|  |
| --- |
| **Сентябрь.** |
|  | **1-я неделя** | **2-я неделя** | **3-я неделя** | **4-я неделя** |
| **Утро** | 1. Ходьба по бровкам с перешагиванием через них
2. Гимнастика для глаз.
3. Пальчиковая гимнастика.
4. Дыхательное упражнение «часики».
 | 1. Прокатывание обруча прямо.
2. Прокатывание мяча ногой в лунку.
3. Гимнастика для глаз.
4. Точечный массаж.
 | 1. Индивидуально: дыхательное упражнение «петушок», «дыхание».
2. Гимнастика для глаз.
3. Точечный массаж.
4. Ходьба по бровкам боком, приставным шагом.
 | 1. Перешагивание через валики, бруски, ветки с мешочком на голове.
2. Точечный массаж.
3. Пальчиковая гимнастика.
4. Прыжки на двух ногах с мешочком между коленей.
 |
| **Прогулка** | 1. Подвижная игра «У медведя во бору».
2. Перебрасывание мяча в парах двумя руками снизу.
3. Прыжки на двух ногах с продвижением вперед.
 | 1. Подвижная игра «Не оставайся на полу».
2. Забрасывание шишек в лунки.
3. Прыжки на одной ноге попеременно.
4. Подбрасывание мяча вверх, ловля после хлопка в ладоши.
 | 1. Подвижная игра «Уголки».
2. Лазание по гимнастической лестнице.
3. Бросание большого мяча о стену и ловля его.
4. Игровое упражнение «прокати мяч в ворота».
 | 1. Подвижная игра «Кто лучше прыгнет».
2. Отбивание мяча о землю с продвижением вперед.
3. Эстафета «Пингвины».
 |
| **Вечер** | 1. Гимнастика в постели.
2. Сбивание кеглей малым мячом.
3. Игры с обручами.
4. Игра в футбол.
 | 1. Гимнастика в постели.
2. Дыхательная гимнастика.
3. Игра «Покажи, что нарисовано на карточке».
4. Вращение обручей разного размера.
 | 1. Гимнастика в постели.
2. Пальчиковая гимнастика.
3. Игра «Так – не так» (ведущий называет движения, другие дети должны точно выполнить задание).
 | 1. Гимнастика в постели.
2. Пальчиковая гимнастика.
3. Биоэнергетическая гимнастика.
4. Игры с пособиями по желанию детей.
 |
| **Примечание** | Физкультминутка «Мы ногами топ - топ». | Физкультминутка «Мы по лугу прогулялись». |

|  |
| --- |
| **Октябрь.** |
|  | **1-я неделя** | **2-я неделя** | **3-я неделя** | **4-я неделя** |
| **Утро** | 1. Пролезание в обруч в группировке, боком, прямо.
2. Гимнастика для глаз.
3. Точечный массаж.
4. Игра «Прокати мяч между ногами» (один ребенок делает из ног ворота, двое других прокатывают в них мяч).
 | 1. Закрепление приема бросания большого мяча в определенном направлении.
2. Гимнастика для глаз.
3. Игровое упражнение «принеси карандаш (игрушку, ..) с закрытыми глазами».
4. Пролезание в обруч правым и левым боком.
 | 1. Беседа с детьми и значимости правильной позы при сидении для сохранения зрения.
2. Предложить детям пройти с закрытыми глазами по нарисованной дорожке к игрушке.
3. Прокатывание обруча в парах.
 | 1. Игра «Покажи, что нарисовано».
2. Гимнастика для глаз.
3. Точечный массаж.
4. Ходьба приставным шагом.
 |
| **Прогулка** | 1. Подвижная игра «Медведи и пчелы».
2. Прыжки в длину с места.
3. Метание мяча в цель одной рукой снизу.
4. Игры на спортивной площадке.
 | 1. Подвижная игра «Охотники и зайцы».
2. Ходьба и бег по асфальтированной дорожке, траве, листьям.
3. Метание шишек, желудей в цель с расстояния 3 м.
4. Прыжки через короткую скакалку.
 | 1. Подвижная игра «Эстафета парами».
2. Спрыгивание с гимнастической скамьи на полусогнутые ноги.
3. Метание в цель правой и левой рукой.
4. Подлезание под шнур.
 | 1. Подвижная игра «Парный бег».
2. Игра «Пройди по следу».
3. Ходьба семенящим шагом.
4. Подпрыгивание на одной ноге.
 |
| **Вечер** | 1. Гимнастика в постели.
2. Пальчиковая гимнастика.
3. Игровое упражнение «Прокати мяч по дорожке».
4. «Баскетбол».
 | 1. Гимнастика в постели.
2. Пальчиковая гимнастика.
3. Дыхательная гимнастика.
4. Отбивание теннисного мяча о пол и ловля его.
 | 1. Гимнастика в постели.
2. Пальчиковая гимнастика.
3. Игры с большим мячом: отбивание о пол и ловля.
4. Физкультурный досуг.
 | 1. Гимнастика в постели.
2. Пальчиковая гимнастика.
3. Игры с кольцебросами.
4. Прокатывание мяча из положения стоя на коленях.
 |
| **Примечание** | Физкультминутка «Мы активно отдыхаем». | Физкультминутка «Мы не будем торопиться». |

|  |
| --- |
| **Ноябрь.** |
|  | **1-я неделя** | **2-я неделя** | **3-я неделя** | **4-я неделя** |
| **Утро** | 1. Индивидуально: дыхательное упражнение.
2. Гимнастика для глаз.
3. Ходьба по ограниченной поверхности, с перекладыванием малого мяча из одной руки в другую.
 | 1. Индивидуально: дыхательное упражнение «светофор».
2. Гимнастика для глаз.
3. Игра «Загони шишку в ворота прыжком на одной ноге».
4. «У кого мяч дольше пропрыгает».
 | 1. Индивидуально: дыхательная гимнастика.
2. Гимнастика для глаз.
3. Пальчиковая гимнастика.
4. Упражнение «Сбей мяч, лежащий на стуле».
 | 1. Подготовить одного ребенка к проведению двух упражнений в комплексе утренней гимнастики.
2. Гимнастика для глаз.
3. Ходьба по дорожкам, линиям с закрытыми глазами.
 |
| **Прогулка** | 1. Подвижная игра «Удочка».
2. Упражнять детей в перепрыгивании через песочные валики, отталкиваясь вперед – вверх.
3. Эксперимент «Дыхание».
 | 1. Подвижная игра «Мышеловка».
2. Ходьба и бег по асфальту, траве, листьям,….
3. Игровое упражнение «Попади в лунку» (шишкой, желудем, камнем,…).
 | 1. Подвижная игра «Брось флажок».
2. Отбивание мяча от пола одной рукой.
3. Игровое упражнение «Перебеги с мячом на другую сторону площадки».
 | 1. Подвижная игра «Кто сделает меньше шагов».
2. Игра «В магазине зеркал».
3. Прыжки на правой и левой ногах между предметами.
4. Игровое упражнение «Пас».
 |
| **Вечер** | 1. Гимнастика в постели.
2. Пальчиковая гимнастика.
3. Упражнение в ходьбе с закрытыми глазами.
 | 1. Гимнастика в постели.
2. Пальчиковая гимнастика.
3. Ведение мяча с продвижением вперед.
 | 1. Гимнастика в постели.
2. Пальчиковая гимнастика.
3. Действия детей с различными пособиями.
4. Физкультурный досуг.
 | 1. Гимнастика в постели.
2. Пальчиковая гимнастика.
3. Игра «Отгадай, кто прыгает».
4. Игры с пособиями по желанию детей.
 |
| **Примечание** | Физкультминутка «Головой качает слон». | Физкультминутка «Ветер». |