|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Месяц** | **Общераз-**  **вивающие упражнения** | **Цель** | | **Основные виды**  **движений** | | **Веселый**  **тренинг** | **Игры** |
| Сентябрь  (1-2)  недели | Без предметов  С флажками | 1 – упражнять детей в ходьбе и беге в колонне по одному; учить сохранять устойчивое равновесие при ходьбе по уменьшенной площади опоры, ходьба по следам; упражнять в энергичном отталкивании двумя ногами от пола и мягком приземлении при подпрыгивании на месте.  2 – Учить детей энергичному отталкиванию от пола и приземлению на полусогнутые ноги, при подпрыгивании вверх; упражнять в прокатывании мяча. | | 1.Упражнения в равновесии – ходьба и бег между двумя линиями;  2.Прыжки – подпрыгивание на двух ногах на месте, вокруг себя, с поворотом вправо и влево.  1.Прыжки – подпрыгивание на месте на двух ногах «Достань до предмета»;  2.Прокатывание мяча друг другу стоя на коленях (2м). | | «Качалочка»  «Покачай малышку» | П.и: «Солнышко и дождик»  М.и: «Найди игрушку»  П.и: «По ровненькой дорожке».  М.и: «Найди и промолчи». |
| Сентябрь  (3-4)  недели | С мячом  С малыми обручами | 1 – упражнять детей в ходьбе и беге в колонне по одному, беге врассыпную; разучить подбрасывание мяча вверх и ловлю его двумя руками; упражнять в подлезании под шнур.  2 – продолжать учить детей останавливаться по сигналу воспитателя во время ходьбы и бега; учить умению группироваться при подлезании под шнур; упражнять в сохранении устойчивого равновесия при ходьбе по уменьшенной площади опоры. | | 1.Прокатывание мяча друг другу двумя руками, стоя на коленях;  2.Подлезание под шнур, не касаясь руками пола.  1.Подлезание под шнур;  2.Хоьба на носках по доске, положенной на пол. | | «Цапля»  «Самолет» | П.и: «У медведя во бору»  М.и: «Поиграем!»  П.и: «Огуречик, огуречик»  М.и: «Угадай, кто позвал?» |
| Октябрь  (1-2)  недели | С «косичкой» | 1 – учить детей сохранять устойчивое равновесие при ходьбе на повышенной опоре; упражнять в энергичном отталкивании от пола и мягком приземлении на полусогнутые ноги в прыжках с продвижением вперед.  1 – учить детей находить свое место в шеренге после ходьбы и бега; упражнять в приземлении на полусогнутые ноги при перепрыгивании из обруча в обруч; закреплять умение прокатывать мяч друг другу, развивая точность направления. | | 1.Равновесие-ходьба по гимнастической скамейке;  2.Прыжки на двух ногах на месте, с продвижением вперед.  1.Перепрыгивание из обруча в обруч;  2.прокатывание мячей друг другу. | | «Морская звезда»  «Стойкий оловянный солдатик» | П.и: «Мы-осенние листочки»  М.и: «По ровненькой дорожке»  П.и: «Цветные автомобили»  М.и: «Великаны и гномы» |
| Октябрь  (3-4)  недели | С мячом 10-12см  С кеглей | 1 – закреплять у детей умение ходить в колонне по одному; развивать глазомер и ритмичность шага при перешагивании через бруски; упражнять в прокатывании мяча в прямом направлении и подлезании по дугу.  1 – учить детей находить свое место в колонне после ходьбы и бега; упражнять в подлезании под дугу, не касаясь руками пола, и сохранении устойчивого равновесия. | | 1.Прокатывание мяча в прямом направлении.  2.Подлезание под дугу.  1.Подлезание под дугу;  2.Равновесие-ходьба по доске, перешагивая через кубики;  3.Прыжки на двух ногах между набивными мячами. | | «Колобок»  «Самолет» | П.и: «У медведя во бору»  М.и: «Едет-едет паровоз»  П.и: «Кот и мыши»  М.и: «Угадай, кто позвал?» |
| Ноябрь  (1-2)  недели | С кубиками  Без предметов | 1 – закреплять, упражнять детей в ходьбе и беге с изменением направления движения; закреплять умение удерживать устойчивое равновесие при ходьбе на повышенной опоре.  2 – учить детей ходить и бегать по кругу, взявшись за руки; упражнять в ходьбе на носках, пяточках; продолжать учить приземляться на полусогнутые ноги; упражнять в перебрасывании мяча друг другу. | | 1.Равновесие-ходьба по гим.скамейке с перешагиванием через кубики;  2.Прыжки на двух ногах с продвижением вперед, огибая кубики.  1.Прыжки на двух ногах через 5-6 шнуров;  2.Перебрасывание мячей друг другу двумя руками снизу. | | «Самолет»  «Качалочка» | П.и: «Ловишки»  М.и: «Найди и промолчи»  П.и: «Самолеты»  М.и: «Поиграем!» |
| Ноябрь  (3-4)  недели | С мячом  С флажками | 1 – Упражнять детей в ходьбе и беге с изменением направления движения; учить бросать мяч о землю и ловить его двумя руками закреплять умение ползать на четвереньках.  2 – упражнять детей в ходьбе и беге по кругу, взявшись за руки; повторить ходьбу и бег с остановкой по сигналу; учить ползать на животе; закреплять умение сохранять устойчивое равновесие и правильную осанку в ходьбе по уменьшенной площади опоры. | | 1.Бросание мяча о землю и ловля его двумя руками.  2.Ползание по гим.скамейке на ладонях и коленях.  1.ползание по гим.скамейке на животе;  2.Равновесие-ходьба по гим.скамейке. | | «Цапля»  «Танец медвежат» | П.и: «Лиса в курятнике»  П.и: «Цветные автомобили»  М.и: «Пингвины на льдинах» |
| Декабрь  (1-2)  недели | С платками  С мячом | 1 – учить детей сохранять равновесие при ходьбе по уменьшенной площади опоры; упражнять в перепрыгивании через препятствия.  2 – учить детей перестраиваться в пары на месте; упражнять в мягком приземлении на полусогнутые ноги при спрыгивании со скамейки; закреплять умение прокатывать мяч, развивая глазомер. | | 1.Ходьба по шнуру;  2.Прыжки через бруски.  1.Спрыгиванте со скамейки;  2.Прокатывание мяча между кеглями. | | «Танец медвежат»  «Ах, ладошки, вы, ладошки!» | П.и: «Лиса в курятнике»  М.и: « Найди цыпленка»  П.и: «Медведь»  М.и: «Найди где спрятано» |
| Декабрь  (3-4)  недели | Без предметов | 1 – упражнять детей в ходьбе в колонне по одному; ловить мяч, брошенный товарищем; упражнять в ползании на четвереньках на повышенной опоре.  2 – продолжать учить детей перестраиваться в пары из колонны по одному, учить находить свое место в колонне; учить правильному хвату за края доски при ползании на четвереньках; упражнять в умении сохранять равновесие в ходьбе по повышенной опоре. | | 1.Перебрасывание мяча друг другу;  2.Ползание на четвереньках.  1.Ползание по наклонной доске;  2.Ходьба по гим.скамейке. | | «Покачай малышку»  «Карусель» | П.и: «Зайцы и волк»  М.и: « Скажи и покажи»  П.и: «Не боимся мы кота» |
| Январь  (1-2)  недели | С кеглей | 1 – упражнять детей ходить и бегать между предметами, не задевая их; формировать устойчивое равновесие в ходьбе по уменьшенной площади опоры; повторить упражнение в прыжках. | | 1.Равновесие-ходьба по канату;  2.Прыжки на двух ногах с продвижением вперед вдоль каната. | | «Кролики» | П.и: «Танец маленьких медвежат»  М.и: «Найди кролика» |
| Январь  (3-4)  недели | С «косичкой»  С обручем | 1 – упражнять детей ходить и бегать между предметами, не задевая их; закреплять умение отбивать мяч об пол; упражнять в ползании по скамейке на четвереньках.  2 – упражнять детей в ходьбе со сменой ведущего, в ходьбе с высоким подниманием колен; закреплять умения правильно подлезать под шнур, сохранять равновесие в ходьбе по гим.скамейке. | | 1.отбивание мяча об пол;  2.Ползание по гим.скамейке на ладонях и ступнях.  1.Подлезание под шнур боком;  2.Ходьба по скамейке с высоким подниманием колен. | | «Стойкий оловянный солдатик»  «Морская звезда» | П.и: «Лошадки»  М.и: «Пингвины на льдинках» |
| Февраль  (1-2)  недели | Без предметов  С флажками | 1 – упражнять детей в ходьбе и беге между расставленными предметами; закреплять умение действовать по сигналу воспитателя; обучить ходьбе по гим.скамейке с поворотом на середине вокруг себя; упражнять в перепрыгивании через бруски.  2 – упражнять детей в ходьбе с выполнением заданий по сигналу воспитателя; закреплять умения в перепрыгивании из обруча в обруч, прокатывании мяча вокруг предметов. | | 1.Ходьба по гим.скамейке;  2.Перепрыгивание через бруски.  1.Прыжки на двух ногах;  2.Прокатывание мячей между предметами;  3.Ходьба по доске на носках | | «Самолет»  «Маленький мостик» | П.и: «Котята и щенята»  М.и: «Летает-не летает»  П.и: «Удочка» |
| Февраль  (3-4)  Недели | С мячом  На стульях | 1 – упражнять детей в ходьбе и беге врассыпную между предметами; продолжать учить ловле мяча двумя руками; закреплять навык ползания на четвереньках.  2 – закреплять у детей умение ходить с изменением направления движения; упражнять в ходьбе и беге врассыпную, лазании по наклонной доске, в прыжках на двух ногах. | | 1.Метание мешочков в вертикальную цель;  2.Перебрасывание мяча друг другу;  3.Ползание по гим.скамейке на четвереньках.  1.Ползание по наклонной доске вверх и вниз на ладонях и коленях;  2.Ходьба с перешагиванием через рейки лестницы;  3.Прыжки на правой и левой ноге. | | «Паровозик»  «Паровозик» | П.и: «Ловишки с ленточкой»  М.и: «Найди и промолчи»  П.и: «Ловишки с ленточкой»  М.и: «Пузырь» |
| Март  (1-2)  недели | Без предметов  С обручем | 1 – упражнять в ходьбе и беге по кругу с изменением направления, беге врассыпную; учить ходьбе по наклонной доске; упражнять в перепрыгивании через шнуры.  2 – закреплять у детей умения ходить парами, бегать, высоко поднимая колени; учить правильно, занимать исходное положение в прыжках в длину с места; упражнять в бросании мешочков через сетку. | | 1.Ходьба по наклонной доске;  2.Перепрыгивание через 4-5 шнуров.  1.Прыжки в длину с места;  2.Перебрасывание мешочков через стену. | | «Колобок»  «Ножницы» | П.и: «С кочки на кочку»  М.и: «Жарко-холодно»  П.и: «Бездомный заяц» |
| Март  (3-4)  недели | С мячом  С флажками | 1 – упражнять детей в ходьбе и беге по кругу, ходьбе и беге с выполнением задания; учить прокатывать мяч вокруг предметов; упражнять в ползании на животе по гим.скамейке.  2 – упражнять в ходьбе и беге с остановкой по сигналу воспитателя; учить лазанию по наклонной лестнице; закреплять умение сохранять равновесие в ходьбе по наклонной доске. | | 1.Прокатывание мяча друг другу между коленями;  2.ползание по гим.скамейке на животе.  1.Лазание по наклонной лестнице;  2.Перепрыгивание через шнуры. | | «Велосипед»  «Ножницы» | П.и: «Самолеты»  М.и: «Тик-так»  П.и: «Охотник и зайцы»  М.и: «Скажи и покажи» |
| Апрель  (1-2)  недели | С палкой  С кеглей | 1 – продолжать учить сохранять равновесие при ходьбе по наклонной доске; упражнять в перепрыгивании через шнуры, предметы; упражнять в ходьбе и беге в колонне по одному, врассыпную.  2 –закрепить умения принимать правильное исходное положение в прыжках в длину с места; упражнять в метании мешочков в горизонтальную цель. | | 1.Ходьба и бег по наклонной доске;  2.Прыжки через препятствия.  1.Прыжки в длину с места;  2.Метание мешочков в горизонтальную цель. | | «Птица»  «Птица» | П.и: «Карусель»  М.и: «Угадай, кто позвал»  П.и: «Совушка»  М.и: «Змейка» |
| Апрель  (3-4)  недели | С мячом  С «косичкой» | 1 – упражнять детей в ходьбе и беге по кругу; продолжать учить энергичному замаху при метании мешочков на дальность; упражнять в ползании на четвереньках.  2 – закреплять у детей умение ходить парами; продолжать учить лазанию по гим.стенке; упражнять в ходьбе по ограниченной площади опоры. | | 1.Метание мешочков на дальность;  2.Ползание по гим.скамейке.  1.Прыжки на двух ногах из обруча в обруч;  2.лазание по гим.стенке. | | «Танец маленьких медвежат»  «Самолет» | П.и: «Ловишки с ленточкой»  М.и: «Тик-так»  П.и: «Медведь»  М.и: «Круг-кружочек» |
| Май  (1-2)  недели | С платочками  С косичкой | 1 – учить прыгать в длину с места; учить прыгать через веревку боком; упражнять в равновесии.  2 – учить прыгать через короткую скакалку. | | 1.Ходьба по скамейке через предметы;  2.Ходьба по плоским гим.палкам прямо;  3.Ползание на четвереньках под дугами.  1.Прыжки через короткую скакалку. | | «Колобок»  «Велосипед» | П.и: «Море волнуется»  М.и: «Лягушка»  П.и: «У медведя во бору»  М.и: «Найди и промолчи» |
| Май  (3-4)  недели | С большим мячом | | 1 - Учить бросать мяч вверх и ловить мяч двумя руками, бросать и ловить мяч двумя руками после отскока от пола, учить ведению мяча ногами.  2 – развлечение №1 «Поиграем!» | 1.Броски мяча вверх;  2.Броски мяча об пол и ловля его после отскока;  3.Ведение мяча ногой. | «Гусеница» | | П.и: «Одуванчик»  М.и: «Узнай, кто позвал?» |