Декабрь

Задачи на месяц. Формировать умения в основных видах движений (ходьбе, беге, прыжках). Побуждать детей к двигательной активности. Формировать умение сохранять устойчивое положение тела. Совер­шенствовать грациозность, выразительность движений. Обеспечивать охрану и укрепление здоровья детей.

Оборудование на месяц. Мячи малые, деревянные кубы (20x20 см), обручи, флажки, гимнастические скамейки, дуги, веревки, горка, гим­настическая доска, игрушки (мишка, лиса), валик, гимнастическое бревно, воротца.

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Неделя | **№ занятия** | **Програмное содержание** | **№ страницы** |
| **I** | **25** | Ходьба с перешагиванием через предметы.  Бег за воспитателем, от воспитателя.  Основные движения   * Перепрыгивание через линию, веревку, лежащую на полу; * Проползание в заданном направлении; * Скатывание мяча с горки.   Игровое упражнение   * «Пройди по дорожке» (пройти между двумя веревками). | **41** |
| **26** | Ходьба с перешагиванием через предметы.  Бега воспитателем, от воспитателя.  Основные движения   * Проползание заданного расстояния до предмета * Перепрыгивание через веревку, лежащую на полу; * Скатывание мяча с горки.   Игровое упражнение   * «Пройди по мостику» (пройти по наклонной доске с мячом в руках, прокатить мяч с горки). | **41-42** |
| **II** | **27** | Ходьба в прямом направлении.  Бег, догоняя катящиеся предметы.  Основные движения   * Прыжки на двух ногах с небольшим продвижением вперед; * Перелезание через валик; * Катание мяча двумя руками воспитателю.   Игровое упражнение   * «Через ручеек» (перепрыгивать через веревки, расположенные на расстоянии 50 см друг от друга). | **42** |
| **28** | Ходьба с перешагиванием через предметы Бег, догоняя катящиеся предметы.  Основные движения   * Проползание в вертикально стоящий обруч; * Прыжки на двух ногах, слегка продвигаясь вперед с хлопками; * Катание мяча двумя руками друг другу.   Игровое упражнение   * «Лови мяч» (педагог прокатывает мячи по периметру зала, дети ловят их двумя руками). | **43** |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **III** | **29** | Ходьба с перешагиванием через предметы Бег, догоняя катящиеся предметы.  **Основные движения**   * Проползание в вертикально стоящий обруч за игрушкой; * Прыжки на двух ногах, слегка продвигаясь вперед с хлопками; * Прокатывание мячей двумя руками друг другу и воспитателю.   Игровое упражнение   * «Перелезь через бревно» (перелезть через гимнастическое бревно, лежащее на полу). | **43** |
| **30** | Ходьба в прямом направлении.  Бег, догоняя катящиеся предметы.  Основные движения   * Проползание в воротца; * Подпрыгивание на двух ногах с хлопком; * Прокатывание мяча двумя руками воспитателю.   Игровое упражнение   * «Через ручеек» (перепрыгивать через веревки, расположенные на расстоянии 50 см друг от друга). | **44** |
| **IV** | **31** | Ходьба с перешагиванием через предметы.  Бега воспитателем, от воспитателя  **Основные движения**   * Подпрыгивание до ладони воспитателя, находящейся выше под­нятых рук ребенка; * Подползание под скамейку; * Прокатывание мяча двумя и одной рукой друг другу   Игровое упражнение  • «Прокати мяч» (прокатывать мяч друг другу). | **44** |
| **32** | Ходьба с перешагиванием через предметы.  Бега воспитателем, от воспитателя  Основные движения   * Прыжки на двух ногах на месте и продвигаясь вперед; * Катание мяча двумя и одной рукой в паре с воспитателем.   Игровое упражнение   * «Брось мяч» (бросать мяч в указанном ориентиром направлении).   (**Контрольное)** | **45** |

**Методическая литература**: С.Ю.Федорова «Примерные планы физкультурных занятий с детьми 2 – 3 лет. Вторая группа раннего возраста»

Январь

Задачи на месяц. Способствовать психофизическому развитию детей. Учить выразительности движений. Обеспечивать закаливание орга­низма детей.

Оборудование на месяц. Мячи малые, обручи, платочки, стульчики, дуги, веревка, игрушки (мишка, лиса), ленты, гимнастическое бревно, гимнастические скамейки, гимнастические палки, погремушки.

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Неделя | **№ занятия** | **Програмное содержание** | **№ страницы** |
| **I** | **33** | Ходьба c опорой на зрительные ориентиры.  Бег, догоняя катящиеся предметы.  Основные движения   * Прыжки в высоту; * Перелезание через валик; * Бросание мяча двумя руками снизу.   Игровое упражнение  «Перелезь через бревно» (выполнять прыжки на двух ногах с продви­жением вперед до бревна, лежащего на полу, затем перелезть через него). | **47** |
| **34** | Ходьба с опорой на зрительные ориентиры  Бега воспитателем, от воспитателя.  Основные движения   * Подползание под дугу; * Подпрыгивание до игрушки, находящейся выше поднятых рук ребенка; * Прокатывание мяча одной и двумя руками под дугу.   Игровое упражнение   * «Пройди по дорожке» (пройти между гимнастическими палками, лежащими на полу на расстоянии 50 см). | **47-48** |
| **II** | **35** | Ходьба с опорой на зрительные ориентиры  Бег, догоняя катящиеся предметы.  Основные движения   * Перепрыгивание через веревку, лежащую на полу; * Бросание мяча двумя руками снизу; * Подлезание под веревку.   Игровое упражнение   * «Прокати мяч» (прокатывать мяч друг другу). | **48** |
| **36** | Ходьба с опорой на зрительные ориентиры  Бег в различных направлениях  Основные движения   * Прыжки на двух ногах на месте с подпрыгиванием до предмета, находящегося выше поднятых рук ребенка; * Проползание в вертикально стоящий обруч с захватом впереди стоящей игрушки; * Ловля мяча, брошенного воспитателем.   **Игровое упражнение**   * «Лови мяч» (поочередно ловить мяч, брошенный педагогом, из положения сидя на полу). | **49** |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **III** | **37** | Ходьба по кругу, взявшись за руки.  Бег в различных направлениях.  **Основные движения**   * Подпрыгивание до игрушки, находящейся выше поднятых рук ребенка * Подползание под веревку, сопровождающееся захватом стоящей впереди игрушки; * Бросание мяча двумя руками снизу.   Игровое упражнение  «Через ручеек» (перепрыгивать через гимнастические палки, рас­положенные на полу на расстоянии 50 см друг от друга). | **49** |
| **38** | Ходьба по кругу, взявшись за руки  Бег, догоняя катящиеся предметы.  Основные движения   * Прыжки на двух ногах, сопровождающиеся небольшим продвиже­нием вперед; * Перелезание через валик; * Перебрасывание малого мяча через ленту, натянутую на уровне груди ребенка.   Игровое упражнение   * «Брось мяч» (бросать мяч в указанном с помощью ориентира направлении). | **50** |
| **IV** | **39** | Ходьба приставными шагами вперед, в стороны.  Бег в различных направлениях  **Основные движения**   * Подпрыгивание до ладони воспитателя, находящейся выше под­нятых рук ребенка, слегка продвигаясь вперед; * Подползание под скамейку; * Перебрасывание малого мяча через веревку, натянутую на уровне груди ребенка.   **Игровое упражнение**   * «Лови мяч» (поочередно ловить малый мяч, брошенный педаго­гом). | **50-51** |
| **40** | Ходьба по кругу, взявшись за руки  Бег, догоняя катящиеся предметы  Основные движения   * Перепрыгивание через веревку, лежащую на полу; * Проползание в заданном направлении.   **Игровое упражнение**   * «Через ручеек» (перепрыгивать через гимнастические палки, рас­положенные на расстоянии 50 см друг от друга)   (**Контрольное)** | **51** |

**Методическая литература**: С.Ю.Федорова «Примерные планы физкультурных занятий с детьми 2 – 3 лет. Вторая группа раннего возраста»

Февраль

Задачи на месяц. Воспитывать умение самостоятельно действовать. Формировать основные жизненно важные движения. Обеспечивать закаливание организма детей.

Оборудование на месяц. Мячи, обручи, кубики, мягкие модули, дуги, веревка, гимнастическая доска, валик, гимнастические палки, горка, игрушки небольшого размера, скамейки, погремушки, бубен, воротца.

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Неделя | **№ занятия** | **Програмное содержание** | **№ страницы** |
| **I** | **41** | Ходьба со сменой направления движения.  Бег между двумя линиями  Основные движения   * Прыжки на двух ногах с продвижением вперед (от игрушки к игрушке); * Проползание в два вертикально стоящих обруча; * Скатывание мяча с горки, скатывание вслед за ним.   Игровое упражнение   * «Скати с горки» (скатывать малые мячи с горки, скатываться с горки вслед на мячами). | **53** |
| **42** | Ходьба со сменой направления движения.  Бег между двумя линиями  Основные движения   * Прыжки на двух ногах с мячом в руках; * Проползание заданного расстояния, прокатывая мяч перед собой; * Прокатывание мяча одной рукой между двумя игрушками.   Игровое упражнение   * «Скати и догони» (прокатить мяч с горки, догнать его и захватить). | **54** |
| **II** | **43** | Ходьба со сменой направления движения  Бег в различных направлениях.  Основные движения   * Подпрыгивание до двух игрушек, находящихся выше поднятых рук ребенка, слегка продвигаясь вперед; * Подползание под двумя скамейками, стоящими рядом; * Ловля мяча, брошенного воспитателем.   Игровое упражнение   * «Пройди по мостику» (поочередно проходить по гимнастической доске, лежащей на полу, со страховкой педагога). | **54-**  **55** |
| **44** | Ходьба со сменой направления движения  Бег в различных направлениях  Основные движения   * Подползание под гимнастическую палку, расположенную на высоте 50 см; * Прокатывание двух мячей поочередно (двумя руками) под дугу; * Прыжки с продвижением вперед с мячом в руках.   Подвижная игра   * «Пройди по дорожке» (пройти между двумя гимнастическими пал­ками, расположенными на расстоянии 50 см друг от друга | **55** |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **III** | **45** | Ходьба с перешагиванием через предметы Бег между двумя линиями  Основные движения   * Перепрыгивание через веревочку (или гимнастическую палку), лежащую на полу, на двух ногах; * Подползание под гимнастическую палку, расположенную на высоте 50 см от пола; * Прокатывание двух мячей поочередно правой и левой рукой.   Подвижная игра   * «Проползи в воротца» (проползти под гимнастическими дугами, расположенными на расстоянии 50 см друг от друга). | **56** |
| **46** | Ходьба с опорой на зрительные ориентиры  Бег в различных направлениях  Основные движения   * Подпрыгивание до погремушек, висящих выше поднятых рук ребенка; * Подползание под скамейку; * Бросание мяча двумя руками снизу.   Игровое упражнение   * «Попрыгай как мячик» (по сигналу (хлопок) прыгать на двух ногах с небольшим продвижением вперед, по сигналу (звенит бубен) остано­виться). | **56-57** |
| **IV** | **47** | Ходьба со сменой направления движения.  Бег между двумя линиями  **Основные движения**   * Подпрыгивание до ладони воспитателя, находящейся выше под­нятых рук ребенка, слегка продвигаясь вперед; * Проползание в вертикально стоящий обруч и в воротца с захватом мяча; * Прокатывание мяча двумя руками и одной рукой друг другу, между предметами.   Игровое упражнение   * «Прокати мяч и догони его» (по сигналу (свисток) прокатить мяч в обруч, по сигналу (звенит бубен) догнать мяч). | **57** |
| **48** | Ходьба с перешагиванием через предметы.  Бег между двумя линиями.  Основные движения   * Подползание под веревку; * Бросание мяча двумя руками снизу.   Игровое упражнение   * «Через ручеек» (перепрыгивать через гимнастические палки, рас­положенные на расстоянии 50 см друг от друга).   (**Контрольное)** | **58** |

**Методическая литература**: С.Ю.Федорова «Примерные планы физкультурных занятий с детьми 2 – 3 лет. Вторая группа раннего возраста»