|  |  |
| --- | --- |
| Неделя | Основные виды движений |
| Ходьба | Бег | Равновесие | Прыжки | Ползание. Лазание. | Катание. Бросание. Метание. |
| 1 | Ходьба подгруппами и всей группой. О | Бег подгруппами и всей группой. О | \_\_\_\_ | Прыжки на двух ногах на месте. О | Ползание на четвереньках по прямой (расстояние 3-4 м.) О | \_\_\_\_ |
| 2 | Ходьба подгруппами. П | Бег группой в прямом направлении. О | Ходьба по прямой дорожке (расстояние 2-3 м.) О | Прыжки на двух ногах с продвижением вперёд. О | \_\_\_\_ | Катание мяча двумя руками. О |
| 3 | Ходьба парами. О | Бег всей группой. П | Игра «По ровненькой дорожке»(прилож.) | Прыжки на двух ногах на месте. П | Ползание по доске, лежащей на полу. О | Катание мяча одной рукой воспитателя. О |
| 4 | Ходьба подгруппами и всей группой. П | Бег всей группой и подгруппами. П | Ходьба по прямой дорожке (расстояние 2-3 м.) П | Прыжки на двух ногах с продвижением вперед. П | Ползание на четвереньках по прямой (расстояние 3-4 м.) П | Катание мяча двумя руками. П |

***СЕНТЯБРЬ***

***ОКТЯБРЬ***

|  |  |
| --- | --- |
| Неделя | Основные виды движений |
| Ходьба | Бег | Равновесие | Прыжки | Ползание. Лазание. | Катание. Бросание. Метание |
| 1 | Ходьба парами. П | Бег в прямом направлении. П | Ходьба по доске. О | Прыжки через шнур (линию). О | Ползание по доске. П | \_\_\_\_ |
| 2 | Ходьба всей группой. П | Бег друг за другом. О | Ходьба по прямой дорожке. П | Прыжки на двух ногах на месте. П | Подлезание под воротца. О | Бросание мяча друг другу. О |
| 3 | Ходьба подгруппами и всей группой. П | Бег всей группой и подгруппами. П | Кружение в медленном темпе. О | Игра «Через ручеек»(прилож.) | \_\_\_\_ | Катание мяча одной рукой воспитателя. П |
| 4 | Ходьба группой друг за другом. П | Бег всей группой друг за другом. П | Ходьба по доске. П | Прыжки через шнур (линию). П | Ползание на четвереньках по прямой (расстояние 3-4 м.) П | Бросание мяча друг другу. П |

***НОЯБРЬ***

|  |  |
| --- | --- |
| Неделя | Основные виды движений |
| Ходьба | Бег | Равновесие | Прыжки | Ползание. Лазание. | Катание. Бросание. Метание |
| 1 | Ходьба по кругу взявшись за руки О | Бег друг за другом. П | Кружение в медленном темпе. П | \_\_\_\_ | Подлезание под воротца. П | Сидя, катание мяча руками (расстояние 50-100 см.) О |
| 2 | Ходьба подгруппами. З | Бег в медленном темпе (в течении 30-40 сек.) О | Ходьба по прямой дорожке (ширина 20см.) с перешагиванием через предметы (высота 10-15 см.) О | Прыжки через шнур (линию). З | Перелезание через бревно. О | Катание мяча двумя руками. П |
| 3 | Ходьба с изменение темпа. О | Бег в прямом направлении. П | Ходьба по доске. П | Прыжки вверх с касанием предмета (находящегося на 10-15 см. выше поднятой руки). О | \_\_\_\_ | Бросание мяча вперед двумя руками снизу. О |
| 4 | Ходьба по кругу, взявшись за руки. П | Бег в медленном темпе (в течении 30-40 сек.) П | Ходьба по прямой дорожке (ширина 20см.) с перешагиванием через предметы (высота 10-15 см.) П | \_\_\_\_ | Перелезание через бревно. П | Сидя, катание мяча руками (расстояние 50-100 см.) П |

***ДЕКАБРЬ***

|  |  |
| --- | --- |
| Неделя | Основные виды движений |
| Ходьба | Бег | Равновесие | Прыжки | Ползание. Лазание. | Катание. Бросание. Метание |
| 1 | Ходьба с изменением темпа. П | Бег в прямом направлении. З | Ходьба по доске. З | Пряжки на двух ногах через шнур. С | Ползание по наклонной доске. О | Бросание мяча вперед двумя руками снизу. П |
| 2 | Ходьба с переходом на бег и наоборот. О | \_\_\_\_ | Ходьба по прямой дорожке (ширина 20см.) с перешагиванием через предметы (высота 10-15 см.) П | \_\_\_\_ | Перелезание через бревно. П | Бросание мяча вперед двумя руками от груди. О |
| 3 | Ходьба с изменением направления. О | Бег с изменением темпа. О | Кружение в медленном темпе. П | Прыжки на двух ногах на месте. С | Подлезание под веревку (высота 40-30 см.) О | Катание мяча одной рукой воспитателю. З |
| 4 | Ходьба с переходом на бег и наоборот. П | \_\_\_\_ | Игра «По ровненькой дорожке» (прилож.) | Прыжки на двух ногах с продвижением вперед. З | Ползание по наклонной доске. П | Бросание мяча вперед двумя руками от груди. П |

***ЯНВАРЬ***

|  |  |
| --- | --- |
| Неделя | Основные виды движений |
| Ходьба | Бег | Равновесие | Прыжки | Ползание. Лазание. | Катание. Бросание. Метание |
| 1 | Ходьба в рассыпную. О | Бег с изменением темпа. П | Кружение в медленном темпе (с предметом в руках). О | \_\_\_\_ | Подлезание под веревку (высота 30-40 см). П | Бросание мяча друг другу. П |
| 2 | Ходьба с изменением направления. П | Бег в колонне по одному. О | Ходьба по прямой дорожке (расстояние 3-4 см). П | Прыжки вверх с касанием предмета (находящегося на 10-15 см выше поднятой руки). П | Ползание по наклонной доске. П | Катание мяча двумя руками стоя (расстояние 50-100 см) О |
| 3 | Ходьба с переходом на бег и наоборот. П | \_\_\_\_ | Ходьба по гимнастической скамейке. О | Прыжки на двух ногах на месте. С | Подлезание под воротца. З | Бросание мяча двумя руками из-за головы. О |
| 4 | Ходьба в рассыпную. П | Бег в колонне по одному. П | Кружение в медленном темпе (с предметом в руках). П | \_\_\_\_ | Перелезание через бревно. З | Катание мяча двумя руками стоя (расстояние 50-100 см). П |

***ФЕВРАЛЬ***

|  |  |
| --- | --- |
| Неделя | Основные виды движений |
| Ходьба | Бег | Равновесие | Прыжки | Ползание. Лазание. | Катание. Бросание. Метание |
| 1 | Ходьба парами. П | Бег друг за другом. З | Ходьба по прямой дорожке (ширина 20 см, длина 2-3 м), с перешагиванием через предметы (высота 10-15 см). П | Прыжки через две параллельные линии (10-30 см). О | Лазанье по лестнице-стремянке вверх и вниз (высота 1,5 м). О | Бросание мяча через шнур, натянутый на уровне груди (с расстояния 1-1,5 м). О |
| 2 | Ходьба парами. П | Бег между двумя шнурами (расстояние между ними 25-30 см). О | Ходьба по прямой дорожке (расстояние 3-4 м). З | Прыжки в длину с места с отталкиванием двумя ногами. О | \_\_\_\_ | Бросание мяча двумя руками из-за головы. П |
| 3 | Ходьба, взявшись за руки. П | Бег в прямом направлении. С | Ходьба по прямой дорожке (ширина 20 см, длина 2-3 м), с перешагиванием через предметы (высота 10-15 см). С | Прыжки вверх с касанием предмета (находящегося на 10-15 см выше поднятой руки). З | Лазание по наклонной доске, приподнятой одним концом (на высоту 20-30 см). О | Ловля мяча, брошенного воспитателем (50-100 см). О |
| 4 | Ходьба с изменением направления. П | Бег между двумя шнурами (расстояние между ними 25-30 см). П | Ходьба по гимнастической скамейке. П | Прыжки в длину с места с отталкиванием двумя ногами. П | Лазанье по лестнице-стремянке вверх и вниз (высота 1,5 м). П | Бросание мяча через шнур, натянутый на уровне груди (с расстояния 1-1,5 м). П |

***МАРТ***

|  |  |
| --- | --- |
| Неделя | Основные виды движений |
| Ходьба | Бег | Равновесие | Прыжки | Ползание. Лазание. | Катание. Бросание. Метание |
| 1 | Ходьба с обхождением предмета. О | Бег в колонне по одному. П | Кружение в медленном темпе (с предметом в руках). П | \_\_\_\_ | Ползание на четвереньках по гимнастической скамейке. О | Метание мячей правой и левой рукой. О |
| 2 | Ходьба с переходом на бег и наоборот. З | \_\_\_\_ | Ходьба по бревну (шириной 20-25 см). О | Прыжки через две параллельные линии (10-30 см). П | Лазание по наклонной доске, приподнятой одним концом (на высоту 20-30 см). П | Катание мяча двумя руками стоя (расстояние 50-100 см). П |
| 3 | Ходьба с обхождением предмета. П | Бег в прямом направлении. З | Ходьба по прямой дорожке (ширина 20 см, длина 2-3 м), с перешагиванием через предметы (высота 10-15 см). З | Прыжки в длину с места с отталкиванием двумя ногами. П | Подлезание под веревку (высота 30-40 см). З | Метание набивного мешочков правой и левой рукой. О |
| 4 | Ходьба в рассыпную. П | Бег между двумя шнурами (расстояние между ними 25-30 см). П | Ходьба по бревну (шириной 20-25 см). П | Игра «Мой веселый звонкий мяч» (прилож.) | Ползание на четвереньках по гимнастической скамейке. П | Метание мячей правой и левой рукой. П |

***АПРЕЛЬ***

|  |  |
| --- | --- |
| Неделя | Основные виды движений |
| Ходьба | Бег | Равновесие | Прыжки | Ползание. Лазание. | Катание. Бросание. Метание |
| 1 | Ходьба с обхождением предмета. П | Бег в колонне по одному. П | Ходьба по гимнастической скамейке. З | \_\_\_\_ | Ползание на четвереньках по прямой (расстояние 3-4 м.) С | Бросание мяча через сетку, натянутую на уровне ребенка. О |
| 2 | Ходьба приставным шагом вперед. О | Бег друг за другом. С | \_\_\_\_ | Игра «Зайка серенький сидит» (прилож.) | Лазанье по гимнастической стенке вверх и вниз (высота 1,5 м) удобным способом. О | Метание набивного мешочков правой и левой рукой. П |
| 3 | Ходьба приставным шагом в стороны. О | Бег в колонне по одному. П | Ходьба по прямой дорожке (ширина 20 см, длина 2-3 м), с перешагиванием через предметы (высота 10-15 см). С | Прыжки через шнур (линию). С | Ползание на четвереньках по гимнастической скамейке. П | Бросание мяча через шнур, натянутый на уровне груди (с расстояния 1-1,5 м). З |
| 4 | Ходьба парами. С | Бег врассыпную. С | Ходьба по прямой дорожке (расстояние 3-4 м). С | Игра «Через ручеек» (прилож.) | Лазанье по гимнастической стенке вверх и вниз (высота 1,5 м) удобным способом. О | Бросание мяча через сетку, натянутую на уровне ребенка. О |

***МАЙ***

|  |  |
| --- | --- |
| Неделя | Основные виды движений |
| Ходьба | Бег | Равновесие | Прыжки | Ползание. Лазание. | Катание. Бросание. Метание |
| 1 | Ходьба приставным шагом вперед. П | Бег в прямом направлении. З | Ходьба по гимнастической скамейке. С | \_\_\_\_ | Лазание по наклонной доске, приподнятой одним концом (на высоту 20-30 см). З | Метание предметов в горизонтальную цель двумя руками (правой и левой) с расстояния 1 м. О |
| 2 | Ходьба приставным шагом в стороны. П | Бег с изменением направления. С | Ходьба по бревну (шириной 20-25 см). П | Прыжки через две параллельные линии (10-30 см). З | Перелезание через бревно (ширина 20 см, длина 2-3 м). С | Бросание мяча двумя руками разными способами (из-за головы, от груди, снизу). З |
| 3 | Ходьба с переходом на бег и наоборот. С | \_\_\_\_ | \_\_\_\_ | Игра «Птички в гнездышках» | Лазанье по гимнастической стенке вверх и вниз (высота 1,5 м) удобным способом. С | Ловля мяча, брошенного воспитателем (50-100 см). З |
| 4 | Ходьба приставным шагом вперед. П | Бег в колонне по одному. З | Кружение в медленном темпе (с предметом в руках). З | Прыжки вверх с касанием предмета (находящегося на 10-15 см выше поднятой руки). С | Ползание на четвереньках по гимнастической скамейке. С | Метание предметов в горизонтальную цель двумя руками (правой и левой) с расстояния 1 м. П |

***Приложение***

***«По ровненькой дорожке»*** Описание игры:

Дети сидят на стульях, на скамейках или на траве. Воспитатель предлагает им пойти гулять. Они встают с места, свободно группируются или строятся в колонну.

Воспитатель говорит ритмично, в определенном темпе, следующий текст:

По ровненькой дорожке,

По ровненькой дорожке (дети идут шагом)

Шагают наши ножки раз, два, раз, два.

По камешкам, по камешкам,

По камешкам, по камешкам, (прыгают на двух ногах, слегка продвигаясь вперед)

В яму - бух. (присаживаются на корточки)

Вылезли из ямы. (дети поднимаются).

После двух-трех повторений воспитатель произносит такой текст:

По ровненькой дорожке,

По ровненькой дорожке (дети идут шагом)

Устали наши ножки,

Устали наши ножки.

Вот наш дом

Там мы живем. (дети идут или бегут к стульям и занимают каждый свое место)

Повторить игру можно 2—3 раза.

Правила игры:

1. Движения должны соответствовать тексту стихотворения.

Указания к проведению игры:

Воспитатель может удлинить или укоротить текст, повторяя каждую строчку большее или меньшее число раз.

Вначале воспитатель может сам повторять движения вмете с детьми. Потом только следит за тем, чтобы темп и ритм движения детей соответствовали темпу, в котором произносится стихотворение.

***«Через ручеек»*** Описание игры:

В длину площадке положены две ленты на расстоянии 1,5-2 м одна от другой – это «ручеек». В четырех местах ручейка положены квадратные доски на расстоянии 15-25 см одна от другой. Это – «камушки». Отмеченные воспитателем дети (3-4) подходят к ручейку и встают каждый напротив камушка. На сигнал воспитателя: «Переходите ручеек» дети перепрыгивают с досточки на доску. Остальные дети сидят на стульчиках и наблюдают. Кто оступился и «замочил ноги», тот идет на свое место «сушится». После того как все дети перейдут через ручеек, игра заканчивается. Выигрывает тот, Кто ни разу не попал ногой в ручеек.

***«Мой веселый звонкий мяч» Описание игры:***

Эту игру можно проводить как с одним ребенком, так и с несколькими. Возьмите мяч. Покажите, как легко и высоко подпрыгивает мяч, если отбивать его рукой, при этом говорите:

Мой веселый звонкий мяч,

Ты куда пустился вскачь?

Красный, желтый, голубой,

Не угнаться за тобой.

(С.Маршак)

После этого предложите ребенку попрыгать как мячик, сами при этом отбивайте мяч о землю. Прочитав стихотворение, скажите: «Сейчас догоню!». Ребенок перестает прыгать и начинает убегать. Делайте вид, что ловите его, поймав – обнимите. Не забывайте хвалить малыша. Скажите ему какой он прыгучий и веселый мячик.

***«Зайка серенький сидит»*** Описание игры:

Дети становятся в круг, взрослый - в центре. Он говорит и показывает движения. Играют несколько человек. Игра повторяется 3-4 раза.

Зайка серенький сидит (Взрослый садится)

И ушами шевелит. (Взрослый подносит пальцы к голове, шевелит ими, поворачиваясь вправо и влево)

Вот так, вот так

Он ушами шевелит. (Дети подражают движениям взрослого и повторяют за ним слова)

Зайке холодно сидеть,

Надо лапочки погреть.

Вот так, вот так

Надо лапочки погреть! (Взрослый и дети хлопают в ладоши и повторяют две последние строчки)

Зайке холодно стоять,

Надо зайке поскакать.

Вот так, вот так

Надо зайке поскакать! (Все прыгают на одном месте, повторяя: «Надо зайке поскакать!)

Зайку волк испугал! (Взрослый рычит.)

Зайка тут же убежал! (Дети разбегаются врассыпную)