|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Месяц, неделя** | **Цели:** | **Построение** | **Ходьба** | **Бег** | **ОРУ** | **Основные виды движений** | **Подвижные**  **игры** | **Заключит часть** |
| **Сентябрь 1-я неделя** | Приучать детей ходить и бегать небольшими группами за инструктором,  Учить ходить между 2-мя линиями, сохраняя равновесие. | Построение «Паровозиком» друг за другом. Для ОРУ построение в круг. | Обычная ходьба, на носках, пятках, с выполнением заданий, останавливаться во время бега и ходьбы по сигналу инструктора. | Обычный, бег врассыпную, в колонне, по кругу, с изменением направления. | Комплекс ОРУ  без предметов №1 | 1. Ходьба и бег небольшими группами за инструктором.  2. Ходьба между 2-мя линиями, сохраняя равновесие. | «Ты, собачка, не лай!» Карточка № 1 | «Мышки»  Спокойная ходьба |
| **Сентябрь 2-я неделя** | Учить ходить и бегать всей группой в прямом направлении за инструктором; подпрыгивать на 2-х ногах. | Построение «Паровозиком» друг за другом. Для ОРУ построение в круг. | Обычная ходьба, на носках, пятках, с выполнением заданий, останавливаться во время бега и ходьбы по сигналу инструктора. | Обычный, бег врассыпную, в колонне, по кругу, с изменением направления. | Комплекс ОРУ  без предметов №1. | 1.Прокатывание мяча между кубиками (шир.60 см.) с расстояния 1 м.  2. Ползание на средних четвереньках за катящимся мячом.  3. Догнать мяч и с ним в руках перешагивание через мягкие модули высотой 10-15 см. | «Догони меня»  Карточка № 1 | «Весёлая считалка»  Карточка № 17  (Игры, пальчиковые игры) |
| **Сентябрь 3-я неделя** | Ознакомить детей с ходьбой и бегом в колонне небольшими группами.  Учить энергично, отталкивать мяч двумя руками | Построение «Паровозиком» друг за другом. Для ОРУ построение в круг. | Ходьба в колонне, имитирующая езду на поезде. | Бег в колонне друг за другом с ускорением и замедлением темпа - «поезд едет в лес» | Комплекс ОРУ  без предметов №1. | 1. Ходьба по бревну приставным шагом.  2. Учить энергично, отталкивать мяч 2-мя руками. | «Мы — осенние листочки».  Карточка № 1 | «Гуси идут домой»  Спокойная ходьба в колонне по одному |
| **Месяц, неделя** | **Цели:** | **Построение** | **Ходьба** | **Бег** | **ОРУ** | **Основные виды движений** | **Подвижные**  **игры** | **Заключит часть** |
| **Сентябрь 4-я неделя** | Учить ходить и бегать колонной по одному всем составом группы; подлезать под дугу. | Построение «Паровозиком» друг за другом. Для ОРУ построение в круг. | Ходьба в колонне парами - «едем на автобусе» | Бег в колонне парами – «автобус поехал быстрее» | Комплекс ОРУ  без предметов №4. | 1. Ходьба по рейке, положенной на пол.  2. Подлезать под дугу. | «Догони меня!»  Карточка № 2 | Упражнение на дыхание «Потушим свечи»  Карточка № 11 |
| **Октябрь 1-я неделя** | Учить ходить и бегать по кругу; сохранять устойчивое равновесие в ходьбе и беге по ограниченной площади. Упражнять в подпрыгивании на 2-х ногах на месте. | Построение «Паровозиком» друг за другом. Для ОРУ построение в круг. | Ходьба друг за другом, обычная,  Ходьба на носках, руки назад | Бег обычной стайкой | Комплекс ОРУ  без предметов №3 | 1. Ходьба по ребристой доске с перешагиванием.  2.Ползание на четвереньках между предметами.  3.Упражнять в подпрыгивании на 2-х ногах на месте. | «Птички в гнездышка»  Карточка № 6 | Звуковое упр.  «Кто как кричит?» |
| **Октябрь 2-я неделя** | Учить во время ходьбы и бега останавливаться по сигналу; при перепрыгивании приземляться на полусогнутые ноги. Упражнять в прокатывании мячей. | Построение «Паровозиком» друг за другом. Для ОРУ построение в круг. | Ходьба на носках, ходьба на пятках. | Бег друг за другом, за инструктором | Без предметов  Комплекс № 4 | 1.Во время ходьбы и бега останавливаться  на сигнал воспитателя.  2. Перепрыгивание через веревочки, приземляясь на полусогнутые ноги.  3.Упражнять  в прокатывании мячей. | «Найди свой цвет»  Карточка № 6 | Игра «Холодно – жарко»  Карточка № 2 |
| **Месяц, неделя** | **Цели:** | **Построение** | **Ходьба** | **Бег** | **ОРУ** | **Основные виды движений** | **Подвижные**  **игры** | **Заключит часть** |
| **Октябрь 3-я неделя** | Учить останавливаться во время бега и ходьбы по сигналу; подлезать под шнур. Учить детей действовать по сигналу быстро, приучать их ориентироваться в пространстве, развивать ловкость.  Упражнять в ходьбе по уменьшенной площади. | Построение «Паровозиком» друг за другом. Для ОРУ построение в круг. | Ходьба в колонне по одному, Ходьба на носках | Бег с заданиями | Комплекс № 4  с погремушкой | 1. Подлезать под шнур.  2.Упражнять  в равновесии при ходьбе по уменьшенной площади.  3. Упражнять в прокатывании мячей. | «Береги предмет»  Карточка№7 | Упражнение на дыхание «Дует ветерок»  Карточка № 2 |
| **Октябрь 4-я неделя** | Закрепить умение ходить и бегать по кругу.  Учить энергичному отталкиванию мяча при прокатывании друг другу.  Упражнять в ползании на четвереньках.  Продолжать учить детей бегать в разных направлениях не наталкиваясь друг на друга. Формировать умение слушать педагога и действовать по сигналу. Воспитывать умение действовать в коллективе. | Построение «Паровозиком» друг за другом. Для ОРУ построение в круг. | Ходьба обычная, по кругу с поворотом  по сигналу | Бег по кругу | С кубиками  Комплекс № 16 | 1 Подлезание под шнур.  2. Ходьба по уменьшенной площади.  3.Катание мяча в ворота. | «Воробушки и кот»  Карточка № 11 | Игровое задание «Найдем птичку». |
| **Месяц, неделя** | **Цели:** | **Построение** | **Ходьба** | **Бег** | **ОРУ** | **Основные виды движений** | **Подвижные**  **игры** | **Заключит часть** |
| **Ноябрь 1-яьнеделя** | Упражнять в ходьбе и беге.  Учить: сохранять равновесие в ходьбе по уменьшенной площади; мягко приземляться в прыжках. Повышать двигательную активность, вызвать положительные эмоции от совместных действий. Развивать внимание. | Построение «Паровозиком» друг за другом. Для ОРУ построение в круг. | Ходьба по кругу. Ходьба вокруг кубиков (половина круга), затем переход на бег. Упражнение заканчивается ходьбой. | Бег по кругу — полный круг. Поворот в другую сторону, повторение задания. Темп упражнения умеренный. | Комплекс № 5  Упражнения с флажками | 1. Ходьба по уменьшенной площади.  2. Прыжки через веревки, положенные в ряд.  3. Ползание на четвереньках. | «Дождик» | Ходьба по залу, во время которой по сигналу инструктора дети останавливаются и выполняют стойку на носках |
| **Ноябрь 2-яьнеделя** | Упражнять: в ходьбе колонной по одному; прыжках из обруча в обруч.  Учить приземляться на полусогнутые ноги. Упражнять в прокатывании мяча. Совершенствовать бег. Развивать у детей умение выполнять движение по сигналу. Упражнять в беге по разным направлениям. | Построение «Паровозиком» друг за другом. Для ОРУ построение в круг. | Ходьба в колонне по одному, по сигналу воспитателя: «Лягушки 1» — дети останавливаются и присаживаются на корточки, затем поднимаются и продолжают ходьбу. | Бег в колонне по одному и врассыпную. | Комплекс без предметов  «Жучки» | 1. Прыжки из обруча в обруч, приземляться на полусогнутые ноги.  2. Прокатывание мяча через ворота.  3. Ходьба по бревну приставным шагом. | «Кот и мыши» | Игра «Найдем жучка». |
| **Месяц, неделя** | **Цели:** | **Построение** | **Ходьба** | **Бег** | **ОРУ** | **Основные виды движений** | **Подвижные**  **игры** | **Заключит часть** |
| **Ноябрь 3-яьнеделя** | Упражнять: в ходьбе колонной по одному; ловить мяч брошенный воспитателем, и бросать его назад; ползать на четвереньках. Развивать у детей умение выполнять движение по сигналу (по слову инструктора), наблюдательность, сообразительность (выбрать тот мяч, который удобнее взять). Упражнять детей в беге по определенному направлению. | Построение «Паровозиком» друг за другом. Для ОРУ построение в круг. | Ходьба в колонне по одному с высоким подниманием колен, широким свободным шагом; руки на пояс — «лошадки». | Бег, руки в стороны — «стрекозы». | Комплекс с мячом | 1. Ловить мяч, брошенный инструктором, и бросать его назад.  2. Ползать на четвереньках.  3. Прыжки вокруг предметов. | «Принеси мяч» | Ходьба в колонне по одному с мячом в руках |
| **Ноябрь 4-яьнеделя** | Закреплять умение подлезать под дугу на четвереньках. Упражнять: в ходьбе по уменьшенной площади. Развивать у детей умение выполнять движения по сигналу. Упражнять в беге в разных направлениях и прыжках. | Построение «Паровозиком» друг за другом. Для ОРУ построение в круг. | Ходьба в колонне по одному, врассыпную, по всему залу.. На следующий сигнал: «Кузнечики» — прыжки на двух ногах — «кто выше». Упражнение повторяется. | По сигналу педагога: «Стрекозы» — бег, помахивая руками, как «крылышками»; переход на обычную ходьбу | Комплекс № 8  Упражнения без предметов | 1. Подлезать под дугу на четвереньках.  2. Ходьба по уменьшенной площади, с перешагиванием через кубики.  3. Метание мяча в горизонтальную цель. | «Воробышки и автомобиль» | Ходьба в колонне по одному |
| **Месяц, неделя** | **Цели:** | **Построение** | **Ходьба** | **Бег** | **ОРУ** | **Основные виды движений** | **Подвижные**  **игры** | **Заключит часть** |
| **Декабрь 1-я неделя** | Учить ходить и бегать врассыпную, используя всю площадь зала; сохранять устойчивое равновесие при ходьбе по доске, в прыжках. Упражнять: в приземлении на полусогнутые ноги. Приучать детей слушать текст и выполнять движения в соответствии с текстом; развивать умение подрожать повадкам лягушек. | Построение «Паровозиком» друг за другом. Для ОРУ построение в круг. | Игровое здание «Веселые мышки». Ходьба в колонне по одному. | Бег обычный, врассыпную | Комплекс ОРУ без предметов | 1 Ходьба по доске, положенной на пол.  2. Прыжки из обруча в обруч.  3. Прокатывание мяча друг другу. | «Лягушки». | Ходьба в колонне по одному за самым ловким «лягушонком». |
| **Декабрь 2-я неделя** | Учить ходить и бегать по кругу; мягкому спрыгиванию на полусогнутые ноги. Упражнять: в прокатывании мяча. Учить детей двигаться в соответствии с текстом, быстро менять направление движения, бегать, стараться не попадаться ловящему и не толкаясь. | Построение «Паровозиком» друг за другом. Для ОРУ построение в круг. | Ходьба в колонне по одному с высоким подниманием колен, широким свободным шагом; руки на пояс — «лошадки». | Бег, руки в стороны — «стрекозы». | Комплекс ОРУ без предметов | 1. Перебрасывание мячей через веревочку вдаль.  2. Подлезать под шнур.  3. Ходьба с перешагиванием через 3 набивных мячей. | Карточка №9  «Лохматый пёс»: | Ходьба в колонне по одному |
| **Месяц, неделя** | **Цели:** | **Построение** | **Ходьба** | **Бег** | **ОРУ** | **Основные виды движений** | **Подвижные**  **игры** | **Заключит часть** |
| **Декабрь 3-я неделя** | Учить ходить и бегать врассыпную, катать мяч друг другу, выдерживая направление; подлезать под дугу. Учить детей двигаться в соответствии с текстом, быстро менять направление движения, бегать, стараться не попадаться ловящему и не толкаясь. | Построение «Паровозиком» друг за другом. Для ОРУ построение в круг. | Ходьба в колонне по одному, врассыпную, по всему залу. Упражнение «Стрекозы», «Кузнечики» | Бег по кругу | Комплекс ОРУ без предметов | 1. Ползание по туннелю  2. Метание мешочков вдаль.  3. Ходьба по веревочке. положенной на пол, змейкой. | «Солнышко». | Ходьба в колонне по одному.  Дыхательное упражнение «Петушок» |
| **Декабрь 4-я неделя** | Учить; ходить и бегать по кругу; подлезать под шнур, не касаясь руками; сохранять устойчивое равновесие при ходьбе по доске. Учить детей двигаться в соответствии с текстом, быстро менять направление движения, бегать, стараться не попадаться ловящему и не толкаясь. | Построение «Паровозиком» друг за другом. Для ОРУ построение в круг. | Ходьба в колонне по одному с выполнением задания. «Лягушки: «Бабочки!» | Бег обычный | Комплекс ОРУ без предметов | 1.Ползание под шнур на четвереньках.  2. Прыжки из обруча в обруч.  3. Прокатывание мяча друг другу, через ворота. | «Медведь». | Упражнение «Потягушки» |
| **Месяц, неделя** | **Цели:** | **Построение** | **Ходьба** | **Бег** | **ОРУ** | **Основные виды движений** | **Подвижные**  **игры** | **Заключит часть** |
| **Январь 2-я неделя** | Повторить ходьбу с выполнением заданий. Упражнять в ползании под дугу, не касаясь руками пола; сохранении устойчивого равновесия при ходьбе по уменьшенной площади опоры | Построение в колонну друг за другом. Для ОРУ построение в круг. | Ходьба в колонне по одному. Упражнение: «Великаны!» | Бег в колонне по одному, с поворотом в другую сторону. | Комплекс № 11  (С флажками) | 1. Ползание под дугу, не касаясь руками пола  2.Равновесие «По тропинке».  3. Перепрыгивание через «снежки» набивные мячи. | «Волк и зайчата» | Ходьба в колонне по одному  Дыхательное упражнение «Надуем шарик» |
| **Январь 3-я неделя** | Упражнять: в ходьбе парами и беге врассыпную; прокатывать мяч друг другу; подлезать под дугу, не касаясь руками пола. | Построение в колонну друг за другом. Для ОРУ построение в круг | Игровое упражнение «На снежной полянке». Ходьба по периметру | Бег обычный, врассыпную | Комплекс № 12  (Без предметов) | 1. Ходьба между предметами, высоко поднимая колени.  2. Подлезание под дугу.  3. Прокатывать мяч друг другу. | «Ветерок» | Ходьба в колонне по одному. |
| **Месяц, неделя** | **Цели:** | **Построение** | **Ходьба** | **Бег** | **ОРУ** | **Основные виды движений** | **Подвижные**  **игры** | **Заключит часть** |
| **Январь 4-я неделя** | Упражнять: в ходьбе и беге с остановкой на сигнал инструктора; подлезать под шнур, не касаясь руками пола. Формировать правильную осанку при ходьбе по доске. | Построение в колонну друг за другом. Для ОРУ построение в круг | Обычная в колонне по одному, на носках, с выполнением задания(с остановкой) | Обычный бег, извилистой дорожкой, на носках | Комплекс №13  (С султанчиками) | 1. Метание мешочка в вертикальную цель правой и левой рукой.  2. Подлезать под шнур, не касаясь руками пола  3. Ходьба по доске, по гимнастической скамейке. | «Снежки». | Игра: «Как живёшь?» |
| **Февраль 1-я неделя** | Упражнять: в ходьбе и беге врассыпную; прыжках из обруча в обруч. Учить: ходить переменным шагом через шнур. | Построение в колонну друг за другом. Для ОРУ построение в круг | Ходьба в колонне по одному, взявшись за руки со сменой направления движения – «как дрессированные обезьянки» Ходьба с восстановлением дыхания. | Бег по кругу взявшись за руки со сменой направления движения. | Комплекс №14  (Без предметов) | 1. Ходьба переменным шагом через шнур.  2. Прыжки из обруча в обруч с продвижением вперед.  3. Ползание между предметами.  3. Прокатывание мяча между кеглями. | «Репка» | Ходьба в колонне по одному. |
| **Февраль 2-я неделя** | Упражнять: в ходьбе и беге колонной по одному, выполняя задания; прокатывании мяча друг другу. Учить: приземляться на полусогнутые ноги при спрыгивании | Построение в колонну друг за другом. Для ОРУ построение в круг | Ходьба по извилистой дорожке. Ходьба с восстановлением дыхания. | Бег обычный, врассыпную. | Комплекс №15  (Без предметов) | 1. Ходьба по гимнастической скамейке, перешагивая через кубики.  2. Спрыгивание со скамейки  – мягкое приземление на полусогнутые ноги.  3. Прокатывание мяча друг другу. | «Медведь и дети» | Дыхательные упражнения «Петушок» |
| **Месяц, неделя** | **Цели:** | **Построение** | **Ходьба** | **Бег** | **ОРУ** | **Основные виды движений** | **Подвижные**  **игры** | **Заключит часть** |
| **Февраль 3-я неделя** | Упражнять: в ходьбе переменным шагом через шнуры; беге врассыпную; бросать мяч через шнур; подлезать под шнуром, не касаясь руками пола. | Построение в колонну друг за другом. Для ОРУ построение в круг | Ходьба в колонне «змейкой» - «пойдём по тропинке на помощь Колобку» | Бег в колонне друг за другом с ускорением и замедлением «Колобок покатился и мы за ним» | Комплекс №16  (С кубиками) | 1. Ходьба переменным шагом через шнуры.  2. перебрасывание мяча через шнур.  3.Подлезание под шнуром, не касаясь руками пола. | «Мыши водят хоровод» | Дыхательное упражнение. «Подуем на…» |
| **Февраль 4-я неделя** | Упражнять: в ходьбе парами; беге врассыпную; пролезать в обруч, не касаясь руками пола; сохранять равновесие при ходьбе гимнастической скамейке боком. | Построение в колонну друг за другом. Для ОРУ построение в круг | Ходьба в колоне по одному, на носках, с высоким подниманием колен. Ходьба с восстановлением дыхания. | Бег обычный, на носках. | Комплекс №17  (Без предметов) | 1. Ходьба по гимнастической скамейке боком.  2. Подлезание под шнур, не касаясь руками пола. | «Блины и оладушки» | Пальчиковая гимнастика  «Пальчик – мальчик» |
| **Март 1-я неделя** | Учить: ходить и бегать по кругу; сохранять устойчивое равновесие при ходьбе по уменьшенной площади; мягко приземляться в прыжках с продвижением вперёд. | Построение в колонну друг за другом. Для ОРУ построение в круг | Ходьба в колонне по одному, взявшись за руки со сменой направления движения – «как дрессированные обезьянки» Ходьба с восстановлением дыхания. | Бег по кругу взявшись за руки со сменой направления движения. | Комплекс №18  (С мячом) | 1 Прыжки из обруча в обруч.  2. Ходьба по канату боком.  3. Ползание в туннеле. | «Пробеги, как мышка, пройди, как мишка» | Дыхательное упражнение. «Бегемотик» |
| **Месяц, неделя** | **Цели:** | **Построение** | **Ходьба** | **Бег** | **ОРУ** | **Основные виды движений** | **Подвижные**  **игры** | **Заключит часть** |
| **Март 2-я неделя** | Упражнять: в ходьбе и беге парами и беге врассыпную. Познакомит; с прыжками в длину с места. Учить: прокатывать мяч между предметами. Учить двигаться в определенном направлении, согласовывать действия с другими детьми; вселять чувство уверенности и спои возможности; побуждать к самостоятельным действиям. | Построение в колонну друг за другом. Для ОРУ построение в круг | Ходьба по извилистой дорожке. Ходьба с восстановлением дыхания. | Бег, обычный, на носочках, врассыпную. | Комплекс№20  (Без предметов) | 1. Ходьба по гимнастической скамейке, приставным шагом.  2. Прокатывание мяча друг другу.  3. Пролезание в обруч.  4. Прыжки с продвижением вперед. | «Поезд» | Обычная ходьба. Чередовать с ходьбой по ребристой доске. |
| **Март 3-я неделя** | Упражнять: в ходьбе и беге по кругу; ползании по скамейке на ладонях и коленях.  Учить: бросать мяч о землю и ловить его двумя руками. Учить детей прыгать на двух ногах; учить внимательно, слушать текст, действовать по сигналу; вызывать чувство радости от активных действий. | Построение в колонну друг за другом. Для ОРУ построение в круг | Ходьба в колонне «змейкой» - «пойдём по тропинке на помощь Колобку» | Бег в колонне друг за другом с ускорением и замедлением «Колобок покатился и мы за ним» | Комплекс № 21  ОРУ с кубиками | 1. Ходьба по наклонной доске (20см).  2. Лазание по гимн. скамейке на ладонях и коленях.  3. Броски мяча о землю и ловить его двумя руками. | «Мой веселый, звонкий мяч» | Пальчиковая игра:  «Дружба» |
| **Месяц, неделя** | **Цели:** | **Построение** | **Ходьба** | **Бег** | **ОРУ** | **Основные виды движений** | **Подвижные**  **игры** | **Заключит часть** |
| **Март 4-я неделя** | Упражнять: в ходьбе и беге колонной по одному;  Учить: правильному хвату руками за рейки при влезании на наклонную лестницу. Совершенствовать ходьбу и бег в определенном направлении; развивать внимание; побуждать к самостоятельности; поощрять действия детей, вызывать у них чувство радости от успешных действий. | Построение в колонну друг за другом. Для ОРУ построение в круг | Ходьба в колоне по одному, на носках, с высоким подниманием колен. Ходьба с восстановлением дыхания. | Бег обычный, на носках, «лошадки». | Комплекс № 22  ОРУ с погремушкой | 1. Ходьба по канату приставным шагом.  2. Лазание по наклонной лестнице.  3. Прыжки в обручи из него на двух ногах. | «Лиса и цыплята» | Дыхательное упражнение. «Курочка» |
| **Апрель 1-я неделя** | Упражнять: в ходьбе и беге с остановкой по сигналу, сохранять устойчивое равновесие при ходьбе на повышенной опоре; в прыжках в длину с места. | Построение в колонну друг за другом. Для ОРУ построение в круг | Ходьба шеренгой с одной стороны зала на другую. Ходьба с восстановлением дыхания. | Бег в колоне по одному с остановкой по сигналу, в медленном темпе. | Комплекс № 23  ОРУ без предметов | 1. Ходьба по гимнастической скамейке.  2. Прыжки через гимн. палки.  3. Подлезание под шнур, не касаясь руками пола. | «Кто пройдет тише?» | Пальчиковая игра: «Дом и ворота» |
| **Месяц, неделя** | **Цели:** | **Построение** | **Ходьба** | **Бег** | **ОРУ** | **Основные виды движений** | **Подвижные**  **игры** | **Заключит часть** |
| **Апрель 2-я неделя** | Упражнять: ходить колонной по одному; бегать врассыпную; в прыжках с места.  Продолжать учить приземляться одновременно на обе ноги, упражнять в бросании мяча о пол. Развивать равновесие, умение согласовывать свои действия со словами текста; вызывать положительные эмоции. | Построение в колонну друг за другом. Для ОРУ построение в круг | Ходьба обычная; по шнуру прямо. Ходьба с восстановлением дыхания. | Бег обычный с остановкой по сигналу. | Комплекс № 24  ОРУ с султанчиками | 1. Ходьба по наклонной доске, и спрыгивание с неё.  2. Подлезание под дугу, не касаясь руками пола.  3. Бросание мяча о пол и ловля его двумя руками. | «Карусели» | Дыхательное упражнение. «Сердитый ежик» |
| **Апрель 3-я неделя** | Упражнять: ходить и бегать врассыпную; бросать мяч вверх и ловить его двумя руками; ползать по доске. Совершенствовать бег, влезание и слезание с предметов; развивать внимание и ориентировку в пространстве; поддерживать интерес к взаимодействию со сверстниками; побуждать к подражанию животным, развивать воображение. | Построение в колонну друг за другом. Для ОРУ построение в круг | Ходьба обычная; «змейкой» - огибая предметы. Ходьба с восстановлением дыхания. | Бег обычный, со сменой направления. | Комплекс № 26  ОРУ без предметов  «Нам весело» | 1. Ходьба по гимнастической скамейке, перешагивая через кубики.  2. Спрыгивание со скамейки на мат приземление на полусогнутые ноги.  3. Ползание по доске.  4. Подбрасывание мяча вверх и ловля его двумя руками. | «Кошка и цыплята» | Ходьба в колонне по одному. |
| **Месяц, неделя** | **Цели:** | **Построение** | **Ходьба** | **Бег** | **ОРУ** | **Основные виды движений** | **Подвижные**  **игры** | **Заключит часть** |
| **Апрель 4-я неделя** | Упражнять:  ходить и бегать колонной по одному; влезать на наклонную лесенку;  в ходьбе по доске, формируя правильную осанку. Развивать ловкость, быстроту реакции; закреплять знание цвета; вызывать радость от игры. | Построение в колонну друг за другом. Для ОРУ построение в круг | Ходьба в колонне по одному, затем ходьбу врассыпную. Ходьба и бег проводятся в чередовании. | По сигналу инструктора: «Самолеты!» — дети выполняют бег врассыпную, покачивая руками, как крыльями | Комплекс № 30  ОРУ с кольцом | 1. Ходьба по наклонной лестнице положенной на пол.  2. Пролезание в обруч.  4. Прыжки с продвижением вперед. | «Волшебная палочка» | Дыхательное упражнение. «Жук» |
| **Май 1-я неделя** | Упражнять: Ходить и бегать по кругу; сохранять равновесие при ходьбе на повышенной опоре; перешагивании через шнур. | Построение в колонну друг за другом. Для ОРУ построение в круг | Ходьба в колонне по одному. На сигнал педагога: «Воробышки!» — дети останавливаются и произносят «чик-чирик», затем продолжают ходьбу | Бег в колонне по одному; ходьба и бег проводятся в чередовании. | Комплекс № 30  ОРУ с мячом | 1. Ходьба по гимнастической скамейке на носках  2. Перешагивание через шнур.  3. Ходьба по лесенке, положенной на пол | «Воронята» | Ходьба в колонне по одному с мячом в руках. |
| **Май 2-я неделя** | Упражнять: ходить и бегать врассыпную; в подбрасывании мяча; в приземлении на носочки в прыжках в длину с места. | Построение в колонну друг за другом. Для ОРУ построение в круг | Ходьба в колонне по одному. По сигналу инструктора: «Великаны!» — дети выполняют ходьбу на носках, руки прямые вверх, переход на обычную ходьбу, | Бег в колонне по одному, с поворотом в другую сторону. Ходьба и бег в чередовании. | Комплекс  ОРУ Без предметов | 1. Ходьба по гимнастической скамейке, перешагивая через кубики.  2. Прыжки на двух ногах с продвижением вперед.  3. Подбрасывание мяча вверх. | «Зайчики и домики» | Игра «Найдем зайку?». |
| **Месяц, неделя** | **Цели:** | **Построение** | **Ходьба** | **Бег** | **ОРУ** | **Основные виды движений** | **Подвижные**  **игры** | **Заключит часть** |
| **Май 3-я неделя** | Упражнять: ходить колонной по одному, выполняя задания по сигналу; бегать врассыпную; учить подбрасывать мяч вверх и ловить его двумя руками; ползании по скамейке на ладонях и коленях. | Построение в колонну друг за другом. Для ОРУ построение в круг | «Лягушки и бабочки». Ходьба в колонне по одному, на сигнал инструктора: «Лягушки» — дети останавливаются, приседают, кладут руки на колени (можно произнести «ква-ква-ква»). Поднимаются и продолжают обычную ходьбу. На сигнал: «Бабочки!» — дети останавливаются и машут руками, «как крылышками». | Бег в колонне по одному в обе стороны. | Комплекс  ОРУ Без предметов | 1. Ходьба по шнуру  (боком) руки на поясе.  2. Лазание по гимнастической стенке на ладонях и коленях.  3. Подбрасывание мяча вверх и ловить его двумя руками | «Огуречик, огуречик...» | Пальчиковая игра: «Моя семья» |
| **Май 4-я неделя** | Упражнять: в ходьбе, отрабатывая переменный шаг и координацию движений, и беге врассыпную; в равновесии.  Закреплять умение влезать на наклонную лесенку, не пропуская реек. | Построение в колонну друг за другом. Для ОРУ построение в круг | Ходьба в колонне по одному. На слово инструктора: «Мышки!» переход на ходьбу мелким, семенящим шагом, затем на обычную ходьбу. | На слово: «Лошадки!» — бег, высоко поднимая колени, переход на обычный бег. Упражнения в ходьбе и беге чередуются. | Комплекс  ОРУ с флажками | 1 Прыжки из обруча в обруч.  2. Ходьба по наклонной лесенке.  3. Ползание в туннеле  4. Метание мешочков вдаль. | «Солнышко и дождик» | Дыхательное упражнение. «Дерево на ветру» |

Перспективный план

Второй младшей группы