|  |
| --- |
| **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». |