|  |
| --- |
| **Сентябрь** |
|  | **1-я неделя** | **2-я неделя** | **3-я неделя** | **4-я неделя** |
| **Утро** | 1. Игровое упражнение «Пройди по мостику».
2. Бег по начерченной дорожке.
3. Ходьба по бровкам.
 | 1. Перешагивание препятствий с высоким подниманием коленей.
2. Сделать вместе с детьми валики из опавших листьев для перешагивания.
3. Прыжки на двух ногах на месте.
 | 1. Ходьба широким и семенящим шагом.
2. Прыжки на двух ногах вокруг предмета.
3. Ходьба и бег за воспитателем, в руках у которого игрушка.
 | 1. Подлезание под сиденье большого стула.
2. Игровое упражнение «Добрось шишку до белки».
3. Ходьба с перешагиванием начерченных на земле линий.
 |
| **Прогулка** | 1. Подвижная игра «Бегите ко мне».
2. Ходьба вокруг здания детского сада с подъемами на крылечко (2-3 ступени).
3. Сочетание бега врассыпную и по кругу.
 | 1. Подвижная игра «По ровненькой дорожке».
2. Дать детям представление о перемещении ходьбой с разной скоростью.
3. Упражнять детей в ходьбе приставными шагами боком.
 | 1. Подвижная игра «Наседка и цыплята».
2. Игровое упражнение «Быстрее к автобусу». Привлечь внимание детей к энергичным движениям руками для увеличения скорости движения.
3. Ходьба по бровкам.
 | 1. Подвижная игра «Догони мяч».
2. Бег и ходьба с огибанием препятствий.
3. Игровое задание «Принеси листочек» (принеси зеленый, желтый, маленький, …).
 |
| **Вечер** | 1. Гимнастика в постели.
2. Игровое упражнение «Сбей пирамидку из двух кубиков».
3. Игры мячом со взрослым.
 | 1. Гимнастика в постели.
2. Упражнять детей в спуске и подъеме по ступенькам лестницы.
3. Прокатывание большого мяча в паре со взрослым.
 | 1. Гимнастика в постели.
2. Прокатывание мяча сидя, ноги врозь.
3. Игровое задание «Обойди горки из листьев».
4. Физкультурный досуг.
 | 1. Гимнастика в постели.
2. Ходьба с перешагиванием через 5-7 кубиков.
3. Прокатывание мяча друг другу.
 |
| **Примечание** | Физкультминутка «А часы идут, идут». | Физкультминутка «Бабочка». |

|  |
| --- |
| **Октябрь** |
|  | **1-я неделя** | **2-я неделя** | **3-я неделя** | **4-я неделя** |
| **Утро** | 1. Перешагивание палок, положенных на расстоянии одного шага.
2. Метание мешочка вдаль до игрушки.
3. Ходьба по краям площадки.
 | 1. Игровое упражнение «отодвинь кубик» (забор из 4 кубиков, метать маленьким мячом, и.п. – стоя на коленях).
2. Ходьба боком по палке, лежащей на полу.
3. Ходьба по ребристым дорожкам.
 | 1. Индивидуально: подъем на одну ступеньку гимнастической лестницы.
2. Броски ватным мячом через спинку стульчика (расстояние 1 м).
3. Перешагивание через бруски (высота 8 см).
 | 1. Прыжки на месте на двух ногах.
2. Ходьба между двумя параллельными линиями (ширина 20 см).
3. Метание малого мяча в коробку, стоящую на полу.
 |
| **Прогулка** | 1. Подвижная игра «Птички и птенчики».
2. Бег врассыпную.
3. Подъем и спуск по ступеням лестницы.
 | 1. Подвижная игра «Поймай комара».
2. Ходьба по гимнастической скамье, руки в стороны.
3. Перепрыгивание через начерченную линию с приземлением на согнутые ноги.
 | 1. Подвижная игра «Попади в круг».
2. Бросание мешочков правой и левой рукой вдаль от плеча.
3. Ходьба широким и семенящим шагом.
 | 1. Подвижная игра «Бегите ко мне».
2. Преодоление естественных препятствий (перешагивание, огибание, прохождение по мостику).
3. Бег врассыпную.
 |
| **Вечер** | 1. Гимнастика в постели.
2. Игра «Чей мяч докатится до стены?» (сидя на коленях и пятках).
3. Перепрыгивание через шнур с приземлением на согнутые ноги.
 | 1. Гимнастика в постели.
2. Игровое упражнение «Прокати большой мяч головой до стены».
3. Перепрыгивание через набивной валик боком с опорой на руки.
 | 1. Гимнастика в постели.
2. Подлезание под разновысотные препятствия (детский, взрослый стул).
3. Физкультурный досуг.
 | 1. Гимнастика в постели.
2. Игровое упражнение «Забрось шишку в корзину»
3. Бросание мяча в паре со взрослым.
 |
| **Примечание** | Физкультминутка «Улыбнись». | Физкультминутка «Упражненья». |

|  |
| --- |
| **Ноябрь** |
|  | **1-я неделя** | **2-я неделя** | **3-я неделя** | **4-я неделя** |
| **Утро** | 1. Прыжки на двух ногах с продвижением вперед (1,5 м).
2. Игровое задание «Перебрось ватный мяч через сетку».
3. Перешагивание через препятствия, расположенные на расстоянии одного шага.
 | 1. Индивидуально: дыхательное упражнение «Часики».
2. Перепрыгивание через шнур, положенный на пол, приземление на согнутые ноги.
3. Бросание малого мяча между ножками большого стула, пролезание вперед за ним.
 | 1. Индивидуально: дыхательное упражнение «Петушок».
2. Ходьба змейкой между расположенными на расстоянии одного шага кубиками.
3. Полоса препятствий: дуга 40 см, перешагивание 5 см, ходьба по дорожке – 15 см.
 | 1. Индивидуально: дыхательное упражнение «Дудочка».
2. Задание: пройти по дорожке между шнурами, перепрыгивание через гимнастическую палку. Привлечь к созданию условий для выполнения задания.
3. Игра «Собери пирамидку» (стержень на расстоянии 3 м от колец).
 |
| **Прогулка** | 1. Подвижная игра «Птички и птенчики».
2. Прыжки из круга в круг (круги нарисованы на земле).
3. Ходьба по территории детского сада.
 | 1. Подвижная игра «Воробушки и кот».
2. Непрерывный бег в течение 20 с.
3. Ходьба с преодолением естественных препятствий по территории детского сада..
 | 1. Подвижная игра «Мыши в кладовой».
2. Ходьба с высоким подниманием коленей, перешагивание через валики.
3. Игровое упражнение «Принеси шишки, желуди».
 | 1. Подвижная игра «Бегите ко мне».
2. Ходьба по территории детского сада с преодолением естественных препятствий
3. Игра «Попади шишкой в корзину».
 |
| **Вечер** | 1. Гимнастика в постели.
2. Бросание мяча в корзину (и.п.- стоя на коленях и сидя).
3. Самомассаж ручными массажерами.
 | 1. Гимнастика в постели.
2. Бросание большого мяча в корзину.
3. Игровое упражнение «Перебрось ватный мяч через сетку» с подлезанием вслед за ним.
 | 1. Гимнастика в постели.
2. Пальчиковая гимнастика «Ладушки».
3. Сбивание кеглей большим мячом (расстояние 2 м).
4. Физкультурный досуг.
 | 1. Гимнастика в постели.
2. Влезание на две ступени гимнастической стенки.
3. Ловить и бросать мяч друг другу (расстояние 0,5 м).
 |
| **Примечание** | Физкультминутка «Мы ногами топ - топ». | Физкультминутка «Мы по лугу прогулялись». |