|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Сентябрь.** | | | | |
|  | **1-я неделя** | **2-я неделя** | **3-я неделя** | **4-я неделя** |
| **Утро** | 1. Индивидуально: дыхательное упражнение «петушок». 2. Упражнение «перепрыгни через ручеек» (ширина 50 см). 3. Бросание мяча вверх, ловля захватом с боков. | 1. Индивидуально: дыхательное упражнение «куры». 2. Ходьба по бревну боком, приставным шагом. 3. Отбивание мяча о землю, ловля двумя руками после удара о пол. | 1. Индивидуально: дыхательное упражнение «самолет». 2. Игровое упражнение «допрыгни до черты». 3. Упражнение «Сбей кеглю» (расстояние 1,5 м) большим мячом. | 1. Индивидуально: Дыхательная гимнастика «насос». 2. Подлезание под ножки большого стула. 3. Прокатывание мяча в парах, и.п. стоя на коленях. |
| **Прогулка** | 1. Подвижная игра «Самолеты». 2. Ходьба по бровкам прямо. 3. Перепрыгивание через нарисованные линии двумя ногами. | 1. Подвижная игра «Цветные автомобили». 2. Игровое упражнение «самый меткий» (обратить внимание на правильность и.п.). 3. Вращение скакалки, сложенной пополам, одной рукой. | 1. Подвижная игра «Зайцы и волк». 2. Упражнение птицы (обратить внимание на правильный захват рукой рейки лестницы). 3. Прыжки через 8 линий, начерченных на расстоянии 20 см друг от друга. | 1. Подвижная игра «Пастух и стадо». 2. Вращение двух скакалок, сложенных пополам. 3. Спрыгивание с бордюра на полусогнутых ногах. |
| **Вечер** | 1. Гимнастика в постели. 2. Прыжки на двух ногах с поворотом вокруг обруча. 3. Игровое упражнение «Закати мяч в ворота». | 1. Гимнастика в постели. 2. Ходьба с мешочком на голове. 3. Ходьба по массажным коврикам. | 1. Гимнастика в постели. 2. Ходьба с мешочком на голове между двумя линиями (расстояние 20 см). 3. Ходьба по массажным коврикам. | 1. Гимнастика в постели. 2. Ходьба с мешочком на голове по бревну. 3. Ведение футбольного мяча ногой. |
| **Примечание** | Физкультминутка «Ветер». | | Физкультминутка «Головой качает слон». | |

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Октябрь.** | | | | |
|  | **1-я неделя** | **2-я неделя** | **3-я неделя** | **4-я неделя** |
| **Утро** | 1. Индивидуально: дыхательное упражнение «петушок». 2. Гимнастика для глаз. 3. Перебрасывание мяча через шнур. | 1. Индивидуально: дыхательное упражнение «подуем на плечо». 2. Пальчиковая гимнастика. 3. Прыжки на двух ногах до шнура с перепрыгиванием. | 1. Индивидуально: дыхательное упражнение «ходьба». 2. Гимнастика для глаз. 3. Пролезание под стол, большой и детский стул. 4. Прокатывание мячей между ножками стула. | 1. Индивидуально: Дыхательная гимнастика «трубач». 2. Гимнастика для глаз. 3. Прокатывание мяча в парах, и.п. стоя на коленях. 4. Ходьба по дорожке с перешагиванием через бруски. |
| **Прогулка** | 1. Подвижная игра «У медведя во бору». 2. Лазание по гимнастической стенке. 3. Прыжки на скакалке. | 1. Подвижная игра «Подбрось - поймай». 2. Игровое задание «футболисты» (Забивание мяча в ворота с расстояния 3 м). 3. Лазание по гимнастической стенке. | 1. Подвижная игра «Лиса в курятнике». 2. Лазание по гимнастической стенке. 3. Перепрыгивание на двух ногах через серию препятствий (4 валика из песка, листьев). | 1. Подвижная игра «Птички и кошка». 2. Прыжки через 4 начерченные линии на двух ногах (расстояние40 см). 3. Ходьба по разным грунтам различными способами. |
| **Вечер** | 1. Гимнастика в постели. 2. Прыжки в длину с места. 3. Игровое упражнение «Кто дальше прокатит мяч». 4. Игры с пособиями по желанию детей. | 1. Гимнастика в постели. 2. Перебрасывание мяча в паре со взрослым. 3. Прыжки на двух ногах через кучки листьев. | 1. Гимнастика в постели. 2. Ходьба по шнуру, выложенному в форме квадрата, круга и т.д. 3. Физкультурный досуг. | 1. Гимнастика в постели. 2. Выполнение 8 – 10 прыжков из обруча в обруч слитно. 3. Игры в дартс. |
| **Примечание** | Физкультминутка «Часы». | | Физкультминутка «Вместе по лесу идем». | |

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Ноябрь.** | | | | |
|  | **1-я неделя** | **2-я неделя** | **3-я неделя** | **4-я неделя** |
| **Утро** | 1. Индивидуально: дыхательное упражнение «еж». 2. Подлезание под шнур, большой стул с мячом в руках. 3. Гимнастика для глаз. 4. Метание мешочка вдаль. | 1. Индивидуально: дыхательное упражнение «жук». 2. Гимнастика для глаз. 3. Перебрасывание мяча друг другу двумя руками из-за головы. 4. Игровое задание «проползи между кеглей и не урони их». | 1. Индивидуально: дыхательное упражнение «часики». 2. Гимнастика для глаз. 3. Прыжки в длину с места (обратить внимание на правильность выполнения замаха руками). | 1. Индивидуально: Дыхательная гимнастика «часики». 2. Ходьба по шнуру приставным шагом. 3. Гимнастика для глаз. |
| **Прогулка** | 1. Подвижная игра «Зайка серый умывается». 2. Преодоление естественных препятствий (огибание луж, перепрыгивание через них). 3. Перебрасывание мяча друг другу из-за головы. | 1. Подвижная игра «Перелет птиц». 2. Ходьба по бровке с поворотом на середине. 3. Метание мешочков в движущуюся машинку. | 1. Подвижная игра «Найди себе пару». 2. Ходьба по гимнастической скамье с приседанием посередине. 3. Игровое упражнение «переведи мяч на другую сторону площадки». | 1. Подвижная игра «Сбей булаву». 2. Прыжки на двух ногах из круга в круг, начерченные на земле. 3. Игра футбол. |
| **Вечер** | 1. Гимнастика в постели. 2. Прыжки на двух ногах с продвижением вперед. 3. Игры с пособиями по желанию детей.. | 1. Гимнастика в постели. 2. Прыжки на двух ногах до предмета. 3. Самомассаж рук и ног при помощи ручных массажеров. | 1. Гимнастика в постели. 2. Ходьба с мешочком на голове между двумя линиями (расстояние 10 см). 3. Физкультурный досуг. | 1. Гимнастика в постели. 2. Ходьба по массажным коврикам. 3. Игры с обручем. |
| **Примечание** | Физкультминутка «Упражненья». | | Физкультминутка «Улыбнись». | |