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