|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **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». | |