|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Месяц** | **Общераз-****вивающие упражнения** |  **Цель** |  **Основные виды**  **движений** |  **Веселый**  **тренинг** |  **Игры** |
|  Сентябрь (1-2)недели | Без предметовС 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 10-12смС 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 кубикамиБез 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 мячомС 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 платкамиС 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 предметовС 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 мячомНа 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 предметовС 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 мячомС 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 палкойС 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 мячомС «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 платочкамиС 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?» |