**Перспективное планирование образовательной области**

**«Физическая культура» (младшая группа)**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Дата** | **Задачи** | **Вводная часть** | **ОРУ** | **Основная часть** |  | **Заключительная часть** | | | | **Источник** |
| **Основные движения** | **Подвижные игры** |
| 1-1,5 минуты | 11-12 минут | | | 1-1,5мин. | | | |
| **1** |  | Развивать ориентировку в пространстве при ходьбе в разных направлениях; учить ходьбе по уменьшенной площади опоры, сохраняя равновесие | Ходьба и бег небольшими группами в прямом направлении за воспитателем. | Без предметов | Ходьба между двумя линиями (расстояние 25 см) «Пройдем по дорожке» | «Бегите ко мне» | Ходьба стайкой за воспитателем в обход зала, в руках у педагога игрушка | | | | Л.И. Пензулаева, стр.23 |
| **2** |  | Развивать ориентировку в пространстве при ходьбе в разных направлениях; учить ходьбе по уменьшенной площади опоры, сохраняя равновесие | Ходьба и бег небольшими группами в прямом направлении за воспитателем. | Без предметов | Ходьба между двумя линиями (расстояние 25 см) «Пройдем по дорожке» | «Бегите ко мне» | Ходьба стайкой за воспитателем в обход зала, в руках у педагога игрушка | | | | Л.И. Пензулаева, стр.23 |
| **3** |  | Учить медленному бегу и прыжкам; развивать внимание; формировать умение выполнять упражнения вместе с воспитателем | Ходьба и бег по кругу за воспитателем | Без предметов | «Бегите ко мне» - бег,  «Поймай комара» - прыжки |  | Спокойная ходьба по площадке | | | | Е.И.Подольская, стр 5 |
| **4** |  | Упражнять детей в ходьбе и беге всей группой в прямом направлении за воспитателем; прыжках на двух ногах на месте | Ходьба и бег всей группой «стайкой» за воспитателем. Построение в круг | Без предметов | Прыжки на двух ногах на месте (2-3 раза) «Прыгаем как мячики» | «Птички» | Игровое задание «Найдем птичку» | | | | Л.И. Пензулаева, стр.24 |
| **5** |  | Упражнять детей в ходьбе и беге всей группой в прямом направлении за воспитателем; прыжках на двух ногах на месте | Ходьба и бег всей группой «стайкой» за воспитателем. Построение в круг | Без предметов | Прыжки на двух ногах на месте (2-3 раза) «Прыгаем как мячики» | «Птички» | Игровое задание «Найдем птичку» | | | | Л.И. Пензулаева, стр.24 |
| **6** |  | Учить медленному бегу и прыжкам; развивать внимание; формировать умение выполнять упражнения вместе с воспитателем | Ходьба и бег по кругу за воспитателем | Без предметов | «Бегите ко мне» - бег,  «Поймай комара» - прыжки |  | Спокойная ходьба по площадке | | | | Е.И.Подольская, стр 5 |
| **7** |  | Развивать умение действовать по сигналу воспитателя; учить энергично отталкивать мяч при прокатывании. | Ходьба в колонне по одному, по сигналу: «Ворона!» надо остановиться, сказать: «Кар-кар-кар!» - и продолжить ходьбу. По сигналу «Стрекозы!» - легкий бег, расставив руки | С мячом | Прокатывание мячей. «Прокати и догони» - толкать мяч двумя руками в прямом направлении и догоняют, на исходную линию возвращаются шагом. | «Кот и воробышки» | Ходьба в колонне по оному | | | | Л.И. Пензулаева, стр.25 |
| **8** | Развивать умение действовать по сигналу воспитателя; учить энергично отталкивать мяч при прокатывании. | Ходьба в колонне по одному, по сигналу: «Ворона!» надо остановиться, сказать: «Кар-кар-кар!» - и продолжить ходьбу. По сигналу «Стрекозы!» - легкий бег, расставив руки | С мячом | Прокатывание мячей. «Прокати и догони» - толкать мяч двумя руками в прямом направлении и догоняют, на исходную линию возвращаются шагом. | «Кот и воробышки» | Ходьба в колонне по оному | | | | Л.И. Пензулаева, стр.25 |
| **9** |  | Учить ходьбе и бегу за воспитателем; учить метанию на дальность | Ходьба и бег за воспитателем по кругу | Без предметов | «Кто дальше бросит шишку» - бросание.  «Веселые зайчата» - прыжки | --- | Спокойная ходьба по площадке | | | | Е.И.Подольская, стр 6 |
| **10** |  | Развивать ориентировку в пространстве, умение действовать по сигналу; группироваться при лазании под шнур | Ходьба и бег по кругу. Ходьба вокруг кубиков, затем переход на бег – полный круг. Поворот в другую сторону, повторение задания. | С кубиками | Ползание с опорой на ладони и колени. «Подлезание под шнур» (высота 50 см) | «Быстро в домик» | Игра «Найдем жучка» | | | | Л.И. Пензулаева, стр.26 |
| **11** |  | Развивать ориентировку в пространстве, умение действовать по сигналу; группироваться при лазании под шнур | Ходьба и бег по кругу. Ходьба вокруг кубиков, затем переход на бег – полный круг. Поворот в другую сторону, повторение задания. | С кубиками | Ползание с опорой на ладони и колени. «Подлезание под шнур» (высота 50 см) | «Быстро в домик» | Игра «Найдем жучка» | | | | Л.И. Пензулаева, стр.26 |
| **12** |  | Учить ходьбе и бегу за воспитателем; учить метанию на дальность | Ходьба и бег за воспитателем по кругу | Без предметов | «Кто дальше бросит шишку» - бросание.  «Веселые зайчата» - прыжки | --- | Спокойная ходьба по площадке | | | | Е.И.Подольская, стр 6 |
| **13** |  | Упражнять в сохранении равновесия при ходьбе на ограниченной площади опоры: развивать умение приземляться на полусогнутые ноги в прыжках. | Ходьба в колонне по одному, по сигналу воспитателя: «Лягушки!» - дети останавливаются и присаживаются на корточки, затем поднимаются и продолжают ходьбу; бег в колонне по одному и врассыпную | Без предметов | Равновесие «Пойдем по мостику».  Прыжки на двух ногах через шнур, приземление на полусогнутые ноги. | «Догони мяч» | Ходьба в колонне по одному с мячом в руках | | | | Л.И. Пензулаева, стр.28 |
| **14** |  | Упражнять в сохранении равновесия при ходьбе на ограниченной площади опоры: развивать умение приземляться на полусогнутые ноги в прыжках. | Ходьба в колонне по одному, по сигналу воспитателя: «Лягушки!» - дети останавливаются и присаживаются на корточки, затем поднимаются и продолжают ходьбу; бег в колонне по одному и врассыпную | Без предметов | Равновесие «Пойдем по мостику».  Прыжки на двух ногах через шнур, приземление на полусогнутые ноги. | «Догони мяч» | Ходьба в колонне по одному с мячом в руках | | | | Л.И. Пензулаева, стр.28 |
| **15** |  | Учить ходьбе и бегу за воспитателем, ориентировке в пространстве; формировать умение бегать, не наталкиваясь друг на друга | Ходьба за воспитателем по кругу. Бег за воспитателем по кругу. | Без предметов | «Птичка и птенчики» - бег.  «Кролики и сторож» - прыжки, бег. |  | Спокойная ходьба по площадке | | | | Е.И.Подольская, стр 8 |
| **16** |  | Упражнять в прыжках с приземлением на полусогнутые ноги; в энергичном отталкивании мяча при прокатывании друг другу. | Ходьба и бег по кругу. Ходьба и бег чередуются. | Без предметов | Прыжки из обруча в обруч – двумя ногами, ноги слегка расставив, согнуть колени и прыгнуть на полусогнутые ноги мягко.  «Прокати мяч» - друг другу сидя в обруче, ноги врозь. | «Ловкий шофер» | Игровое задание «Машины поехали в гараж» | | | | Л.И. Пензулаева, стр.29 |
| **17** |  | Упражнять в прыжках с приземлением на полусогнутые ноги; в энергичном отталкивании мяча при прокатывании друг другу. | Ходьба и бег по кругу. Ходьба и бег чередуются. | Без предметов | Прыжки из обруча в обруч – двумя ногами, ноги слегка расставив, согнуть колени и прыгнуть на полусогнутые ноги мягко.  «Прокати мяч» - друг другу сидя в обруче, ноги врозь. | «Ловкий шофер» | Игровое задание «Машины поехали в гараж» | | | | Л.И. Пензулаева, стр.29 |
| **18** |  | Учить ходьбе и бегу за воспитателем, ориентировке в пространстве; формировать умение бегать, не наталкиваясь друг на друга | Ходьба за воспитателем по кругу. Бег за воспитателем по кругу. | Без предметов | «Птичка и птенчики» - бег.  «Кролики и сторож» - прыжки, бег. |  | Спокойная ходьба по площадке | | | | Е.И.Подольская, стр 8 |
| **19** |  | Упражнять детей в ходьбе и беге с остановкой по сигналу; в ползании. Развивать ловкость в игровом задании с мячом. | Ходьба в колонне по одному, врассыпную, по всему залу. По сигналу «Стрекозы!» - бег, помахивая руками; переход на обычную ходьбу. На следующий сигнал: «Кузнечики» - прыжки на двух ногах – «кто выше». | С мячом | Прокатывание мячей в прямом направлении. Игровое задание «Быстрый мяч».  Ползание между предметами не задевая их. Игровое упражнение «Проползи – не задень». | «Зайка серый умывается» | Игра «Найдем зайку» | | | | Л.И. Пензулаева, стр.30 |
| **20** |  | Упражнять детей в ходьбе и беге с остановкой по сигналу; в ползании. Развивать ловкость в игровом задании с мячом. | Ходьба в колонне по одному, врассыпную, по всему залу. По сигналу «Стрекозы!» - бег, помахивая руками; переход на обычную ходьбу. На следующий сигнал: «Кузнечики» - прыжки на двух ногах – «кто выше». | С мячом | Прокатывание мячей в прямом направлении. Игровое задание «Быстрый мяч».  Ползание между предметами не задевая их. Игровое упражнение «Проползи – не задень». | «Зайка серый умывается» | Игра «Найдем зайку» | | | | Л.И. Пензулаева, стр.30 |
| **21** |  | Продолжать учить ходьбе и бегу за воспитателем, упражнять в прыжках; учить сохранять равновесие при прыжках на 2 ногах | Ходьба и бег за воспитателем по кругу. | Без предметов | «Снежинки и ветер» - бег.  «Лягушки» - прыжки. |  | Спокойная ходьба | | | | Е.И. Подольская, сто 10 |
| **22** |  | Упражнять детей в ходьбе и беге по кругу, с поворотом в другую сторону по сигналу воспитателя; развивать координацию движений при ползании на четвереньках и упражнений в равновесии. | Ходьба в колонне по одному по кругу, с поворотом в другую сторону; бег по кругу также с поворотом. Ходьба и бег проводятся в чередовании. | На стульчиках | Ползание «Крокодильчики» - лазание под шнур (высота 50 см) на четвереньках с опорой на ладони и колени.  Равновесие «Пробеги – не задень» ходьба и бег между предметами, положенными на расстояние 50 см друг от друга. | «Кот и воробышки» | Ходьба в колонне по донному за самым ловким «котом» | | | | Л.И. Пензулаева, стр.31 |
| **23** |  | Упражнять детей в  ходьбе и беге по кругу, с поворотом в другую сторону по сигналу воспитателя; развивать координацию движений при ползании на четвереньках и упражнений в равновесии. | Ходьба в колонне по одному по кругу, с поворотом в другую сторону; бег по кругу также с поворотом. Ходьба и бег проводятся в чередовании. | На стульчиках | Ползание «Крокодильчики» - лазание под шнур (высота 50 см) на четвереньках с опорой на ладони и колени.  Равновесие «Пробеги – не задень» ходьба и бег между предметами, положенными на расстояние 50 см друг от друга. | «Кот и воробышки» | Ходьба в колонне по донному за самым ловким «котом» | | | | Л.И. Пензулаева, стр.31 |
| **24** |  | Продолжать учить ходьбе и бегу за воспитателем, упражнять в прыжках; учить сохранять равновесие при прыжках на 2 ногах | Ходьба и бег за воспитателем по кругу. | Без предметов | «Снежинки и ветер» - бег.  «Лягушки» - прыжки. |  | Спокойная ходьба | | | | Е.И. Подольская, сто 10 |
| **25** |  | Упражнять детей в равновесии при ходьбе по ограниченной площади опоры, в приземлении на полусогнутые ноги в прыжках. | Игровое задание «Веселые мышки». Ходьба в колонне по одному. По сигналу «Мышки!» - дети переходят к ходьбе на носках короткими, семенящими шагами, руки на поясе. По сигналу «Бабочки!» - к бегу. Ходьба и бег чередуются | С ленточками | Равновесие «В лес по тропинке». Ходьба в умеренном темпе по одной тропинке, затем по второй, балансируя руками для поддержания равновесия.  Прыжки «Зайки – мягкие лапочки» - прыжки на двух ногах с продвижением. | «Ловкий шофер» | Игра «Найдем зайчонка» | | | | Л.И.Пензулаева, стр. 33 |
| **26** | Упражнять детей в равновесии при ходьбе по ограниченной площади опоры, в приземлении на полусогнутые ноги в прыжках. | Игровое задание «Веселые мышки». Ходьба в колонне по одному. По сигналу «Мышки!» - дети переходят к ходьбе на носках короткими, семенящими шагами, руки на поясе. По сигналу «Бабочки!» - к бегу. Ходьба и бег чередуются | С ленточками | Равновесие «В лес по тропинке». Ходьба в умеренном темпе по одной тропинке, затем по второй, балансируя руками для поддержания равновесия.  Прыжки «Зайки – мягкие лапочки» - прыжки на двух ногах с продвижением. | «Ловкий шофер» | Игра «Найдем зайчонка» | | | | Л.И.Пензулаева, стр.33 |
| **27** | Продолжать учить ходьбе и бегу, упражнять в прыжках и метании | Ходьба и бег за воспитателем по кругу. | Без предметов | «Берегись, заморожу» - бег.  «Кто дальше бросит шишку» - метание. |  | Спокойная ходьба по площадке | | | | Е.И. Подольская, стор 11 |
| **28** |  | Упражнять в ходьбе и беге колонной по одному с выполнением заданий; прыжках из обруча в обруч, учить приземляться на полусогнутые ноги; упражнять в прокатывании мяча друг другу, развивать координацию движений и глазомер. | Ходьба в колонне по одному с высоким подниманием колен, широким свободным шагом; руки на пояс – «лошадки». Бег, руки в стороны – «стрекозы». Ходьба и бег чередуются. | С обручем | Прыжки «Через болото» - на двух ногах с кочки на кочку.  Прокатывание мячей «Точный пас» - энергичными движениями рук. | «Мыши в кладовой» | Игра «Где спрятался мышонок?» | | | | Л.И.Пензулаева, стр.34 |
| **29** |  | Упражнять в ходьбе и  беге колонной по одному с выполнением заданий; прыжках из обруча в обруч, учить приземляться на полусогнутые ноги; упражнять в прокатывании мяча друг другу, развивать координацию движений и глазомер. | Ходьба в колонне по одному с высоким подниманием колен, широким свободным шагом; руки на пояс – «лошадки». Бег, руки в стороны – «стрекозы». Ходьба и бег чередуются. | С обручем | Прыжки «Через болото» - на двух ногах с кочки на кочку.  Прокатывание мячей «Точный пас» - энергичными движениями рук. | «Мыши в кладовой» | Игра «Где спрятался мышонок?» | | | | Л.И.Пензулаева, стр.34 |
| **30** |  | Продолжать учить ходьбе и бегу, упражнять в прыжках и метании | Ходьба и бег за воспитателем по кругу. | Без предметов | «Берегись, заморожу» - бег.  «Кто дальше бросит шишку» - метание. |  | Спокойная ходьба по площадке | | | | Е.И. Подольская, стор 11 |
| **31** |  | Развивать умение действовать по сигналу; развивать координацию движений и ловкость при прокатывании мяча между предметами; упражнять в ползании. | Игровое упражнение «Твой кубик». По кругу выложены кубики. Ходьба по кругу. По команде: «Взять кубик» дети поворачиваются лицом в круг, каждый ребенок берет кубик и поднимает его над головой. На следующую команду: «Круг!» - дети кладут на место, и ходьба по кругу в другую сторону. | Без предметов | Игровое задание с мячом «Прокати – не задень». Прокатывание мячей между предметами, подталкивая его двумя руками, не пропуская от себя далеко.  «Проползи – не задень» - ползание на четвереньках с опорой на ладони и колени между предметами, не задевая их («змейкой») | «По ровненькой дорожке» | Ходьба в колонне по одному или малой подвижности по выбору детей. | | | | Л.И.Пензулаева, стр.35 |
| **32** |  | Развивать умение  действовать по сигналу; развивать координацию движений и ловкость при прокатывании мяча между предметами; упражнять в ползании. | Игровое упражнение «Твой кубик». По кругу выложены кубики. Ходьба по кругу. По команде: «Взять кубик» дети поворачиваются лицом в круг, каждый ребенок берет кубик и поднимает его над головой. На следующую команду: «Круг!» - дети кладут на место, и ходьба по кругу в другую сторону. | Без предметов | Игровое задание с мячом «Прокати – не задень». Прокатывание мячей между предметами, подталкивая его двумя руками, не пропуская от себя далеко.  «Проползи – не задень» - ползание на четвереньках с опорой на ладони и колени между предметами, не задевая их («змейкой») | «По ровненькой дорожке» | Ходьба в колонне по одному или малой подвижности по выбору детей. | | | | Л.И.Пензулаева, стр.35 |
| **33** |  | Продолжать учить ходьбе и бегу, следя при этом, чтобы они не перегоняли друг друга и на наталкивали. | Ходьба друг за другом. Бег за воспитателем | Без предметов | «Поезд» - бег.  «Мы топаем ногами» - ориентирование в пространстве. |  | Спокойная ходьба по площадке | | | | Е.И.Подольсткая, стр 13 |
| **34** |  | Упражнять детей в ходьбе с выполнение заданий, развивая внимание, реакцию на сигнал воспитателя; в ползании, развивая координацию движений; в равновесии. | Ходьба в колонне по одному с выполнение задания, бег в колонне по одному. Ходьба и бег в чередовании. | С флажками | Ползание «Паучки» - ползание по доске с опорой на ладони и колени быстро «как паучки».  Равновесие – ходьба по доске в умеренном темпе, руки в стороны, свободно балансируют, помогая устойчивому равновесию. На середине (кубик для ориентира) присесть и продолжить ходьбу. | «Поймай комара» | Ходьба в колоне по одному за «комаром». Палочку с комаром несет ребенок | | | | Л.И.Пензулаева, стр.37 |
| **35** | Упражнять детей в ходьбе с выполнение заданий, развивая внимание, реакцию на сигнал воспитателя; в ползании, развивая координацию движений; в равновесии. | Ходьба в колонне по одному с выполнение задания, бег в колонне по одному. Ходьба и бег в чередовании. | С флажками | Ползание «Паучки» - ползание по доске с опорой на ладони и колени быстро «как паучки».  Равновесие – ходьба по доске в умеренном темпе, руки в стороны, свободно балансируют, помогая устойчивому равновесию. На середине (кубик для ориентира) присесть и продолжить ходьбу. | «Поймай комара» | Ходьба в колоне по одному за «комаром». Палочку с комаром несет ребенок | | | | Л.И.Пензулаева, стр.37 |
| **36** |  | Продолжать учить ходьбе и бегу, следя при этом, чтобы они не перегоняли друг друга и на наталкивали. | Ходьба друг за другом. Бег за воспитателем | Без предметов | «Поезд» - бег.  «Мы топаем ногами» - ориентирование в пространстве. |  | Спокойная ходьба по площадке | | | | Е.И.Подольсткая, стр 13 |
| **37** |  | Упражнять детей в ходьбе и беге врассыпную, развивая ориентировку в пространстве; в сохранении устойчивого равновесия и прыжках. | Ходьба и бег в колонне по одному, врассыпную. Ходьба и бег в чередовании. | С кубиками | Равновесие «Пройди – не задень» -ходьба между кубиками, руки свободно балансируют.  Прыжки «Лягушки-попрыгушки» - прыжки на двух ногах с продвижением вперед | «Коршун и птенчики» | Ходьба в колонне по одному. Игра «Найдем лягушонка» | | | | Л.И.Пензулаева, стр.38 |
| **38** |  | Упражнять детей в  ходьбе и беге врассыпную, развивая ориентировку в пространстве; в сохранении устойчивого равновесия и прыжках. | Ходьба и бег в колонне по одному, врассыпную. Ходьба и бег в чередовании. | С кубиками | Равновесие «Пройди – не задень» -ходьба между кубиками, руки свободно балансируют.  Прыжки «Лягушки-попрыгушки» - прыжки на двух ногах с продвижением вперед | «Коршун и птенчики» | Ходьба в колонне по одному. Игра «Найдем лягушонка» | | | | Л.И.Пензулаева, стр.38 |
| **39** |  | Учить ходить и бегать по кругу, не наталкиваясь друг на друга, соблюдая дистанцию; ориентироваться в пространстве | Ходьба друг за другом. Бег за воспитателем | Без предметов | «Поймай комара» - бег.  «Пузырь» - внимание. |  | Спокойная ходьба по площадке | | | | Е.И.Подольсткая, стр 14 |
| **40** |  | Упражнять в ходьбе и беге с выполнением заданий; в приземлении на полусогнутые ноги в прыжках со скамейки; в прокатывании мяча. | Ходьба в колонне по одному. По сигналу: «Самолеты!» - дети выполняют бег врассыпную, покачивая руками, как крыльями, затем ходьбу врассыпную. Ходьба и бег в чередовании. | С мячом | Прыжки со скамейки (высота 20 см) на резиновую дорожку или мат, на носочки.  Прокатывание мячей друг другу – стоя на коленях. | «Найди свой домик» | Ходьба в колонне по одному. | | | | Л.И.Пензулаева, стр.40 |
| **41** | Упражнять в ходьбе и беге с выполнением заданий; в приземлении на полусогнутые ноги в прыжках со скамейки; в прокатывании мяча. | Ходьба в колонне по одному. По сигналу: «Самолеты!» - дети выполняют бег врассыпную, покачивая руками, как крыльями, затем ходьбу врассыпную. Ходьба и бег в чередовании. | С мячом | Прыжки со скамейки (высота 20 см) на резиновую дорожку или мат, на носочки.  Прокатывание мячей друг другу – стоя на коленях. | «Найди свой домик» | Ходьба в колонне по одному. | | | | Л.И.Пензулаева, стр.40 |
| **42** | Учить ходить и бегать по кругу, не наталкиваясь друг на друга, соблюдая дистанцию; ориентироваться в пространстве | Ходьба друг за другом. Бег за воспитателем | Без предметов | «Поймай комара» - бег.  «Пузырь» - внимание. |  | Спокойная ходьба по площадке | | | | Е.И.Подольсткая, стр 14 |
| **43** |  | Упражнять детей в ходьбе и беге с остановкой по сигналу; в прокатывании мяча между предметами, умении группироваться при лазании под дугу. | Ходьба в колонне по одному. На сигнал: «Воробышки!» - дети останавливаются и произносят «чик-чирик», затем продолжают ходьбу; бег в колонне по одному | С кубиками | Прокатывание мяча между предметами «Не упусти!» - подталкивая мяч двумя руками снизу и стараясь не отпускать его далеко от себя.  Ползание под дугу «Проползи – не задень» - (высота 50см). Присесть и пройти под дугой, не задевая за верхний край. | «Лягушки» | Игра малой подвижности «Найдем лягушонка» | | | | Л.И.Пензулаева, стр.41 |
| **44** |  | Упражнять детей в ходьбе и беге с остановкой по сигналу; в прокатывании мяча между предметами, умении группироваться при лазании под дугу. | Ходьба в колонне по одному. На сигнал: «Воробышки!» - дети останавливаются и произносят «чик-чирик», затем продолжают ходьбу; бег в колонне по одному | С кубиками | Прокатывание мяча между предметами «Не упусти!» - подталкивая мяч двумя руками снизу и стараясь не отпускать его далеко от себя.  Ползание под дугу «Проползи – не задень» - (высота 50см). Присесть и пройти под дугой, не задевая за верхний край. | «Лягушки» | Игра малой подвижности «Найдем лягушонка» | | | | Л.И.Пензулаева, стр.41 |
| **45** |  | Учить ходьбе с высоким подниманием коленей; продолжать учить ходить и бегать, не наталкиваясь друг на друга. | Ходьба друг за другом. Ходьба с высоким подниманием колен. Бег друг за другом. | Без предметов | «Лохматый пес» - бег.  «По ровненькой дорожке» - ориентирование в простаранстве» |  | Спокойная ходьба по площадке | | | | Е.И.Подольсткая, стр 16 |
| **46** |  | Упражнять детей в ходьбе и беге врассыпную, развивая ориентировку в пространстве; упражнять в ползании на повышенной опоре: и сохранении равновесия при ходьбе по доске. | Ходьба в колонне по одному, на сигнал: «На прогулку!» - дети разбегаются по всему залу; переход на ходьбу врассыпную и снова бег. | На стульчиках | Ползание «Жучки на бревнышках» - по доске с опорой на ладони и колени.  Равновесие «Пройдем по мостику» - ходьба по доске, в умеренном темпе, боком приставным шагом, руки на поясе или в стороны. | «Птица и птенчики» | Игра малой подвижности «Найдем птенчика» | | | | Л.И.Пензулаева, стр.42 |
| **47** |  | Упражнять детей в ходьбе и беге врассыпную, развивая ориентировку в пространстве; упражнять в ползании на повышенной опоре: и сохранении равновесия при ходьбе по доске. | Ходьба в колонне по одному, на сигнал: «На прогулку!» - дети разбегаются по всему залу; переход на ходьбу врассыпную и снова бег. | На стульчиках | Ползание «Жучки на бревнышках» - по доске с опорой на ладони и колени.  Равновесие «Пройдем по мостику» - ходьба по доске, в умеренном темпе, боком приставным шагом, руки на поясе или в стороны. | «Птица и птенчики» | Игра малой подвижности «Найдем птенчика» | | | | Л.И.Пензулаева, стр.42 |
| **48** |  | Учить ходьбе с высоким подниманием коленей; продолжать учить ходить и бегать, не наталкиваясь друг на друга. | Ходьба друг за другом. Ходьба с высоким подниманием колен. Бег друг за другом. | Без предметов | «Лохматый пес» - бег.  «По ровненькой дорожке» - ориентирование в простаранстве» |  | Спокойная ходьба по площадке | | | | Е.И.Подольсткая, стр 16 |
| **49** |  | Упражнять детей в ходьбе колонной по одному, беге врассыпную; в прыжках на двух ногах между предметами; в прокатывании мяча, развивая ловкость и глазомер. | Игровое упражнение «На полянке. Дети выполняют ходьбу по периметру зала – «по краешку полянку». По сигналу дети переходят к ходьбе врассыпную по всей «полянку» и бегу врассыпную. | С обручем | Прыжки «Зайки – прыгуны» - на двух ногах между «пеньками», энергично отталкиваясь ногами от пола и взмахивая руками.  Прокатывание мяча между предметами. | «Птица и птенчики» | | Ходьба в колонне по одному. | | | Л.И.Пензулаева, стр.45 |
| **50** |  | Упражнять детей в ходьбе колонной по одному, беге врассыпную; в прыжках на двух ногах между предметами; в прокатывании мяча, развивая ловкость и глазомер. | Игровое упражнение «На полянке. Дети выполняют ходьбу по периметру зала – «по краешку полянку». По сигналу дети переходят к ходьбе врассыпную по всей «полянку» и бегу врассыпную. | С обручем | Прыжки «Зайки – прыгуны» - на двух ногах между «пеньками», энергично отталкиваясь ногами от пола и взмахивая руками.  Прокатывание мяча между предметами. | «Птица и птенчики» | | Ходьба в колонне по одному. | | | Л.И.Пензулаева, стр.45 |
| **51** | Учить ходьбе с высоким подниманием коленей; продолжать учить ходить и бегать, не наталкиваясь друг на друга. | Ходьба друг за другом. Ходьба с высоким подниманием колен. Бег друг за другом. | Без предметов | «Лохматый пес» - бег.  «По ровненькой дорожке» - ориентирование в простаранстве» |  | | Спокойная ходьба по площадке | | | Е.И.Подольсткая, стр 16 |
| **52** |  | Упражнять в умении действовать по сигналу в ходьбе вокруг предметов; развивать ловкость при катании мяча друг другу; повторить упражнение в ползании, развивая координацию движений. | Ходьба вокруг кубиков по сигналу: «Взять кубик» - дети берут кубик, поднимают над головой. На следующий сигнал кладут кубик на место и продолжают ходьбу. После ходьбы проводится бег вокруг кубиков. | С кубиком | «Прокати – поймай» - сидя, ноги врозь дети прокатывают мяч друг другу, энергично отталкивая руками.  «Медвежата» - ползание на четвереньках с опорой на ладони и стопы. | «Найди свой цвет» | | Ходьба в колонне по одному. | | | Л.И.Пензулаева, стр.46 |
| **53** |  | Упражнять в умении действовать по сигналу в ходьбе вокруг предметов; развивать ловкость при катании мяча друг другу; повторить упражнение в ползании, развивая координацию движений. | Ходьба вокруг кубиков по сигналу: «Взять кубик» - дети берут кубик, поднимают над головой. На следующий сигнал кладут кубик на место и продолжают ходьбу. После ходьбы проводится бег вокруг кубиков. | С кубиком | «Прокати – поймай» - сидя, ноги врозь дети прокатывают мяч друг другу, энергично отталкивая руками.  «Медвежата» - ползание на четвереньках с опорой на ладони и стопы. | «Найди свой цвет» | | Ходьба в колонне по одному. | | | Л.И.Пензулаева, стр.46 |
| **54** |  | Учить ходьбе мелким шагом; учить различать цвета; упражнять в бросании и ловле мяча. | Ходьба друг за другом. Ходьба «как мышки» - ноги чуть согнуты в коленях, руки согнуты в локтях перед грудью. Идти мелким шагом. Бег друг за другом. | Без предметов | «Снежок» - прыжки.  «Береги предмет» - ориентирование в пространстве, внимание. |  | | Спокойная ходьба | | | Е.И.Подольская, стр. 18 |
| **55** |  | Повторить ходьбу с выполнением заданий. Упражнять в ползании под дугу, не касаясь руками пола; сохранении устойчивого равновесия при ходьбе по уменьшенной площади опоры. | Ходьба в колонне по одному, на сигнал «Лягушки!» - дети останавливаются, приседают, кладут руки на колени. Поднимаются и продолжают ходьбу. На сигнал «Бабочки!» - дети останавливаются и машут руками. Бег в колонне по одному в обе стороны. | Без предметов | Ползание под дугу, не касаясь руками пола.  Равновесие «По тропинке» - ходьба по доске, свободно балансируя руками. | «Лохматый пес» | | Ходьба в колонне по одному. | | | Л.И.Пензулаева, стр.47 |
| **56** |  | Повторить ходьбу с  выполнением заданий. Упражнять в ползании под дугу, не касаясь руками пола; сохранении устойчивого равновесия при ходьбе по уменьшенной площади опоры. | Ходьба в колонне по одному, на сигнал «Лягушки!» - дети останавливаются, приседают, кладут руки на колени. Поднимаются и продолжают ходьбу. На сигнал «Бабочки!» - дети останавливаются и машут руками. Бег в колонне по одному в обе стороны. | Без предметов | Ползание под дугу, не касаясь руками пола.  Равновесие «По тропинке» - ходьба по доске, свободно балансируя руками. | «Лохматый пес» | | Ходьба в колонне по одному. | | | Л.И.Пензулаева, стр.47 |
| **57** |  | Учить ходьбе мелким шагом; учить различать цвета; упражнять в бросании и ловле мяча. | Ходьба друг за другом. Ходьба «как мышки» - ноги чуть согнуты в коленях, руки согнуты в локтях перед грудью. Идти мелким шагом. Бег друг за другом. | Без предметов | «Снежок» - прыжки.  «Береги предмет» - ориентирование в пространстве, внимание. |  | | | Спокойная ходьба | | Е.И.Подольская, стр. 18 |
| **58** |  | Упражнять в ходьбе и беге вокруг предметов; развивать координацию движений при ходьбе переменным шагом; повторить прыжки с продвижением вперед | Ходьба и бег по кругу, выложенному кольцами: ходьба – примерно три четверти круга и бег – полный круг: остановка, поворот в другую сторону | С кольцом | Равновесие «Перешагни – не наступи» - перешагивание попеременно правой и левой ногой через шнуры (руки на поясе).  Прыжки «С пенька на пенек» - из обруча в обруч без паузы. | «Найди свой цвет» | | | Игра малой подвижности по выбору детей. | | Л.И.Пензулаева, стр.50 |
| **59** | Упражнять в ходьбе и беге вокруг предметов; развивать координацию движений при ходьбе переменным шагом; повторить прыжки с продвижением вперед | Ходьба и бег по кругу, выложенному кольцами: ходьба – примерно три четверти круга и бег – полный круг: остановка, поворот в другую сторону | С кольцом | Равновесие «Перешагни – не наступи» - перешагивание попеременно правой и левой ногой через шнуры (руки на поясе).  Прыжки «С пенька на пенек» - из обруча в обруч без паузы. | «Найди свой цвет» | | | Игра малой подвижности по выбору детей. | | Л.И.Пензулаева, стр.50 |
| **60** | Учить бросать и ловить мяч; упражнять в беге. | Ходьба друг за другом, с высоким подниманием колена, «как мышки». Бег друг за другом. | Без предметов | «Снежная карусель» - бег.  «Назови свое имя» - бросание и ловля мяча. |  | | | Спокойная ходьба | | Е.И.Подольская, стр.19 |
| **61** |  | Упражнять детей в ходьбе и беге с выполнением заданий; в прыжках с высоты и мягком приземлении на полусогнутые ноги; развивать ловкость и глазомер в заданиях с мячом. | Ходьба в колонне по одному. На слово «Мышки!» переход на ходьбу мелким, семенящим шагом, затем на обычную ходьбу. На слово: «Лошадки!» - бег, высоко поднимания колени, переход на обычный бег. | С малым обручем | Прыжки «Веселые воробышки». На сигнал: «Прыгнули!» - дети выполняют прыжок со скамейки на полусогнутые ноги. По сигналу: «На ветку!» - дети снова становятся на скамейку.  Прокатывание мяча «Ловко и быстро!» - мяча между набивными мячами, подталкивая его двумя руками. | «Воробышки в гнездышках» | | | Игра «Найдем воробышка» | | Л.И.Пензулаева, стр.51 |
| **62** |  | Упражнять детей в  ходьбе и беге с выполнением заданий; в прыжках с высоты и мягком приземлении на полусогнутые ноги; развивать ловкость и глазомер в заданиях с мячом. | Ходьба в колонне по одному. На слово «Мышки!» переход на ходьбу мелким, семенящим шагом, затем на обычную ходьбу. На слово: «Лошадки!» - бег, высоко поднимания колени, переход на обычный бег. | С малым обручем | Прыжки «Веселые воробышки». На сигнал: «Прыгнули!» - дети выполняют прыжок со скамейки на полусогнутые ноги. По сигналу: «На ветку!» - дети снова становятся на скамейку.  Прокатывание мяча «Ловко и быстро!» - мяча между набивными мячами, подталкивая его двумя руками. | «Воробышки в гнездышках» | | | Игра «Найдем воробышка» | | Л.И.Пензулаева, стр.51 |
| **63** | Учить бросать и ловить мяч; упражнять в беге. | Ходьба друг за другом, с высоким подниманием колена, «как мышки». Бег друг за другом. | Без предметов | «Снежная карусель» - бег.  «Назови свое имя» - бросание и ловля мяча. |  | | | Спокойная ходьба | | Е.И.Подольская, стр.19 |
| **64** |  | Упражнять детей в ходьбе переменным шагом, развивая координацию движений; разучить бросание мяча через шнур, не касаясь руками пола. | Ходьба в колонне по одному, перешагивая через шнуры попеременно правой и левой ногой. Бег врассыпную. | С мячом | Бросание мяча через шнур двумя руками, подлезание под шнур в группировке, не касаясь руками пола. | «Воробышки и кот» | | | Ходьба в колонне по одному с мячом в руках. | | Л.И.Пензулаева, стр.52 |
| **65** |  | упражнять детей в ходьбе переменным шагом, развивая координацию движений; разучить бросание мяча через шнур, не касаясь руками пола. | Ходьба в колонне по одному, перешагивая через шнуры попеременно правой и левой ногой. Бег врассыпную. | С мячом | Бросание мяча через шнур двумя руками, подлезание под шнур в группировке, не касаясь руками пола. | «Воробышки и кот» | | | Ходьба в колонне по одному с мячом в руках. | | Л.И.Пензулаева, стр.52 |
| **66** |  | Учить ходить и бегать друг за другом, не наталкиваясь друг на друга; учить выполнять команды воспитателя. | Ходьба друг за другом«как мыши», «как цапли» (высоко поднимая колени, руки за спиной). Бег друг за другом. Построение в круг. | Без предметов | «Мыши и кот» - бег.  «Веселые зайчата» - прыжки. |  | | | Спокойная ходьба | | Е.И.Подольская, стр.21 |
| **67** |  | Упражнять в ходьбе и беге врассыпную; упражнять в умении группироваться в лазании под дугу; повторить упражнение в равновесии. | Построение в одну шеренгу, перестроение в колонну по одному; ходьба в колонне по одному; по сигналу переход на ходьбу врассыпную, затем на бег врассыпную. | Без предметов | Лазание под дугу в группировке «Под дугу» не задевая верхний край.  Равновесие – пройти по доске, а на средине присесть и хлопнуть в ладоши перед собой и пройти дальше до конца доски. | «Лягушки» | | | Игра «Найдем лягушонка» | | Л.И.Пензулаева, стр.53 |
| **68** | Упражнять в ходьбе и беге врассыпную; упражнять в умении группироваться в лазании под дугу; повторить упражнение в равновесии. | Построение в одну шеренгу, перестроение в колонну по одному; ходьба в колонне по одному; по сигналу переход на ходьбу врассыпную, затем на бег врассыпную. Ходьба и бег в чередовании. | Без предметов | Лазание под дугу в группировке «Под дугу» не задевая верхний край.  Равновесие – пройти по доске, а на средине присесть и хлопнуть в ладоши перед собой и пройти дальше до конца доски. | «Лягушки» | | | Игра «Найдем лягушонка» | | Л.И.Пензулаева, стр.53 |
| **69** | Учить ходить и бегать друг за другом, не наталкиваясь друг на друга; учить выполнять команды воспитателя. | Ходьба друг за другом«как мыши», «как цапли» (высоко поднимая колени, руки за спиной). Бег друг за другом. Построение в круг. | Без предметов | «Мыши и кот» - бег.  «Веселые зайчата» - прыжки. |  | | | Спокойная ходьба | | Е.И.Подольская, стр.21 |
| **70** |  | Упражнять детей в ходьбе и беге по кругу; в сохранении устойчивого равновесия при ходьбе по ограниченной площади опоры; повторить прыжки между предметами. | Ходьба по кругу, затем бег по кругу в умеренном темпе, переход на ходьбу и остановка. Поворот в другую сторону и повторение ходьбы и бега. | С кубиком | «Ровным шажком» - пройти по доске, боком приставным шагом, руки на поясе; на середине присесть, руки вынести вперед, подняться и пройти дальше до конца доски.  «Змейкой» - прыжки между предметами «змейкой», продвигаясь вперед на двух ногах. | «Кролики» | | | Ходьба в колонне по одному. | | Л.И.Пензулаева, стр.54 |
| **71** |  | Упражнять детей в ходьбе и беге по кругу; в сохранении устойчивого равновесия при ходьбе по ограниченной площади опоры; повторить прыжки между предметами. | Ходьба по кругу, затем бег по кругу в умеренном темпе, переход на ходьбу и остановка. Поворот в другую сторону и повторение ходьбы и бега. | С кубиком | «Ровным шажком» - пройти по доске, боком приставным шагом, руки на поясе; на середине присесть, руки вынести вперед, подняться и пройти дальше до конца доски.  «Змейкой» - прыжки между предметами «змейкой», продвигаясь вперед на двух ногах. | «Кролики» | | | Ходьба в колонне по одному. | | Л.И.Пензулаева, стр.54 |
| **72** |  | Учить ходить и бегать друг за другом, учить ходьбе с заданиями для рук; развивать внимание. | Ходьба друг за другом«как мыши», с выполнением упражнений для рук (руки в стороны, руки вверх) | Без предметов | «Самолеты» - бег.  «Как зовут твою маму» - бросание и ловля мяча. |  | | | Спокойная ходьба | | Е.И.Подольская, стр.22 |
| **73** |  | Упражнять в ходьбе и беге врассыпную; разучить прыжки в длину с места; развивать ловкость при прокатывании мяча. | Ходьба в колонне по одному; ходьба врассыпную, на сигнал: «На прогулку!» - дети расходятся по всему залу, затем подается команда к бегу врассыпную. Ходьба и бег чередуются. | Без предметов | Прыжки «Через канавку» - на двух ногах, приземление на обе ноги.  Катание мячей друг другу «Точно в руки» - стоя на коленях, сидя на пятках. | «Найди свой цвет» | | | Ходьба в колонне по одному. | | Л.И.Пензулаева, стр.56 |
| **74** |  | Упражнять в ходьбе и беге врассыпную; разучить прыжки в длину с места; развивать ловкость при прокатывании мяча. | Ходьба в колонне по одному; ходьба врассыпную, на сигнал: «На прогулку!» - дети расходятся по всему залу, затем подается команда к бегу врассыпную. Ходьба и бег чередуются. | Без предметов | Прыжки «Через канавку» - на двух ногах, приземление на обе ноги.  Катание мячей друг другу «Точно в руки» - стоя на коленях, сидя на пятках. | «Найди свой цвет» | | | Ходьба в колонне по одному. | | Л.И.Пензулаева, стр.56 |
| **75** |  | Учить ходить и бегать друг за другом, учить ходьбе с заданиями для рук; развивать внимание. | Ходьба друг за другом«как мыши», с выполнением упражнений для рук (руки в стороны, руки вверх) | Без предметов | «Самолеты» - бег.  «Как зовут твою маму» - бросание и ловля мяча. |  | | | Спокойная ходьба | | Е.И.Подольская, стр.22 |
| **76** |  | Развивать умение действовать по сигналу воспитателя. Упражнять в бросании мяча о пол и ловле его двумя руками, в ползании на повышенной опоре. | Ходьба в колонне по одному. Ходьба с высоким подниманием колен, руки на поясе. Бег в колонне по одному, помахивая руками. | С мячом | «Брось-поймай» - построение в круг. Ноги на ширине плеч, мяч в согнутых руках у груди перед собой. надо бросить мяч у носков и поймать его двумя руками.  Ползание на повышенной опоре – с опорой на ладони и колени быстро и ловка как «муравьишки». | «Зайка серый умывается» | | | Игра «Найдем зайку?» | | Л.И.Пензулаева, стр.57 |
| **77** |  | Развивать умение действовать по сигналу воспитателя. Упражнять в бросании мяча о пол и ловле его двумя руками, в ползании на повышенной опоре. | Ходьба в колонне по одному. Ходьба с высоким подниманием колен, руки на поясе. Бег в колонне по одному, помахивая руками. | С мячом | «Брось-поймай» - построение в круг. Ноги на ширине плеч, мяч в согнутых руках у груди перед собой. надо бросить мяч у носков и поймать его двумя руками.  Ползание на повышенной опоре – с опорой на ладони и колени быстро и ловка как «муравьишки». | «Зайка серый умывается» | | | Игра «Найдем зайку?» | | Л.И.Пензулаева, стр.57 |
| **78** | Продолжать учить ходьбе и бегу, прыжкам на двух ногах с продвижением вперед. | Ходьба друг за другом«как цапли» (с высоким подниманием колена, руки за спиной). Прыжки с продвижением вперед на двух ногах. Бег в чередовании с ходьбой. | Без предметов | «Найди себе пару» - бег.  «Шустрые воробьишки» - прыжки. |  | | | Спокойная ходьба | | Е.И.Подольская, стр.24 |
| **79** |  | Развивать координацию движений в ходьбе и беге между предметами; повторить упражнение в ползании; упражнять в сохранении устойчивого равновесия при ходьбе на повышенной опоре. | Ходьба и бег между предметами, поставленными по двум сторонам зала. По одной стороне ходьба «змейкой», по другой – бег. | Без предметов | Ползание «Медвежата» - на четвереньках с опорой на ладони и стопы.  Равновесие – ходьба по гимнастической скамейке в умеренном темпе, свободно балансируя руками. | «Автомобили» | | | Ходьба в колонне по одному – «автомобили поехали в гараж» | | Л.И.Пензулаева, стр.58 |
| **80** |  | Развивать координацию движений в ходьбе и беге между предметами; повторить упражнение в ползании; упражнять в сохранении устойчивого равновесия при ходьбе на повышенной опоре. | Ходьба и бег между предметами, поставленными по двум сторонам зала. По одной стороне ходьба «змейкой», по другой – бег. | Без предметов | Ползание «Медвежата» - на четвереньках с опорой на ладони и стопы.  Равновесие – ходьба по гимнастической скамейке в умеренном темпе, свободно балансируя руками. | «Автомобили» | | | Ходьба в колонне по одному – «автомобили поехали в гараж» | | Л.И.Пензулаева, стр.58 |
| **81** |  | Продолжать учить ходьбе и бегу, прыжкам на двух ногах с продвижением вперед. | Ходьба друг за другом«как цапли» (с высоким подниманием колена, руки за спиной). Прыжки с продвижением вперед на двух ногах. Бег в чередовании с ходьбой. | Без предметов | «Найди себе пару» - бег.  «Шустрые воробьишки» - прыжки. |  | | | Спокойная ходьба | | Е.И.Подольская, стр.24 |
| **82** |  | Повторить ходьбу и бег вокруг предметов, прыжки через шнуры. Упражнять в сохранении равновесия при ходьбе на повышенной опоре. | Ходьба вокруг кубиков. Выполняется ходьба по кругу, затем бег. Остановка, поворот в другую сторону и продолжение ходьбы и бега вокруг кубиков. | На скамейках с кубиком | Равновесие – ходьба боком, приставным шагом, по гимнастической скамейке, руки на поясе, на середине присесть, руки вынести вперед; выпрямиться и пройти дальше.  Прыжки «Через канавку» - на двух ногах из «канавки» в «канавку», энергично отталкиваясь ногами. | «Тишина» | | | Игра «Найдем лягушонка» | | Л.И.Пензулаева, стр.60 |
| **83** |  | Повторить ходьбу и  бег вокруг предметов, прыжки через шнуры. Упражнять в сохранении равновесия при ходьбе на повышенной опоре. | Ходьба вокруг кубиков. Выполняется ходьба по кругу, затем бег. Остановка, поворот в другую сторону и продолжение ходьбы и бега вокруг кубиков. | На скамейках с кубиком | Равновесие – ходьба боком, приставным шагом, по гимнастической скамейке, руки на поясе, на середине присесть, руки вынести вперед; выпрямиться и пройти дальше.  Прыжки «Через канавку» - на двух ногах из «канавки» в «канавку», энергично отталкиваясь ногами. | «Тишина» | | | Игра «Найдем лягушонка» | | Л.И.Пензулаева, стр.60 |
| **84** | Обучить разным способам ходьбы; тренировать в чередовании бега, ходьбы, в построении по команде воспитателя; развивать двигательную активность, наблюдательность. | Ходьба друг за другом«как цапли», «как мыши». Бег друг за другом в чередовании с ходьбой. Построение в круг. | Без предметов | «Обезьяны и жираф» - бег.  «Кролики и сторож» - прыжки. |  | | | Спокойная ходьба | | Е.И.Подольская, стр.25 |
| **85** |  | Упражнять в ходьбе и беге, с выполнением заданий; в приземлении на полусогнутые ноги в прыжках; развивать ловкость в упражнениях с мячом. | Ходьба в колонне по одному; по сигналу: «Жуки полетели!» - дети разбегаются по залу. На сигнал: «Жуки отдыхают!» - дети ложатся на спину и двигают ногами и руками, как бы шевелят лапками. Затем поднимаются и снова летают и опять отдыхают. | С косичкой | Прыжки из кружка в кружок.  Упражнения с мячом «Точный пас» - сидя ноги скрестно, прокатывание мячей друг другу. | «По ровненькой дорожке» | | | Ходьба в колонне по одному. | | Л.И.Пензулаева, стр.61 |
| **86** |  | Упражнять в ходьбе и беге, с выполнением заданий; в приземлении на полусогнутые ноги в прыжках; развивать ловкость в упражнениях с мячом. | Ходьба в колонне по одному; по сигналу: «Жуки полетели!» - дети разбегаются по залу. На сигнал: «Жуки отдыхают!» - дети ложатся на спину и двигают ногами и руками, как бы шевелят лапками. Затем поднимаются и снова летают и опять отдыхают. | С косичкой | Прыжки из кружка в кружок.  Упражнения с мячом «Точный пас» - сидя ноги скрестно, прокатывание мячей друг другу. | «По ровненькой дорожке» | | | Ходьба в колонне по одному. | | Л.И.Пензулаева, стр.61 |
| **87** |  | Обучить разным способам ходьбы; тренировать в чередовании бега, ходьбы, в построении по команде воспитателя; развивать двигательную активность, наблюдательность. | Ходьба друг за другом«как цапли», «как мыши». Бег друг за другом в чередовании с ходьбой. Построение в круг. | Без предметов | «Обезьяны и жираф» - бег.  «Кролики и сторож» - прыжки. |  | | | Спокойная ходьба | | Е.И.Подольская, стр.25 |
| **88** |  | Повторить ходьбу и бег с выполнение заданий; развивать ловкость и глазомер в упражнении с мячом; упражнять в ползании на ладонях и ступнях. | Ходьба в колонне по одному. По сигналу: «Великаны!» - ходьба на носках, руки вверх; переход на обычную ходьбу. По сигналу: «Гномы!» - присед, руки положить на колени. | Без предметов | Бросание мяча вверх и ловля его двумя руками.  Ползание по гимнастической скамейке «Медвежата» - на четвереньках с опорой на ладони и ступни. | «Мы топаем ногами» | | | Ходьба в колонне по одному. | | Л.И.Пензулаева, стр.62 |
| **89** | Повторить ходьбу и бег с выполнение заданий; развивать ловкость и глазомер в упражнении с мячом; упражнять в ползании на ладонях и ступнях. | Ходьба в колонне по одному. По сигналу: «Великаны!» - ходьба на носках, руки вверх; переход на обычную ходьбу. По сигналу: «Гномы!» - присед, руки положить на колени. | Без предметов | Бросание мяча вверх и ловля его двумя руками.  Ползание по гимнастической скамейке «Медвежата» - на четвереньках с опорой на ладони и ступни. | «Мы топаем ногами» | | | Ходьба в колонне по одному. | | Л.И.Пензулаева, стр.62 |
| **90** | Учить ходьбе и бегу, четкому выполнению упражнений; развивать внимание | Ходьба друг за другом«как цапли», «как мыши». Бег друг за другом в чередовании с ходьбой. | Без предметов | «Попугайчик дома» - бег.  «Цветы и пчелки» - бег, внимание |  | | | Спокойная ходьба | | Е.И.Подольская, стр.26 |
| **91** |  | Упражнять в ходьбе с остановкой по сигналу; повторить ползание между предметами; упражнять в сохранении устойчивого равновесия при ходьбе на повышенной опоре. | Ходьба в колонне по одному. По заданию воспитателя на слово «Воробышки» остановиться и сказать «чик-чирик»; продолжение ходьбы, на слово «лягушки» присесть, руки положить на колени. Переход на бег в умеренном темпе и на слово «лошадки» - бег с подскоками. | С обручем | Ползание «Проползи – не задень» - на ладонях и коленях между предметами, не задевая их, затем подняться и шагнуть в обруч и хлопнуть в ладоши над головой.  Равновесие «По мостику» - ходьба колонной по одному, свободно балансируя руками, в конце скамейки выполняют шаг вперед вниз (не прыгать) | «Огуречик, огуречик» | | | Ходьба в колонне по одному. | | Л.И.Пензулаева, стр.63 |
| **92** |  | Упражнять в ходьбе с остановкой по сигналу; повторить ползание между предметами; упражнять в сохранении устойчивого равновесия при ходьбе на повышенной опоре. | Ходьба в колонне по одному. По заданию воспитателя на слово «Воробышки» остановиться и сказать «чик-чирик»; продолжение ходьбы, на слово «лягушки» присесть, руки положить на колени. Переход на бег в умеренном темпе и на слово «лошадки» - бег с подскоками. | С обручем | Ползание «Проползи – не задень» - на ладонях и коленях между предметами, не задевая их, затем подняться и шагнуть в обруч и хлопнуть в ладоши над головой.  Равновесие «По мостику» - ходьба колонной по одному, свободно балансируя руками, в конце скамейки выполняют шаг вперед вниз (не прыгать) | «Огуречик, огуречик» | | | Ходьба в колонне по одному. | | Л.И.Пензулаева, стр.63 |
| **93** | Учить ходьбе и бегу, четкому выполнению упражнений; развивать внимание | Ходьба друг за другом«как цапли», «как мыши». Бег друг за другом в чередовании с ходьбой. | Без предметов | «Попугайчик дома» - бег.  «Цветы и пчелки» - бег, внимание |  | | | Спокойная ходьба | | Е.И.Подольская, стр.26 |
| **94** |  | Повторить ходьбу и бег врассыпную, развивая ориентировку в пространстве; повторить задание в равновесии и прыжках. | Ходьба в колонне по одному; ходьба и бег врассыпную по всему залу. Упражнения в ходьбе и беге чередуются. | С кольцом | Равновесие – ходьба по гимнастической скамейке руки на поясе, в умеренном темпе.  Прыжки – перепрыгивание на двух ногах через шнуры. | «Мыши в кладовой» | | | | «Где спрятался мышонок» | Л.И.Пензулаева, стр.65 |
| **95** |  | Повторить ходьбу и бег врассыпную, развивая ориентировку в пространстве; повторить задание в равновесии и прыжках. | Ходьба в колонне по одному; ходьба и бег врассыпную по всему залу. Упражнения в ходьбе и беге чередуются. | С кольцом | Равновесие – ходьба по гимнастической скамейке руки на поясе, в умеренном темпе.  Прыжки – перепрыгивание на двух ногах через шнуры. | «Мыши в кладовой» | | | | «Где спрятался мышонок» | Л.И.Пензулаева, стр.65 |
| **96** |  | Учить ходьбе и бегу, упражнять в прыжках. | Ходьба друг за другом«как цапли», «как мыши» с выполнением для рук. Бег друг за другом. Построение в круг. | Без предметов | «Машина» - бег.  «Лягушки» - прыжки. |  | | | | Спокойная ходьба | Е.И.Подольская, стр.27 |
| **97** |  | Упражнять в ходьбе и беге между предметами; в прыжках со скамейки на полусогнутые ноги; в прокатывании мяча друг другу. | Ходьба и бег в колонне по одному между предметами «змейкой». | С мячом | Прыжки «Парашютисты» - спрыгивание со скамейки на полусогнутые ноги.  Прокатывание мяча друг другу, сидя ноги врозь или в стойке на коленях, сидя на пятках. | «Воробышки и кот» | | | | Ходьба в колонне по одному. Игра малой подвижности | Л.И.Пензулаева, стр.66 |
| **98** |  | Упражнять в ходьбе и беге между предметами; в прыжках со скамейки на полусогнутые ноги; в прокатывании мяча друг другу. | Ходьба и бег в колонне по одному между предметами «змейкой». | С мячом | Прыжки «Парашютисты» - спрыгивание со скамейки на полусогнутые ноги.  Прокатывание мяча друг другу, сидя ноги врозь или в стойке на коленях, сидя на пятках. | «Воробышки и кот» | | | | Ходьба в колонне по одному. Игра малой подвижности | Л.И.Пензулаева, стр.66 |
| **99** |  | Учить ходьбе и бегу, упражнять в прыжках. | Ходьба друг за другом«как цапли», «как мыши» с выполнением для рук. Бег друг за другом. Построение в круг. | Без предметов | «Машина» - бег.  «Лягушки» - прыжки. |  | | | | Спокойная ходьба | Е.И.Подольская, стр.27 |
| **100** |  | Ходьба с выполнением заданий по сигналу: упражнять в бросании мяча вверх и ловле его; ползание по гимнастической скамейке. | Ходьба в колонне по одному. По сигналу: «Пчелки!» - дети выполняют бег врассыпную, помахивая руками, переходят к ходьбе врассыпную. | С флажками | Броски мяча вверх и ловля его двумя руками.  Ползание по скамейке с опорой на ладони и колени. | «Огуречик, огуречик» | | | | Ходьба в колонне по одному. | Л.И.Пензулаева, стр.67 |
| **101** |  | Ходьба с выполнением заданий по сигналу: упражнять в бросании мяча вверх и ловле его; ползание по гимнастической скамейке. | Ходьба в колонне по одному. По сигналу: «Пчелки!» - дети выполняют бег врассыпную, помахивая руками, переходят к ходьбе врассыпную. | С флажками | Броски мяча вверх и ловля его двумя руками.  Ползание по скамейке с опорой на ладони и колени. | «Огуречик, огуречик» | | | | Ходьба в колонне по одному. | Л.И.Пензулаева, стр.67 |
| **102** |  | Учить ходьбе и бегу, с сохранением дистанции; учить прыгать в длину, правильно отталкиваясь и приземляясь на две ноги; упражнять в метании. | Ходьба друг за другом, в приседе. Бег друг за другом. Построение в круг. | Без предметов | «Кто скорее до флажка» - бег.  «Перепрыгни через канавку» - прыжки в длину. |  | | | | Спокойная ходьба по площадке. | Е.И.Подольская, стр. 29 |
| **103** |  | Упражнять в ходьбе и беге по сигналу воспитателя; в лазании по наклонной лесенке; повторить задание в равновесии. | Ходьба в колонне по одному; по сигналу воспитателя переход на ходьбу мелким, семенящим шагом – «как мышки»; бег врассыпную по всему залу. | Без предметов | Лазание на наклонную лесенку.  Ходьба по доске, положенной на пол (руки на пояс), голову и спину держат прямо. | «Коршун и наседка» | | | | Ходьба в колонне по одному. | Л.И.Пензулаева, стр.68 |
| **104** |  | Упражнять в ходьбе и  беге по сигналу воспитателя; в лазании по наклонной лесенке; повторить задание в равновесии. | Ходьба в колонне по одному; по сигналу воспитателя переход на ходьбу мелким, семенящим шагом – «как мышки»; бег врассыпную по всему залу. | Без предметов | Лазание на наклонную лесенку.  Ходьба по доске, положенной на пол (руки на пояс), голову и спину держат прямо. | «Коршун и наседка» | | | | Ходьба в колонне по одному. | Л.И.Пензулаева, стр.68 |
| **105** |  | Учить ходьбе и бегу, с сохранением дистанции; учить прыгать в длину, правильно отталкиваясь и приземляясь на две ноги; упражнять в метании. | Ходьба друг за другом, в приседе. Бег друг за другом. Построение в круг. | Без предметов | «Кто скорее до флажка» - бег.  «Перепрыгни через канавку» - прыжки в длину. |  | | | | Спокойная ходьба по площадке. | Е.И.Подольская, стр. 29 |
| **106** |  | Повторить ходьбу с выполнением задания, задание в прыжках; упражнять в сохранении устойчивого равновесия при ходьбе на ограниченной площади опоры. | Ходьба в колонне по одному, высоко поднимая колени, в умеренном темпе: ходьба на носках короткими шагами; бег в колонне по одному. | С платочками | Равновесие – ходьба по доске, дойдя до середины, присесть, хлопнуть в ладоши перед собой.  Прыжки «Кузнечики» - на двух ногах¸ продвигаясь вперед до «канавки» из шнуров, а затем перепрыгивают ее, как «кузнечики» | «Найди свой цает» | | | | Ходьба в колонне по одному | Л.И.Пензулаева ста.71 |
| **107** |  | Повторить ходьбу с выполнением задания, задание в прыжках; упражнять в сохранении устойчивого равновесия при ходьбе на ограниченной площади опоры. | Ходьба в колонне по одному, высоко поднимая колени, в умеренном темпе: ходьба на носках короткими шагами; бег в колонне по одному. | С платочками | Равновесие – ходьба по доске, дойдя до середины, присесть, хлопнуть в ладоши перед собой.  Прыжки «Кузнечики» - на двух ногах¸ продвигаясь вперед до «канавки» из шнуров, а затем перепрыгивают ее, как «кузнечики» | «Найди свой цает» | | | | Ходьба в колонне по одному | Л.И.Пензулаева ста.71 |
| **108** |  | Упражнять в ходьбе и беге; учить метанию способом «от плеча»; развивать внимание, слуховое восприятие | Ходьба друг за другом, с высоким подниманием колена, с разными положениями рук. Бег друг за другом. Ходьба. Построение в круг. | ­--- | «Кто скорее до флажка»  «Перепрыгни через канаву»  «Самолеты»  «Найди себе пару» | «У медведя во бору» | | | | Ходьба в колонне по одному | Е.И.Подольская, стр. 31 |