|  |  |
| --- | --- |
| **Сентябрь 1 неделя. 2-я мл.**  1.Ходьба и бег в прямом направлении за инстр.  Игра «Пойдем в гости»(одна группа детей идет к другой,по команде дождик-убегают)  2.Ходьба м-ду двумя линиями.  П/И «Бегите ко мне»  3.Ходьба стайкой за инструктором. | **Сентябрь 2 неделя. 2-я мл.**  Ходьба и бег стайкой за инстр.  1.Поднять руки впер., показ. ладошки, сказать вот!  2.Наклон. впер., полож. ладони на колени.  3.Присесть, обхв.колени, встать руки за спину.  4.Прыжки на двух ногах на месте.  Прыжки на двух ногах на месте(показать как прыгает мяч)  П/И «Догони мяч» Ходьба стайкой за инстр. |
| **Сентябрь 3 неделя. 2-я мл.**  Ходьба и бег колонной.  1.Руки впер.-хлопн.,и.п.  2.Руки на поясе, присесть коснуться руками пола.  3.Сидя ноги врозь, руки за спиной. Накл.-косн носков ног.  4.Прыжки на 2-х ногах в чередовании с ходьбой.  Катание мячей друг другу(сидя)  П/И «Догони мяч» Ходьба колонной за инстр. | **Сентябрь 4 неделя. 2-я мл.**  Ходьба и бег в колонне по одному.  1.Погрем.впер., погрем., опуст.  2.Ноги на шир. плеч погр у плеч,наклон., косн., колен.  3.Погрем.,за спиной-присесть, полож. на пол,встать руки за спину.  4. Прыжки на 2-х ногах в чередовании с ходьбой.  Ползание на четвереньках(ладонях и коленях) доползи до погремушки.  П/И «Найди свой домик». Ходьба в колонне по одн. |
| **Октябрь 1 неделя 2-я мл.**  Ходьба и бег вокруг куб.,заранее выложенных по кругу.  1.Куб. впер.стукн. опуст.  2.Куб. за спиной. Присели положили, встали руки за спину.  3.Сидя по турец.(ноги скрестно) кубики на колен. повор. впр.,кубики положить за спиной.  4.Прыжки вокруг кубиков.  Ходьба и бег м-ду 2мя линиями. Прыжки на 2х ногах под бубен.  П/И «Наседка и цыплята». «Найдем цыпленка» | **Октябрь 2 неделя 2-я мл.**  Ходьба и бег в колонне по одному с остановкой по сигналу(гуси-гагага, вороб.-чикчирик)  1.Махи руками впер.-назад 4 раза 3 повтора.  2.Присесть обхватить руками колени.  3.Сидя ноги врозь, руки за спиной. Накл. впер. косн. носков ног.  4.Лежа на спине,руки вдоль туловища. Сгибание и разгибание ног попеременно.  Перепрыгивание через шнур. Катание мячей в прям. напр. П/И «Поезд» |
| **Октябрь 3 неделя 2-я мл.**  Ходьба и бег по кругу (Вокруг мячей)  1.Поднять мяч вверх, опустить.  2.Мяч у груди - наклониться коснуться мячом пола.  3.Мяч внизу, присесть мяч вперед  4.Сидя на пятках прокат. мяч вокруг себя.  5.Прыжки вокруг себя с мячом.  Катание мячя др.другу стоя на коленях 1,5 м. Ползание на четвереньках, встать, хлопнуть над голов.  П/И «Поезд» | **Октябрь 4 неделя 2-я мл.**  Ходьба и бег колонной на сигнал вороб. останов. и помахать крыл.  1.Сидя на скам. подним. руки в стор.  2.Сидя на скам.ноги прямые накл. впер.достать носки ног.  3.Стоя за скамьей приседать.  4.Прыжки вокруг скамьи.  Подлезание под дугу. Ходьба и бег по дорожке.  П/И «Бегите к флажку. |
| **Ноябрь 1 неделя 2-я мл.**  Ходьба и бег в колонне по одному.  1.Поднять ленточки вверх,помахать, и. п.  2.Ленточки у плеч, присесть постучать о пол.  3.Поднять ленточки вверх помахать вправо-влево.  4.Прыжки на двух ногах в чередовании с ходьбой.  Ходьба и бег м-ду двумя линиями. Прыжки на двух ногах с продвижением вперед 1.5-2 метра.  П/И «Мыши в кладовой» Найди мышонка. | **Ноябрь 2 неделя 2-я мл.**  Ходьба в колонне по одному с выполнением задания.  1.Обруч на плечах как воротничок, подним. вверх, опуск.  2.Стоя в обруче присесть взять обр., поднять до пояса.  3.Сидя ноги врозь, обр. у груди-накл. косн. ободом пола.  4.Стоя в обруче , перешагнуть, пройти вокруг обруча 2 раза.  Прыжки из обруча в обруч. Прокатывание мячей в прямом направлении.  П/И «Трамвай» |

|  |  |
| --- | --- |
| **Ноябрь 3 неделя 2-я мл.**  Ходьба и бег колонной по одному.  1.Погремушки через стороны вверх, погреметь.  2.Погремушки за спиной, наклон. дотрон. до носков ног.  3.Погрем. у плеч, наклон. положить на пол.  4.Сидя на пятках, погр. у плеч, поверн. полож. погр. у носков ног.  5.Прыжки на двух ногах в черед. с ходьбой.  Ловить мяч от инстр. и брос. обратно. Ползание на четвереньках в прямом направлении.  П/И «По ровненькой дорожке» | **Ноябрь 4 неделя 2-я мл.**  Ходьба кол. по одн. с вып. задан. лягуш, бабочки.  1.Поднять кубики через верх. стукнуть.  2.Кубики за спиной, присесть положить кубики на пол.  3.Стоя на колен. куб. у плеч. Накл. полож. куб. подальше.  4.Прыжки на двух ногах вокруг куб.  Подлезание под дугу на четвереньках. Ходьба м-ду двумя линиями.  П/И «Найди свой домик»  Ходьба в колонне по одному. |
| **Декабрь 1 неделя 2-я мл.**  Ходьба и бег врассыпную.  1.Руки в стороны, вниз.  2.Руки на поясе, присесть дотрон. руками пола.  3.Стоя на коленях, руки на пояс.Накл. впр. выполн.2-3покач  4.Сидя, подтянуть колени к себе.  5. Прыжки на 2х ногах.  Ходьба по доске. Прыжки из обруча в обруч.  П/И «Наседка и цыплята»  ИМП | **Декабрь 2 неделя 2-я мл.**  Ходьба и бег вокруг колец.  1.Кольцо вынести вперед, переложить в левую руку.  2.Кольцо в обеих руках у груди, присесть, полож.на пол  3.Сидя на пятках, кольцо на коленях,встать, кольцо вверх  4.Прыжки вокруг кольца вправо и влево.  Спрыгивание со скамейки на мат. Катание мячей в прямом направлении.  П/И «Поезд»  ИМП |
| **Декабрь 3 неделя 2-я мл.**  Ходьба и бег врассып. м-ду мячами разлож. заранее.  1. Поднять мяч вверх, опустить.  2.Мяч у груди - наклониться коснуться мячом пола.  3.Мяч внизу, присесть мяч вперед  4.Сидя на пятках прокат. мяч вокруг себя.  5.Прыжки вокруг себя с мячом.  Катание мячей в ворота др. др. Подлезание под 2-4 дуги.  П/И «Воробышки и кот»  Ходьба колонной по одному. | **Декабрь 4 неделя 2-я мл.**  Ходьба и бег вокруг кубиков.  1.Кубики через стороны вперед, стукнуть.  2. Кубики за спиной, присесть положить кубики на пол.  3. присесть кубики вперед.  4.Сидя ноги скрестно, кубики перед собой. Развести ноги в стороны не задев кубики.  5. Прыжки вокруг кубиков.  Подлезание под дугу прямо.Ходьба по доске, руки на пояс  П/И «Птичка и птенчики. |
| **Январь 1 неделя 2-я мл.**  Ходьба парами, бег врассыпную, ходьба колонной по одн.  1.Платочек в обеих руках у груди. Вытянуть вперед, показ.  2.Наклониться помахать впр., вл.  3.Присесть, платочек вперед.  4.Платочек вверх, присесть, спрятаться.  5.Прыжки на месте в чередовании с ходьбой.  Ходьба по доске, руки на пояс.  Прыжки на 2х ногах продвигаясь вперед.  П/И «Кролики»  Ходьба колонной по одному. | **Январь 2 неделя 2-я мл.**  Ходьба и бег врассыпную  1.Поднять флажки вверх, помахать.  2.Фдажки у груди, присесть постучать о пол.  3.Флажки у плеч, наклониться положить, руки за спину.  4.Прыжки на двух ногах в чередовании с ходьбой.  Спрыгивание со скамьи выс.15см. Прокатывание мяча вокруг кеглей расставленных в шахматном порядке.  П/И «Трамвай»  ИМП |
| **Январь 3 неделя 2-я мл.**  Ходьба парами, бег врассыпную.  1.Руки через стороны вверх, помахать, опустиь.  2.Присесть кончиками пальцев постуч. по колен.  3.Руки на поясе, наклониться достать до пола.  4.Прыжки с поворотом вокруг себя.  Катание мячей друг другу через ворота. Подлезание под дугу не касаясь руками пола.  П/И «Лягушки»  ИМП «Угадай, кто кричит» | **Январь 4 неделя 2-я мл.**  Ходьба и бег с остановкой по сигналу.  1.Мяч поднять вперед, опустить.  2.Присесть, мяч на пол, встать, руки за спину.  3.Сидя мяч у груди, наклон. дотрон. мячом пола.  4.Лежа на спине, мяч за головой, коснуться колен.  5.Прыжки вокруг мяча.  Подлезание под дугу. Ходьба по доске, руки на пояс.  П/И «Найди свой цвет»  Ходьба и бег врассыпную. |