Вторая младшая группа. Сентябрь.

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
|  | **1, 2 занятие. Здравствуй детский сад.** | **3, 4 занятие. Здравствуй детский сад.** | |
| Задачи | Учить ходить и бегать всей группой за инструктором, бегать врассыпную; упражнять в прыжках на двух ногах на месте, в ползании на четвереньках, в прокатывании мяча по скамейке. Развивать внимание, речь, умение ориентироваться в пространстве; тренировать носовое дыхание, смыкание губ. | | |
| 1 часть. Ходьба и бег | Ходьба и бег небольшими группами в одном направлении за инструктором. | Ходьба за инструктором, бег врассыпную. | |
| ОРУ | Без предметов | С малым мячом. | |
| Основные движения | Прыжки на двух ногах на месте (2-3 раза), прокатывание мяча по скамейке двумя руками. | Прокатывание мяча по скамейке придерживая его одной рукой, ползание на четвереньках на расстояние 4-5 метров. | |
| Подвижная игра | Догони мяч. | Позвони в колокольчик. | |
| 3 часть | « Скажи и покажи». | | Ходьба колонной за инструктором. |
|  |  | | |
|  |  | | |
|  | **5, 6 занятие. Игрушки-погремушки.** | **7, 8 занятие. Месяц полных кладовых.** | |
| Задачи | Упражнять в ходьбе и беге колонной по одному, парами за инструктором, в прыжках на двух ногах на месте, в подлезании под шнур на четвереньках; знакомить с действиями с мячом; учить сохранять равновесие в ходьбе и беге по ограниченной плоскости. | | |
| 1 часть. Ходьба и бег. | Ходьба и бег колонной по одному за инструктором. | Ходьба и бег парами за инструктором. | |
| ОРУ | С султанчиками. | С кольцом от кольцеброса. | |
| Основные движения | Ходьба и бег между двумя линиями (расстояние 20 см.), прыжки на двух ногах, прокатывание мяча двумя руками в прямом направлении. | Скатывание мяча по наклонной доске, подлезание под шнур (50 см.) на четвереньках. | |
| Подвижная игра | Запасливые хомячки. | Пойдём в гости. | |
| 3 часть | Ходьба в колонне по одному за воспитателем. | Пастушок дудит в рожок. | |
|  |  |  | |
|  |  |  | |
|  |  |  | |

Октябрь.

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
|  | **1, 2 занятие. Мой домашний любимец.** | | **3, 4 занятие. Скворушка прощается.** |
| Задачи | Закреплять умение ходить и бегать по кругу вокруг кубиков с остановкой по сигналу; повторить упражнения в ходьбе и беге между двумя линиями; упражнять в прыжках на двух ногах вокруг предметов, в подлезании под дугу, в метании; учить перепрыгивать через шнур, расположенный на полу. | | |
| 1 часть. Ходьба и бег. | Ходьба и бег по кругу друг за другом вокруг кубиков. Ходьба на носках, пятках. | | Ходьба и бег по кругу друг за другом вокруг кубиков с остановкой по сигналу. Ходьба с высоким подниманием колен. |
| ОРУ | С кубиками | С гантелями. | |
| Основные движения | Ходьба и бег между двумя линиями (20 см). Перепрыгивание через шнур, расположенный на полу. Перекатывание мяча друг другу из положения сидя, ноги врозь (1-1,5 м). | | Прокатывание мяча в ворота (ноги детей раздвинуты) из положения стоя (расстояние между детьми 1,5 м). Ползание на четвереньках по прямой (5 м), подлезание под дугу. |
| Подвижная игра | Наседка и цыплята . | | Кошка и мышки. |
| 3 часть | Найди цыплёнка . | | Ходьба в колонне по одному. |
|  |  | |  |
|  | **5, 6 занятие. Чудо-дерево.** | | **7, 8 занятие. Осенняя песенка.** |
| Задачи | Упражнять в ходьбе и беге между двумя линиями, в прыжках на двух ногах с продвижением вперёд, в перепрыгивании через шнур; закреплять умения катать мяч друг другу, стоя на коленях, подлезать под шнур; учить ловить мяч от инструктора; развивать внимание. | | |
| 1 часть. Ходьба и бег. | Ходьба и бег по кругу друг за другом вокруг кеглей с остановкой по сигналу. | | Ходьба друг за другом , ходьба с приседанием, бег врассыпную. |
| ОРУ | С большим мячом | | С маленьким мячом. |
| Основные движения | Ходьба и бег между двумя линиями (20 см). Катание мяча друг другу стоя на коленях (1,5 м), ловля мяча от инструктора (70-100 см). | | Перепрыгивание через шнур, расположенный на полу. Подлезание под шнур на четвереньках (высота 40-50 см). |
| Подвижная игра | Букет листьев. | | Перелёт птиц. |
| 3 часть | Деревья и птицы. | | Ходьба в колонне по одному. |
|  |  | |  |

Ноябрь.

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
|  | **1, 2 занятие. Детский сад.** | **3, 4 занятие.** | |
| Задачи | Учить переходить с ходьбы на бег по сигналу; упражнять в ходьбе колонной по одному; в сохранении устойчивого равновесия, в мягком приземлении при прыжках, в подлезаннии под верёвку, в прокатывании мяча друг другу; развивать силу и глазомер; закреплять умение бросать и ловить мяч, учить подбрасывать мяч невысоко и ловить его. | | |
| Ходьба и бег. | Ходьба по кругу друг за другом с переходом на бег и наоборот; ходьба на носках , на пятках, с высоким подниманием колен, в полу приседе. | | |
| ОРУ | С гантелями. | | С платочками. |
| Основные движения | Ходьба и бег между двумя линиями, прокатывание мяча между предметами, бросание и ловля мяча от инструктора ( 70-100 см). | | Прыжки на двух ногах с продвижением вперёд (1,5-2 м), подбрасывание мяча вверх невысоко и его ловля, подлезание под верёвку (высота 40-50 см). |
| Подвижная игра | Найди свой домик. | | Найди пару. |
| 3 часть | Поиграем. | | Где спрятался мышонок. |
|  |  | |  |
|  | **5, 6 занятие. Всё мы делаем вместе.** | | **7, 8 занятие.** |
| Задачи | Упражнять в ходьбе и беге друг за другом, врассыпную, используя всю площадь зала, в ходьбе по уменьшенной площади опоры, в подлезании под дугу; учить ходить змейкой, прыгать в обруч, бросать и ловить мяч, отбивать мяч от пола, закреплять умение бросать мяч из-за головы в даль. | | |
| Ходьба и бег | Ходьба и бег по кругу друг за другом, ходьба на носках, на пятках. | | Ходьба и бег врассыпную, ходьба с высоким подниманием колен. |
| ОРУ | С малым обручем | | С кольцом от кольцеброса |
| Основные движения | Прыжки из обруча в обруч. Бросание мяча двумя руками из-за головы вдаль, ловля мяча от инструктора и бросание его обратно. | | Ходьба по доске, расположенной на полу. Отбивание мяча от пола. Подлезание под дугу на четвереньках. |
| Подвижная игра | Воробьишки и кот. | | Догони мяч. |
| 3 часть | Ходьба в колонне по одному. | | Воздушный шар. |
|  |  | |  |
|  |  | |  |

Декабрь.

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
|  | **1, 2 занятие.** | **3, 4 занятие.** |
| Задачи | Упражнять в ходьбе и беге врассыпную, используя всю площадь зала, с остановкой по сигналу, в прокатывании мяча; закреплять умения ходить змейкой, прыгать с небольшой высоты; учить сохранять устойчивое равновесие; развивать ловкость и глазомер. | |
| Ходьба и бег | Ходьба и бег по одному с остановкой по сигналу, ходьба на носках, пятках, змейкой. | Ходьба и бег врассыпную, ходьба на внешней стороне стопы, ходьба змейкой. |
| ОРУ | С платочком. | Без предмета. |
| Основные движения | Мягкое спрыгивание на полусогнутые ноги со скамейки (высота 20 см), катание мяча друг другу на корточках (1,5 м). | Ходьба по доске (20 см), отбивание мяча о пол, подлезание под дугу на четвереньках. |
| Подвижная игра | Гуси. | Наседка и цыплята. |
| 3 часть | Ходьба в колонне по одному с мячом в руках. | Куры. |
|  |  |  |
|  | **5, 6 занятие.** | **7, 8 занятие. Дед Мороз.** |
| Задачи | Учить построению парами и ходьбе в парах, подлезать в обруч на четвереньках; Закреплять умения правильно координировать движения рук и ног, метать; упражнять в равновесии при ходьбе по доске, в прыжках на двух ногах с продвижением вперёд. | |
| Ходьба и бег | Построение и ходьба парами по кругу, не держась за руки; бег врассыпную, ходьба на носках, на пятках. | Построение и ходьба парами по кругу, не держась за руки; бег врассыпную, ходьба с высоким подниманием колен, приставным шагом с продвижением в сторону. |
| ОРУ | С кольцом. | С погремушками. |
| Основные движения | Ходьба по доске, руки на поясе, мягкое спрыгивание на полусогнутые ноги, скатывание мяча по наклонной доске. | Прыжки на двух ногах продвижением вперёд, подбрасывание мяча и ловля его, подлезание в обруч на четвереньках (обруч вертикально). |
| Подвижная игра | Кролики. | Мороз Красный нос и Мороз Синий нос. |
| 3 часть | Угадай, кто кричит. | Ходьба в колонне по одному. |
|  |  |  |
|  |  |  |

Январь.

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
|  | **1, 2 занятие. Ёлочка.** | **3, 4 занятие. Зимние развлечения.** |
| Задачи | Упражнять в ходьбе и беге врассыпную, в ходьбе парами, с высоким подниманием бедра, в метании, лазании; закреплять умение детей прыгать в глубину; учить правильно приземляться, перебрасывать мяч друг другу в парах. | |
| Ходьба и бег | Ходьба на носках, на пятках, с высоким подниманием колен, бег врассыпную. | Ходьба на носках, на пятках, с выполнением заданий для рук, бег врассыпную. |
| ОРУ | С мячом. | С маленьким мячом. |
| Основные движения | Ходьба с перешагиванием через кирпичики (расстояние между ними 10-15 см.). Мягкое спрыгивание на полусогнутые ноги со скамейки (высота 25 см), отбивание мяча о пол двумя руками. | Перебрасывание мяча друг другу в парах (1,5 м), подлезание под шнур (40-50см). |
| Подвижная игра | Снежки. | Найди свой цвет. |
| 3 часть | «Где спрятался мышонок?» | Ходьба колонной за инструктором. |
|  |  |  |
|  | **5, 6 занятие.** | **7, 8 занятие.** |
| Задачи | Учить ходить переменным шагом через шнуры; упражнять в прыжках из обруча в обруч, в прокатывании мяча между предметами, в подлезании под дугу; развивать глазомер и ловкость. | |
| Ходьба и бег | Ходьба и бег по одному с выполнением заданий инструктора, бег врассыпную. | |
| ОРУ | С кубиками. | С султанчиками. |
| Основные движения | Ходьба переменным шагом через шнуры, лежащие на полу, прыжки из обруча в обруч. | Игра попади в ворота мячом (ворота 60 см, расстояние до ворот 1,5 м), подлезание под дугу. |
| Подвижная игра | Снежки. | Найди свой домик. |
| 3 часть | Ходьба колонной по одному. | Весёлые медвежата. |
|  |  |  |
|  |  |  |

Февраль.

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
|  | **1, 2 занятие. Зимняя песенка.** | **3, 4 занятие. Эмоции.** |
| Задачи | Закреплять умения правильно координировать движения рук и ног, сохранять равновесие; упражнять в мягком приземлении при прыжках с продвижением вперёд, отбивании мяча о пол, в прокатывании мяча друг другу, стоя на коленях. В подлезании под палку. | |
| Ходьба и бег | Ходьба парами на носках, на пятках, с высоким подниманием колен, ходьба и бег с остановкой по сигналу. | Ходьба с высоким подниманием колен, приставным шагом с продвижением вперёд, ходьба и бег с остановкой по сигналу. |
| ОРУ | С косичкой. | С обручем. |
| Основные движения | Ходьба по ребристой доске, руки на поясе. Отбивание мяча о пол. | Прыжки вокруг кегли, перекатывание мяча друг другу стоя на коленях. |
| Подвижная игра | Догони мяч. | Поезд. |
| 3 часть | Снежки. | Покажи, что я назову. |
|  |  |  |
|  | **5, 6 занятие. Мы едем-едем-едем…** | **7, 8 занятие. Ай да папы.** |
| Задачи | Закреплять умение ходить с перешагиванием через кирпичики; упражнять в прокатывании мяча по скамейке, в ползании на четвереньках. | |
| Ходьба и бег | Ходьба в колонне по одному с выполнением заданий инструктора по его сигналу, бег врассыпную. | Ходьба в колонне по одному с выполнением заданий инструктора по его сигналу, бег врассыпную. |
| ОРУ | С гантелями. | С погремушками. |
| Основные движения | Ходьба с перешагиванием через кирпичики, руки в стороны. Катание мяча по полу друг другу в положении стоя (1,5 м.). | Прыжки на двух ногах вокруг себя, чередуя с ходьбой на месте. Прокатывание мяча по скамейке. Ползание на четвереньках. |
| Подвижная игра | Воробьишки и кот. | Цветные автомобили. |
| 3 часть | Ходьба в колонне по одному с движением рук. | Игра «Едет-едет паровоз». |
|  |  |  |

Март.

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
|  | **1, 2 занятие.** | **3, 4 занятие.** |
| Задачи | Учить ходить по шнуру, прыгать в длину с места, отбивать мяч о пол и ловить его двумя руками, после удара об стену, лазать по наклонной лестнице; упражнять в ходьбе парами, беге врассыпную. | |
| Ходьба и бег | Ходьба по кругу парами с выполнением заданий инструктора, бег врассыпную. | Ходьба по кругу парами с выполнением заданий инструктора, с перешагиванием через предметы, бег врассыпную. |
| ОРУ | С мячом среднего размера. | С маленьким мячом. |
| Основные движения | Ходьба по шнуру, расположенному на полу ровно (3 м.). Прыжки в длину с места до предмета (40-50 см.) | Отбивание мяча о пол и ловля его двумя руками, после удара об стену, лазание по наклонной лестнице вверх-вниз (на высоту трёх реек). |
| Подвижная игра | Найди свой домик. | Найди пару. |
| 3 часть | Пузырь. | Держи не урони. |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  | **5, 6 занятие.** | **7, 8 занятие.** |
| Задачи | Упражнять в ходьбе колонной по одному с разворотом в противоположную сторону по сигналу, в прыжках в длину с места, в лазании по наклонной лестнице, в прокатывании и сбивании кегли мячом; учить ходить по шнуру, приставляя пятку одной ноги к носку другой. | |
| Ходьба и бег | Ходьба и бег по кругу в колонне по одному, ходьба парами. | Ходьба и бег колонной по одному с разворотом в противоположную сторону по сигналу, бег врассыпную. |
| ОРУ | С короткой косичкой. | С кольцом . |
| Основные движения | Ходьба по шнуру, расположенному на полу ровно (4 м). Прыжки в длину с места до предмета (40-50 см.). | Прокати и сбей (сбивание мячом кегли на расстоянии 1-1,5 м), лазание по наклонной лестнице вверх-вниз (на высоту 4 реек). |
| Подвижная игра | Кролики. | Кто больше соберёт. |
| 3 часть | Ходьба змейкой за инструктором. | Великаны и гномы. |
|  |  |  |

Апрель.

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
|  | **1, 2 занятие.** | **3, 4 занятие.** |
| Задачи | Упражнять в ходьбе и беге, в прыжках, в метании, в лазании по наклонной лестнице; учить сохранять устойчивое равновесие при ходьбе по скамейке. | |
| Ходьба и бег | Ходьба и бег с разворотом по сигналу в противоположную сторону. | Ходьба и бег врассыпную, в колонне по одному. |
| ОРУ | С обручем. | С султанчиками. |
| Основные движения | Ходьба по гимнастической скамейке . Прыжки из обруча в обруч на двух ногах. | Бросание мяча о пол и ловля его двумя руками; перебрасывание мяча друг другу в парах (1,5-2 м.). |
| Подвижная игра | Найди свой домик. | Сидячий футбол. |
| 3 часть | Угадай, кто кричит. | Поймай бабочку. |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  | **5, 6 занятие.** | **7, 8 занятие.** |
| Задачи | Упражнять в ходьбе и беге по кругу друг за другом, врассыпную, в ползании по скамейке на четвереньках; закреплять умение бросать мяч вверх и ловить его, отбивать мяч о пол, мягко приземляться при выполнении прыжка в длину с места; учить перебрасывать мяч через верёвку. | |
| Ходьба и бег | Ходьба и бег по кругу, ходьба на носках, на пятках, с одной стороны зала на другую, с приседанием. | Ходьба и бег врассыпную, , ходьба на носках, на пятках, с одной стороны зала на другую, с приседанием. |
| ОРУ | С платочком. | С погремушкой. |
| Основные движения | Ходьба по гимнастической скамейке со свободными движениями рук. Перепрыгивание через шнур (высота 5 см.).Ползание по скамейке на четвереньках. | Бросание мяча о пол и ловля его двумя руками; подбрасывание мяча вверх и ловля его двумя руками; перебрасывание мяча через верёвку с расстояния 1,5 м (высота верёвки на уровне глаз детей). |
| Подвижная игра | Журавли и лягушки. | Лягушки ловят жучков. |
| 3 часть | Пузырь | Кто тише. |
|  |  |  |

Май.

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
|  | **1, 2 занятие.** | **3, 4 занятие.** |
| Задачи | Упражнять в ходьбе парами с разворотом в противоположную сторону по сигналу, в подлезании под шнур, в перепрыгивании через шнур; учить ходить и бегать со сменой ведущего; закреплять умения энергично катать мяч по полу, не отрывая от него рук, бросать мяч от груди. | |
| Ходьба и бег | Ходьба и бег парами, перестроение в колонну по одному. | Ходьба и бег со сменой ведущего. |
| ОРУ | С коротким шнуром. | С кубиками. |
| Основные движения | Ходьба по гимнастической скамейке, с перешагиванием через кубики (высота кубика 25 см., расстояние между ними 15 см). Перепрыгивание через шнур (высота 5 см). | Катание мяча по полу, не отрывая от него рук, в колонне по одному; бросание мяча двумя руками от груди вдаль. Подлезание под шнур. |
| Подвижная игра | Перебрось мяч. | Добежать до флажка. |
| 3 часть | Найди игрушку. | Кто быстрее доползёт до мяча. |
|  |  |  |
|  | **5, 6 занятие.** | **7, 8 занятие.** |
| Задачи | Упражнять в ходьбе и беге врассыпную с нахождением своего места, в сохранении устойчивого равновесия при ходьбе на повышенной опоре, в прыжках через скакалку, в подбрасывании мяча вверх и ловле его, в отбивании мяча о пол, в подлезании под дугу; развивать ловкость; воспитывать смелость. | |
| Ходьба и бег | Ходьба и бег по кругу. | Ходьба и бег врассыпную, с нахождением своего места в колонне. |
| ОРУ | С мячом. | С мячом. |
| Основные движения | Ходьба по гимнастической скамейке, прыжки на двух ногах через неподвижную скакалку с места, подлезание под 3-4 дуги. | Подбрасывание мяча вверх и ловля его, отбивание о пол и ловля его двумя руками, бросание двумя руками из-за головы вдаль. |
| Подвижная игра | Мыши в кладовой. | Догони мяч. |
| 3 часть | «Угадай, кто кричит?» | Ходьба колонной по одному. |