс; 2 — исходное положение (6 раз).  И. п. — сидя, ноги врозь, руки на пояс. I — руки в стороны;  2 — наклон вперед, коснуться носка правой (левой) ноги;  3 — выпрямиться, руки в стороны; 4 — исходное положение (6-8 раз).  И. п. —лежа на спине, руки вдоль туловища. Имитация езды на велосипеде (1—8 раз, пауза и повторить) (3-4 раза).  И. п. — стойка ноги вместе, руки на пояс. 1-8 — прыжки на правой ноге; 1 -8 — прыжки на левой, пауза и повторить. |
| **Основные виды движений** | 1.Равновесие — ходьба по гимнастической скамейке, руки за голову; на середине присесть, руки в стороны; поднять руки и пройти дальше. Сойти со скамейки, не прыгая. Страховка воспитателем обязательна (2-3 раза).  2.Прыжки на правой и левой ноге через шнуры, положенные по двум сторонам зала (6-8 шнуров; расстояние между шнурами 40 см). По одной стороне зала дети прыгают только на правой ноге, а по другой — на левой (3—4 раза).  3. Броски малого мяча вверх и ловля его двумя руками.  Дети располагаются двумя шеренгами или по кругу, у каждого ребенка мяч. В произвольном порядке дети выполняют броски мяча вверх, стараясь поймать мяч двумя руками, не прижимая его к груди (вариант — ловля мяча с хлопком в ладоши). Повторить 10-12 раз. |
| **Подвижные игры** | «Совушка». |
| **Малоподвижные игры** | «Эхо». |