|  |  |
| --- | --- |
| **Сентябрь 1нед.,1-е и 2-е занятия**. **1-я мл.**  Свободная ходьба за инстр.  1.Подн. руки в стор.,опуст.-«Птички маш. крыл.» 4-6 р.  2. Присесть постуч. по колен.(птич. клюют зерн.) встать руки вверх 4-6 р.  3. Бег-птички летают.Ходьба за воспитателем.  Ходьб. по дорож. 35-30 см. 2-3 раза.  П/И «Бегите ко мне» 2-3 раза.  Спокойная ходьба за воспитателем. | **Сентябрь 2нед.,3-е и 4-е занятия**. **1-я мл.**  Черед. ходьбы и бега врассыпную за инстр.  1.Сидя ноги своб. подн. погр. вверх погр. опуст. одн и др. рук .2-3р.  2. Присесть положить на пол, встать показ. 4-6 р.  3. Лежа на жив., погр. у подбор., руки впер. показ., спрят.  4. Своб. попляс. с погр.  Полз. на четвер., как собачки.  П/И «Догоните меня» 3-4 раза. Пойд. тихо как мыш. |
| **Сентябрь 3нед.,5-е и 6-е занятия**. **1-я мл.**  Черед. ходьб. и бега м-ду предм.  1.Сидя на скам., подн. руки через стор. вверх, опуст.  2. Сидя на скам. подн. ногу. 3-4р.  3.Стоя за скам., присесть, выпр. 4-6р.  4.Поскоки на месте.  5.Спок. ходьба за инстр.  Ходьба по доске 25-20см.  П/И « В гости к куклам»(по сигн. бегут к игр. и назад)  Ходьба за инстр. вместе с игр. | **Сентябрь 4нед.,7-е и 8-е занятия 1-я мл**  Черед. ходьб. и бега врассып. Ходьба по дорож.35-30см  1.Сидя подн. руки впер., показ.,спр. за спин. 4-6р.  2.Стоя, руки внизу,присесть, косн. руками пола 4-6р.  3.Лежа на спин. подн ноги вверх, опуст.  4. Поскоки на месте 15-20 сек.  5. Спок. ходьба за инстр.  Полз.на четвер. под дугу, дополз. до собач., поглад.  Брос. мяча прав. и лев. рукой.  П/И «Бегите ко мне» 2-3 раза.  Спок. ходьба за инстр. |
| **Октябрь 1 неделя. 1-я мл.**  Ходьб. и бег за инстр.  1.Стоя. Подн. руки вверх « Вот какие мы большие» присесть полож. руки на колени-« вот как. мы маленьк.» 4-6р.  2.Сидя на полу подтян. ноги к себе обхв. руками.  3.Лежа на жив., руки под подбор.,вытян руки впер. полож за спину(рыбки плав.)  4. Поскоки на месте 15-20 сек  Лазанье по гимн. стенке.  П/И «Догоните мяч» 3-4 раза. | **Октябрь 2 неделя 1-я мл.**  Ходьб. и бег за инстр., взять мешоч.  1.Сидя, мешоч. в обеих рук., подн. впер. опуст. 4-6р.  2.Стоя. Присесть полож., встать.  3.Сидя мешоч м-ду ног, руки сзади. сводить и разводить ноги.  Бег врассып. за воспит.  Бросание мешочков пр. и лев. рук. Прыгать через веревку «Как зайки».  П/И «Догоните меня» 3-4 раза. |
| **Октябрь 3 неделя. 1-я мл.**  Черед. ходьб. и бега за инстр.идем в лес,(берем кинд.)  1.Подн. руки впер., спр. за спину.  2.Лежа на спине, руки вдоль тул., подним руки и ноги, косн. шишками стоп ног.  3.Сидя- подним руки в стор., вверх, потян. 4р.  4.Стоя. Присесть полож. шишки на пол.в быстр. темпе.  5. Поскоки на месте 15-20 сек  Бросание мяча вдаль из-за гол. Прыж. в длину с места через вер.  П/И «Догоните мяч» 3-4 раза.  Спок. ходьба с остановк. по сигналу. | **Октябрь 4 неделя. 1-я мл.**  Ходьба и бег с ленточкой в руке.  1.Взмахн. ленточк. впер., назад одн. и др. рукой.  2.Сидя,держ. лент за конч.Накл. полож м-ду ног-забрать, полнятьнад головой.  3. .Лежа на спине, подним руки и ноги, косн. лент. стоп ног.  4.Бег врассыпн. с лент.  Брос. мяча вдальот груди.Ходьба по накл. доске вверх и вниз.  П/И « Солнышко и дождик»  Ходьба обычн. шагом и на носках(как мыши). |
| **Ноябрь 1 неделя. 1-я мл.**  Ходьба за маш. в котор. мешоч.Бег и ходьб. с меш.  1.Мешоч.держ. на голове, присед.  2. Лежа на животе, мешоч впер.  3.Лежа на спине,мешоч.на груди-подним. ноги.  4.Мешоч. на полу прыж. на месте.  Метан. пр. и лев. рук. Прыж. в длин. с места.Перешаг. через препятст.(3-4шт.)  П/И «Догоните меня» 3-4 раза. Пойд. тихо как мыш. | **Ноябрь 2 неделя. 1-я мл.**  Чередование ходьбы и бега м-ду предметами.  1.Сидя на скамье руки за спин.,В стор,вверх,в стор. и.п.  2.Стоя за скам.-присед.  3.Сидя-наклон.,посмотр., что под скамьей.  4.Поскоки на месте.  Брос. кинд.вдаль пр. и лев. рук. Ходьба по накл. доске вверх и вниз.  П/И «Догоните мяч» 3-4 раза. «Кто тише» |

|  |  |
| --- | --- |
| **Ноябрь 3 неделя. 1-я мл.**  Ходьба и бег за инстр. Ходьба по кругу взявш. за руки.  1. Стоя ноги на шир. плеч, руки согн. в локт. Качаем куклу.  2.Стоя на четвер., подним. руку . Собач. подним. лапу.  3.Подняться на носки, руки вверх.  4.Прыгаем как зайки, руки как у заек.  Броски мешочков с песком в горизонтальную цель правой и левой рукой. Прыжки в длину с места через веревку.  П/И «Солнышко и дождик». Ходьба шагом, ходьба на носках. | **Ноябрь 4 неделя. 1-я мл.**  Ходьба и бег др. за др.  1.Погреметь погремуш. в прав. руке, присесть, полож.  2.Сидя ноги врозь, погремуш. м-ду ног, сдвиг., раздвиг.  3.Лежа на животе положить погреем., как можно дальше.  4.Сидя, ноги вместе,дотрон. погреем. до носков ног.  5.Поскоки на месте.  Ходьба по наклонной доске вверх и вниз. Прыжки в длину с места через две веревки.  П/И «Воробышки и автомобиль». |
| **Декабрь 1 неделя 1-я мл.**  Ходьба и бег др. за др. После угадать что наход.в корзине.  1.Мяч в правой руке. Поднять руки вверх, выпустить мяч.  2.Сидя, наклониться, положить мяч между ног.  3.Лежа, мяч в обеих руках за головой. Коснуться стоп мячом.  4.Поскоки на месте.  Метание вдаль правой и левой рукой. Ползание по скамье на четвереньках.  П/И «Поезд» Ходьба друг за другом. | **Декабрь 2 неделя 1-я мл.**  Ходьба и бег др. за др. Ходьба м-ду предметами.  1.Сидя на скамье руки на коленях. Круговые движения руками – «заводим мотор»  2.Стоя за скамьей – присесть.  3.Сидя на скамье, наклониться, посмотреть под нее.  4.Поскоки вокруг скамьи.  Метание вдаль мешочков с песком правой и левой рукой. Ходьба по скамье руки в стороны.  П/И «Самолеты» Ходьба друг за другом с остановкой по сигналу. |
| **Декабрь 3 неделя 1-я мл.**  Чередование ходьбы и бега в колонне по одному.  1. Сидя мешочек в обеих руках. Поднять руки вверх,потян.  2.Стоя положить меш. на гол., придерж. руками – присесть  3.Лежа – вытянуть мешоч. вперед, показать.  4.Поскоки на месте на двух ногах, ходьба на месте.  Бросание меш. в горизонт. цель прав. и левой рукой в обр. на расст. 80-100 см. Прыжки в дин. с места через веревку.  П/И «Пузырь» Ходьба обычным шагом и на носках. | **Декабрь 4 неделя 1-я мл.**  Чередование ходьбы и бега др. за др. Ходить высоко поднимая ноги.  1.Присесть, обхватить руками колени.  2.Стоя, руки соединены в замок, «колка дров»  3.Лежа, руки вдоль туловища. Подтян. колени, обхв. рук.  4.Поскоки на месте, руки свободно.  Ходьба по наклонной доске вверх и вниз. Прыжки в длину с места – выполняют все дети одновременно.  П/И «Птички в гнездышках». Ходьба др. за др. со сменой темпа. |
| **Январь 1 неделя 1-я мл.**  Чередование ходьбы и бега с платочком.  1.Сидя, платок в обеих руках. Взмах вверх вниз.  2.Присесть, поднять платочек вверх.  3.Лежа на животе, платочек в пр. руке, взмахнуть платоч. вверх, опуст., то же лев рукой.  4.Потанцевать с платочком.  Катание мяча в воротики. Лазанье по гимнастической стенке – можно заменить ходьбой по наклонной доске.  П/И «Догони меня». | **Январь 2 неделя 1-я мл.**  Чередование ходьбы и бега. Во время ходьбы ударять кубиком о кубик.  1.Стоя поднимать кубики вверх, подняться на носки.  2.Сидя ноги вместе, поверн впр. постуч. куб. о пол.  3.Присесть, постуч. куб. о пол.  4.Лежа, руки впереди прямые – разводить руки в стор.  5.Прыжки на месте на носочках.  Прыжки в длину с места через веревку. Бросание мешочков в горизонт. цель.  П/И «Воробышки и автомобиль» ИМП «Кто тише» |
| **Январь 3 неделя 1-я мл.**  Ходьба и бег в кол. по одн. лента в одной руке.  1.Лента в одн. руке, круговые движ 6-8 раз.  2.Ленту держ. за концы, наклон., полож. на пол.  3.Лежа на спине подним. по очер.,ноги косн. летой.  4.Поскоки на двух ногах с продвиж. впер.др. за др.  Ходьба по наклонной доске вверх и вниз. Бросание мешочков в горизонт. цель.  П/И «Птички в гнездышках» Ходьба с остановкой по сигналу. | **Январь 4 неделя 1-я мл.**  Ходьба и бег с обручем – машины едут быстро и медленно  1.Поднять обр. вверх посмотреть в окошко.  2.Лежа на спине, обр. вертик. Подним. ноги к обр.  3.Присесть обруч вперед.  4.Бегать врассыпную. Машины едут быстро – быстро.  Ходьба по гимнастической скамейке, в конце спрыгнуть. Ползание на четвереньках с подлезанием под дугу.  П/И «Жуки» ИМП «Где спрятана кукла?» |