

Перспективное планирование
учителя физической культуры
для группы детей раннего дошкольного возраста (2 – 3 года)

Конспекты утренней гимнастики
Календарное планирование
Перспективное планирование

Комплекс упражнений на сентябрь

Комплекс №1 (с флажками)

Упражнение 1. «Покажи флажок»

И.п. – стоя, ноги на ширине плеч, руки с флажками опущены вдоль туловища.

Поднять руки вверх, показать флажки, вернуться в и.п.

Повторить 3 раза.

Упражнение 2. «Положи флажки»

И.п. – стоя, ноги вместе, руки с флажками вперёд.

Присесть, положить флажки на пол, вернуться в и.п.

Присесть, взять флажки, вернуться в и.п.

Повторить 3 – 4 раза.

Упражнение 2 (второй вариант). «Спрячь флажки»

И.п. – стоя, ноги вместе, руки с флажками в стороны.

Присесть, положить флажки на пол позади себя, вернуться в и.п.

Присесть, взять флажки, вернуться в и.п.

Повторить 3 – 4 раза.

Упражнение 3. «Дотянись»

И.п. – сидя на полу, ноги прямо, руки с флажками в стороны.

Наклониться вперёд, коснуться флажками пальцев ног, вернуться в и.п.

Повторить 3 – 4 раза.

Упражнение 4. «Попрыгай»

И.п. – ноги слегка расставлены, руки с флажками вверх.

Прыжки на двух ногах на месте, чередуя с ходьбой.

Повторить 4 – 5 раз.

Упражнение 5. «Ходьба»

Спокойная ходьба, сопровождающаяся дыхательными упражнениями, в течение 10 секунд.

Комплекс №2 (со скамейкой)

Упражнение 1

И.п. – сидя на скамейке, руки на коленях.

Поднять руки через стороны вверх, вернуться в и.п.

Повторить 4 – 5 раз.

Упражнение 2

И.п. – сидя на скамейке, руками держась за сиденье.

Поочерёдно поднимать ноги.

Повторить 4 раза.

Упражнение 3

И.п. – стоя за скамейкой, руки внизу.

Присесть (спрятаться) и встать (показаться).

Повторить 4 раза.

Упражнение 4

И.п. – стоя около скамейки, руки за спиной.

Прыгать на двух ногах около скамейки, чередуя с ходьбой вокруг скамейки.

Повторить 3 – 4 раза.

Упражнение 4 (второй вариант)

И.п. – стоя перед скамейкой, ноги вместе.

Присесть на скамейку, руки вперёд, вернуться в и.п.

Повторить 3 – 4 раза.

Упражнение 5

Спокойная ходьба, сопровождающаяся дыхательными упражнениями, в течение 10 секунд.

Сентябрь

Задачи	Побуждать детей к двигательной активности; формировать умение сохранять устойчивое положение тела; обеспечивать охрану и укрепление здоровья детей.		
Неделя	1 неделя		
Тема	«Идите ко мне»	«Проползи»	«Хлопни в ладоши»
1-я часть: Вводная	Ходьба, не наталкиваясь друг на друга. Бег за воспитателем.	Ходьба, не наталкиваясь друг на друга. Бег за воспитателем.	Ходьба, не наталкиваясь друг на друга. Бег за воспитателем.
ОРУ	с флажками	с флажками	с флажками
№ Занятия	1	2	3
2-я часть: Основные виды движений	1. Прыжки на двух ногах на месте. 2. Проползание заданного расстояния. 3. Скатывание мяча с горки.	1. Проползание заданного расстояния до предмета. 2. Прыжки на двух ногах на месте с хлопками. 3. Катание мяча в паре с воспитателем.	1. Прыжки на двух ногах на месте. 2. Прыжки на двух ногах на месте с хлопками. 3. Скатывание мяча с горки; 4. Катание мяча в паре с воспитателем.
Подвижные игры	«Идите (бегите) ко мне» По сигналу (хлопок в ладоши) – бежать к педагогу, по сигналу (звенит колокольчик) – от педагога.	«Идите (бегите) ко мне» По сигналу (хлопок в ладоши) – бежать к педагогу, по сигналу (звенит колокольчик) – от педагога.	«Идите (бегите) ко мне» По сигналу (хлопок в ладоши) – бежать к педагогу, по сигналу (звенит колокольчик) – от педагога.
3-я часть: Заключительная	Спокойная ходьба, сопровождающаяся дыхательными упражнениями, в течение 1,5 минут.	Ходьба с дыхательными упражнениями в течение 1,5 минут.	Спокойная ходьба, сопровождающаяся дыхательными упражнениями, в течение 1,5 минут.

Задачи	Побуждать детей к двигательной активности; формировать умение сохранять устойчивое положение тела; обеспечивать охрану и укрепление здоровья детей.		
Неделя	2 неделя		
Тема	«К мишке в гости»	«Прыжки»	«Прокати мяч воспитателю»
1-я часть: Вводная	Ходьба, не наталкиваясь друг на друга. Бег за воспитателем.	Ходьба, не наталкиваясь друг на друга. Бег за воспитателем.	Ходьба, не наталкиваясь друг на друга. Бег за воспитателем.
ОРУ	с флажками	с флажками	с флажками
№ Занятия	4	5	6
2-я часть: Основные виды движений	1. Прыжки на двух ногах, слегка продвигаясь вперёд. 2. Проползание заданного расстояния (от игрушки к игрушке). 3. Катание мяча в паре с воспитателем.	1. Проползание в вертикально стоящий обруч. 2. Прыжки на двух ногах, слегка продвигаясь вперёд с хлопками. 3. Катание шаров двумя руками друг другу.	1. Прыжки на двух ногах, слегка продвигаясь вперед. 2. Катание мяча двумя руками воспитателю. 3. Проползание в вертикально стоящий обруч. 4. Прыжки на двух ногах, слегка продвигаясь вперед с хлопками. 5. Катание шаров двумя руками друг другу.
Подвижные игры	«К мишке в гости» Доползти до мишки, убежать от мишки.	«К мишке в гости» Доползти до мишки, убежать от мишки.	«К мишке в гости» Доползти до мишки, убежать от мишки.
3-я часть: Заключительная	Ходьба с дыхательными упражнениями в течение 1,5 минут.	Спокойная ходьба, сопровождающаяся дыхательными упражнениями, в течение 1,5 минут.	Спокойная ходьба, сопровождающаяся дыхательными упражнениями, в течение 1,5 минут.

Задачи	Побуждать детей к двигательной активности; формировать умение сохранять устойчивое положение тела; обеспечивать охрану и укрепление здоровья детей.		
Недели	3 неделя		
Тема	«К лисичке в гости»	«Воротца»	«Не ленись, веселись»
1-я часть: Вводная	Ходьба «стайкой» за воспитателем. Бег от воспитателя.	Ходьба «стайкой» за воспитателем. Бег от воспитателя.	Ходьба «стайкой» за воспитателем. Бег от воспитателя.
ОРУ	со скамейкой	со скамейкой	со скамейкой
№ Занятия	7	8	9
2-я часть: Основные виды движений	1. Проползание в вертикально стоящий обруч за игрушкой. 2. Прыжки на двух ногах, слегка продвигаясь вперёд с хлопками. 3. Прокатывание мячей двумя руками друг другу и воспитателю.	1. Проползание в воротца. 2. Подпрыгивание на двух ногах с хлопком. 3. Прокатывание мяча одной рукой (правой и левой) воспитателю.	1. Проползание в вертикально стоящий обруч за игрушкой. 2. Прыжки на двух ногах, слегка продвигаясь вперед с хлопками. 3. Прокатывание мячей одной рукой (правой и левой), двумя руками друг другу и воспитателю.
Подвижные игры	«К лисичке в гости» Прыгать, продвигаясь вперёд, до лисички, уползти от лисички.	«К мишке в гости» Проползти в воротца в направлении к мишке, убежать от мишки.	«К лисичке в гости» Прыгать, продвигаясь вперёд, до лисички, уползти от лисички.
3-я часть: Заключительная	Спокойная ходьба, сопровождающаяся дыхательными упражнениями, в течение 1,5 минут.	Ходьба с дыхательными упражнениями в течение 1,5 минут.	Спокойная ходьба, сопровождающаяся дыхательными упражнениями, в течение 1,5 минут.

Задачи	Побуждать детей к двигательной активности; формировать умение сохранять устойчивое положение тела; обеспечивать охрану и укрепление здоровья детей.		
Недели	4 неделя		
Тема	«Собери колечки»	«Прокати мяч»	«Поскачи»
1-я часть: Вводная	Ходьба, не наталкиваясь друг на друга. Бег за воспитателем.	Ходьба, не наталкиваясь друг на друга. Бег за воспитателем.	Ходьба, не наталкиваясь друг на друга. Бег от воспитателя.
ОРУ	со скамейкой	со скамейкой	со скамейкой
№ Занятия	10	11	12
2-я часть: Основные виды движений	1. Подпрыгивание до ладони воспитателя, находящейся выше поднятых рук ребёнка. 2. Проползание в вертикально стоящий обруч и в воротца. 3. Прокатывание мяча двумя и одной рукой друг другу.	1. Прыжки на двух ногах на месте и слегка продвигаясь вперёд. 2. Катание мяча двумя и одной рукой в паре с воспитателем.	1. Подпрыгивание до ладони воспитателя, находящейся выше поднятых рук ребенка. 2. Проползание в вертикально стоящий обруч и в воротца. 3. Прокатывание мяча двумя и одной рукой друг другу, в паре с воспитателем. 4. Прыжки на двух ногах на месте и слегка продвигаясь вперед.
Подвижные игры	«Собери колечки» По сигналу дети собирают колечки в корзину.	«Идите (бегите) ко мне» По сигналу (хлопок в ладоши) – бежать к педагогу, по сигналу (звонит колокольчик) – от педагога.	«Собери колечки» По сигналу дети собирают колечки в корзину.
3-я часть: Заключительная	Ходьба с дыхательными упражнениями в течение 1,5 минут.	Спокойная ходьба, сопровождающаяся дыхательными упражнениями, в течение 1,5 минут.	Спокойная ходьба, сопровождающаяся дыхательными упражнениями, в течение 1,5 минут.

Комплекс упражнений на октябрь

Комплекс №1 (с платочками)

Упражнение 1. «Покажи платочки»

И.п. – стоя, ноги на ширине плеч, руки с платочками опущены вдоль туловища.

Поднять руки вверх, показать платочки, вернуться в и.п.

Повторить 3 раза.

Упражнение 2. «Спрячь платочки»

И.п. – стоя, ноги вместе, руки с платочками вперёд.

Присесть, положить платочки на пол, вернуться в и.п.

Присесть, взять платочки, вернуться в и.п.

Повторить 3 – 4 раза.

Упражнение 2 (второй вариант). «Пوماши платочками»

И.п. – стоя, ноги вместе, руки с платочками в стороны.

Присесть, положить платочки на пол перед собой, вернуться в и.п.

Присесть, взять платочки, вернуться в и.п.

Повторить 3 – 4 раза.

Упражнение 3. «Дотянись»

И.п. – сидя на полу, ноги прямо, руки с платочками в стороны.

Наклониться вперёд, коснуться платочками пальцев ног, вернуться в и.п.

Повторить 3 – 4 раза.

Упражнение 4. «Попрыгунчик»

И.п. – ноги слегка расставлены, руки с платочками разведены в стороны.

Прыгать на двух ногах на месте, помахивая платочками, чередуя с ходьбой.

Повторить 4 – 5 раз.

Упражнение 5. «Ходьба»

Ходьба с дыхательными упражнениями, в течение 10 секунд.

Комплекс №2 (со стульчиками)

Упражнение 1

И.п. – сидя на стуле, руки в стороны.

Поднять руки вверх, вернуться в и.п.

Повторить 4 – 5 раз.

Упражнение 1 (второй вариант)

И.п. – стоя перед стулом, ноги вместе, руки в стороны.

Присесть на стул, руки вперёд, вернуться в и.п.

Повторить 3 – 4 раза.

Упражнение 2

И.п. – сидя на стуле, руки внизу.

Наклониться вперёд, коснуться стоп, вернуться в и.п.

Повторить 4 раза.

Упражнение 3

И.п. – стоя за стулом, держась за спинку.

Присесть (спрятаться) и встать (показаться).

Повторить 4 раза.

Упражнение 4

И.п. – стоя около стула, руки внизу.

Прыгать на двух ногах вокруг стула, чередуя с ходьбой.

Повторить 3 – 4 раза.

Упражнение 5

Ходьба, сопровождающаяся дыхательными упражнениями, в течение 10 секунд.

Задачи	Способствовать психофизическому развитию детей; формировать умение ориентироваться в пространстве.		
Недели	1 неделя		
Тема	«Подпрыгни до предмета»	«Собери пирамидку»	«В гостях у солнышка»
1-я часть: Вводная	Ходьба «стайкой» за воспитателем. Бег от воспитателя.	Ходьба «стайкой» за воспитателем. Бег от воспитателя.	Ходьба «стайкой» за воспитателем. Бег от воспитателя.
ОРУ	с платочками	с платочками	с платочками
№ Занятия	1	2	3
2-я часть: Основные виды движений	1. Подпрыгивание до предмета, находящегося выше поднятых рук ребёнка. 2. Подползания под верёвку. 3. Прокатывание мяча одной и двумя руками.	1. Подползание под дугу. 2. Подпрыгивание до игрушки, находящейся выше поднятых рук ребёнка. 3. Прокатывание мяча одной и двумя руками под дугу.	1. Подпрыгивание до предмета, находящегося выше поднятых рук ребёнка. 2. Прокатывание мяча одной и двумя руками.
Подвижные игры	«Собери колечки» По сигналу колокольчика дети собирают колечки в корзину.	«Собери пирамидку» Дети собирают кольца большой пирамиды, нанизывают на основание.	«Собери колечки» По сигналу дети собирают колечки в корзину.
3-я часть: Заключительная	Спокойная ходьба, сопровождающаяся дыхательными упражнениями, в течение 1,5 минут.	Спокойная ходьба, сопровождающаяся дыхательными упражнениями, в течение 1,5 минут.	Спокойная ходьба, сопровождающаяся дыхательными упражнениями, в течение 1,5 минут.

Задачи	Способствовать психофизическому развитию детей; формировать умение ориентироваться в пространстве.		
Недели	2 неделя		
Тема	«Доползи до игрушек»	«Проползи в обруч»	«Захвати игрушку»
1-я часть: Вводная	Ходьба с согласованными, свободными движениями рук и ног. Бег от воспитателя.	Ходьба с согласованными, свободными движениями рук и ног. Бег в различных направлениях.	Ходьба «стайкой» за воспитателем. Бег от воспитателя.
ОРУ	с платочками	с платочками	с платочками
№ Занятия	4	5	6
2-я часть: Основные виды движений	1. Подпрыгивание до погремушки, подвешенной выше поднятых рук ребёнка. 2. Прокатывание мяча под дугу и проползание за ним. 3. Подлезание под верёвку.	1. Прыжки на двух ногах на месте с подпрыгиванием до предмета, находящегося выше поднятых рук ребёнка. 2. Проползание в вертикально стоящий обруч с захватом впереди стоящей игрушки. 3. Прокатывание мяча одной рукой (правой и левой), бег за мячом.	1. Подпрыгивание до погремушки, подвешенной выше поднятых рук ребёнка. 2. Проползание в вертикально стоящий обруч с захватом впереди стоящей игрушки. 3. Прокатывание мяча одной рукой (правой и левой), бег за мячом.
Подвижные игры	«Доползи до игрушки» Доползи с подлезанием под верёвку, захватить игрушку.	«К мишке в гости» Проползи в вертикально стоящий обруч в направлении к мишке, прыгать на двух ногах с хлопками от мишки.	«К мишке в гости» Проползи в вертикально стоящий обруч в направлении к мишке, прыгать на двух ногах с хлопками от мишки.
3-я часть: Заключительная	Спокойная ходьба, сопровождающаяся дыхательными упражнениями, в течение 1,5 минут.	Спокойная ходьба, сопровождающаяся дыхательными упражнениями, в течение 1,5 минут.	Спокойная ходьба, сопровождающаяся дыхательными упражнениями, в течение 1,5 минут.

Задачи	Способствовать психофизическому развитию детей; формировать умение ориентироваться в пространстве.		
Недели	3 неделя		
Тема	«Верёвочка»	«Собери комочки»	«Потянись вверх»
1-я часть: Вводная	Ходьба «стайкой» за воспитателем. Бег в различных направлениях.	Ходьба с согласованными, свободными движениями рук и ног. Бег от воспитателя.	Ходьба «Стайкой» за воспитателем. Бег в различных направлениях.
ОРУ	со стульчиками	со стульчиками	со стульчиками
№ Занятия	7	8	9
2-я часть: Основные виды движений	1. Подпрыгивание до игрушки, находящейся выше поднятых рук ребёнка. 2. Проползание под верёвку, приподнятую на 50 см от пола, за стоящей впереди игрушкой. 3. Катание мяча среднего размера в паре с воспитателем и друг с другом.	1. Прыжки на двух ногах, сопровождающиеся небольшим продвижением вперёд. 2. Подползание под скамейку. 3. Прокатывание мяча под скамейку одной рукой (поочерёдно правой и левой).	1. Подпрыгивание до игрушки, находящейся выше поднятых рук ребёнка. 2. Прыжки на двух ногах, сопровождающиеся небольшим продвижением вперёд. 3. Катание мяча среднего размера в паре с воспитателем и друг с другом.
Подвижные игры	«Доползти до игрушки» Доползти до игрушки с подлезанием под верёвку, захватив игрушку.	«Собери комочки» Дети ползут, захватывая тканевые комочки, собирают их в корзину.	«Собери комочки» Дети ползут, захватывая тканевые комочки, собирают их в корзину.
3-я часть: Заключительная	Спокойная ходьба, сопровождающаяся дыхательными упражнениями, в течение 1,5 минут.	Спокойная ходьба, сопровождающаяся дыхательными упражнениями, в течение 1,5 минут.	Спокойная ходьба, сопровождающаяся дыхательными упражнениями, в течение 1,5 минут.

Задачи	Способствовать психофизическому развитию детей; формировать умение ориентироваться в пространстве.		
Недели	4 неделя		
Тема	«Подпрыгни»	«Пирамидка»	«Сделай прыг – скок»
1-я часть: Вводная	Ходьба «стайкой» за воспитателем. Бег в различных направлениях.	Ходьба «стайкой» за воспитателем. Бег от воспитателя.	Ходьба с согласованными, свободными движениями рук и ног. Бег в различных направлениях.
ОРУ	со стульчиками	со стульчиками	со стульчиками
№ Занятия	10	11	12
2-я часть: Основные виды движений	1. Подпрыгивание до ладони воспитателя, находящейся выше поднятых рук ребёнка сопровождающееся небольшим продвижением вперёд. 2. Проползание в вертикально стоящие обручи в воротца с захватом мяча. 3. Прокатывание мяча двумя и одной рукой друг другу, между предметами.	1. Проползание в вертикально стоящий обруч. 2. Подпрыгивание до предмета, находящегося выше поднятых рук ребёнка.	1. Подпрыгивание до ладони воспитателя, находящейся выше поднятых рук ребёнка, сопровождающееся небольшим продвижением вперед. 2. Проползание в вертикально стоящий обруч. 3. Прокатывание мяча двумя и одной рукой друг другу, между предметами.
Подвижные игры	«Собери пирамидку» Дети собирают кольца большой пирамиды, нанизывают на основание.	«Собери пирамидку» Дети собирают кольца большой пирамиды, нанизывают на основание.	«Собери пирамидку» Дети собирают кольца большой пирамиды, нанизывают на основание.
3-я часть: Заключительная	Спокойная ходьба, сопровождающаяся дыхательными упражнениями, в течение 1,5 минут.	Ходьба с дыхательными упражнениями в течение 1,5 минут.	Спокойная ходьба, сопровождающаяся дыхательными упражнениями, в течение 1,5 минут.

Комплекс упражнений на ноябрь

Комплекс №1 (с кубиками)

Упражнение 1. «Покажи кубики»

И.п. – стоя, ноги на ширине плеч, руки с кубиками опущены вдоль туловища.

Поднять руки вверх, показать кубики, вернуться в и.п.

Повторить 3 раза.

Упражнение 2. «Спрячь кубики»

И.п. – стоя, ноги вместе, руки с кубиками вверх.

Присесть, положить кубики на пол, вернуться в и.п.

Присесть, взять кубики, вернуться в и.п.

Повторить 3 – 4 раза.

Упражнение 2 (второй вариант). «Не урони кубики»

И.п. – стоя, ноги вместе, руки с кубиками вверх.

Присесть, удерживая кубики над собой, вернуться в и.п.

Повторить 3 – 4 раза.

Упражнение 3. «Дотянись»

И.п. – сидя на полу, ноги прямо, руки с кубиками за спиной.

Наклониться вперёд, коснуться кубиками пальцев ног, вернуться в и.п.

Повторить 3 – 4 раза.

Упражнение 4. «Попрыгай»

И.п. – ноги слегка расставлены, руки с кубиками в стороны.

Прыгать на двух ногах на месте, не роняя кубики, чередуя прыжки с ходьбой.

Повторить 4 – 5 раз.

Упражнение 5. «Ходьба»

Спокойная ходьба, сопровождающаяся дыхательными упражнениями, в течение 10 – 15 секунд.

Комплекс №2 (на мягких модулях)

Упражнение 1

И.п. – сидя на модуле, руки в стороны.

Поднять руки вверх, вернуться в и.п.

Повторить 4 – 5 раз.

Упражнение 2

И.п. – сидя на модуле, руки внизу.

Наклониться вперёд, коснуться стоп, вернуться в и.п.

Повторить 4 раза.

Упражнение 3

И.п. – стоя за модулем, руки за спиной.

Присесть (спрятаться) и встать (показаться).

Повторить 4 раза.

Упражнение 3 (второй вариант)

И.п. – стоя перед модулем, ноги вместе, руки в стороны.

Присесть на модуль, руки вперёд, вернуться в и.п.

Повторить 3 – 4 раза.

Упражнение 4

И.п. – стоя около модуля, руки внизу.

Прыгать на двух ногах вокруг модуля, чередуя с ходьбой.

Повторить 3 – 4 раза.

Упражнение 5

Ходьба с дыхательными упражнениями в течение 10 секунд.

Ноябрь

Задачи

Воспитывать умение действовать самостоятельно; формировать основные жизненно важные движения;

	развивать интерес к участию в подвижных играх и физических упражнениях; обеспечивать закаливание организма детей.		
Недели	1 неделя		
Тема	«Скати с горки»	«Скати и догони»	«Прокати шарики»
1-я часть: Вводная	Ходьба в прямом направлении. Бег, не наталкиваясь друг на друга.	Ходьба в прямом направлении. Бег, не наталкиваясь друг на друга.	Ходьба в прямом направлении. Бег не наталкиваясь друг на друга.
ОРУ	с кубиками	с кубиками	с кубиками
№ Занятия	1	2	3
2-я часть: Основные виды движений	1. Прыжки на двух ногах с продвижением вперёд (от одной игрушки к другой). 2. Проползание в два вертикально стоящих друг за другом обруча. 3. Скатывание мяча среднего размера с горки и скатывание вслед за ним.	1. Прыжки на двух ногах на месте с мячом в руках. 2. Проползание заданного расстояния с прокатыванием мяча перед собой. 3. Прокатывание мяча одной рукой между двумя игрушками.	1. Прыжки на двух ногах с продвижением вперед (от одной игрушки к другой). 2. Прыжки на двух ногах на месте с мячом в руках. 3. Проползание в два вертикально стоящих друг, за другом обруча. 4. Скатывание мяча среднего размера с горки и скатывание вслед за ним.
Подвижные игры	«Скати с горки» Прокатывать шары с горки.	«Скати и догони» Прокатить мяч с горки, догнать его и захватить.	«Скати с горки» Прокатывать шары с горки.
3-я часть: Заключительная	Ходьба с дыхательными упражнениями в течение 1,5 минут.	Ходьба с дыхательными упражнениями в течение 1,5 минут.	Спокойная ходьба, сопровождающаяся дыхательными упражнениями, в течение 1,5 минут.

Задачи	Воспитывать умение действовать самостоятельно; формировать основные жизненно важные движения;
---------------	---

	развивать интерес к участию в подвижных играх и физических упражнениях; обеспечивать закаливание организма детей.		
Недели	2 неделя		
Тема	«Подпрыгни до ладони»	Догони мяч»	«Прыгни с мячиком в руках»
1-я часть: Вводная	Ходьба по кругу, взявшись за руки. Бег в различных направлениях.	Ходьба по кругу, взявшись за руки. Бег в различных направлениях.	Ходьба по кругу, взявшись за руки. Бег в различных направлениях
ОРУ	с кубиками	с кубиками	с кубиками
№ Занятия	4	5	6
2-я часть: Основные виды движений	1. Подпрыгивание до двух игрушек, находящихся выше поднятых рук ребёнка, слегка продвигаясь вперёд. 2. Подползание под две скамейки, стоящие рядом. 3. Прокатывание двух мячей поочерёдно (двумя руками).	1. Подползание под гимнастическую палку, расположенную на высоте 50 см от пола. 2. Прокатывание двух мячей поочерёдно (двумя руками) под дугу. 3. Прыжки с продвижением вперёд с мячом в руках.	1. Подпрыгивание до двух игрушек, находящихся выше поднятых рук ребёнка, слегка продвигаясь вперед. 2. Прокатывание двух мячей поочерёдно (двумя руками). 3. Прыжки с продвижением вперед с мячом в руках.
Подвижные игры	«Подпрыгни до ладони» Поочерёдно выполнять прыжки на двух ногах, касаясь рукой ладони педагога.	«Догони мяч» Прокатить мяч двумя руками и догнать его.	«Подпрыгни до ладони» Поочерёдно выполнять прыжки на двух ногах, касаясь рукой ладони педагога.
3-я часть: Заключительная	Ходьба с дыхательными упражнениями в течение 1,5 минут.	Спокойная ходьба, сопровождающаяся дыхательными упражнениями, в течение 1,5 минут.	Спокойная ходьба, сопровождающаяся дыхательными упражнениями, в течение 1,5 минут.

Задачи	Воспитывать умение действовать самостоятельно; формировать основные жизненно важные движения; развивать интерес к участию в подвижных играх и физических упражнениях; обеспечивать закаливание
---------------	--

	организма детей.		
Недели	3 неделя		
Тема	«Проползи под гимнастической палкой»	Попрыгай как мячик»	«Поиграй – ка погремушка»
1-я часть: Вводная	Ходьба в прямом направлении. Бег в различных направлениях.	Ходьба в прямом направлении. Бег, не наталкиваясь друг на друга.	Ходьба в прямом направлении. Бег в различных направлениях.
ОРУ	на мягких модулях	на мягких модулях	на мягких модулях
№ Занятия	7	8	9
2-я часть: Основные виды движений	1. Перепрыгивание через верёвку на двух ногах. 2. Подползание под гимнастическую палку, расположенную на высоте 50 см от пола. 3. Прокатывание двух мячей поочерёдно правой и левой рукой.	1. Подпрыгивание до погремушек, висящих выше поднятых рук ребёнка. 2. Подползание под скамейку. 3. Прокатывание мячей друг другу и воспитателю.	1. Перепрыгивание через веревку на двух ногах. 2. Прокатывание двух мячей поочередно правой и левой рукой. 3. Подпрыгивание до погремушек, висящих выше поднятых рук ребенка. 4. Прокатывание мячей друг другу и воспитателю.
Подвижные игры	«Проползи под дугой» По сигналу (звонит колокольчик) проползти под гимнастическую дугу.	«Попрыгай как мячик» По сигналу (хлопок в ладоши) прыгать на двух ногах на месте, по сигналу (свисток) останавливаться.	«Попрыгай как мячик» По сигналу (хлопок в ладоши) прыгать на двух ногах на месте, по сигналу (свисток) останавливаться.
3-я часть: Заключительная	Спокойная ходьба, сопровождающаяся дыхательными упражнениями, в течение 1,5 минут.	Спокойная ходьба, сопровождающаяся дыхательными упражнениями, в течение 1,5 минут.	Спокойная ходьба, сопровождающаяся дыхательными упражнениями, в течение 1,5 минут.

Задачи	Воспитывать умение действовать самостоятельно; формировать основные жизненно важные движения;
---------------	---

	развивать интерес к участию в подвижных играх и физических упражнениях; обеспечивать закаливание организма детей.		
Недели	4 неделя		
Тема	«Прокати мяч и догони его»	«Прокати мяч правой и левой рукой»	«Звонкий бубен»
1-я часть: Вводная	Ходьба в прямом направлении. Бег, не наталкиваясь друг на друга.	Ходьба в прямом направлении. Бег в различных направлениях.	Ходьба по кругу, взявшись за руки. Бег не наталкиваясь друг на друга.
ОРУ	на мягких модулях	на мягких модулях	на мягких модулях
№ Занятия	10	11	12
2-я часть: Основные виды движений	1. Подпрыгивание до погремушек, висящих выше поднятых рук ребёнка. 2. Подползание под скамейку. 3. Прокатывание мячей друг другу и воспитателю.	1. Проползание в вертикально стоящий обруч. 2. Прокатывание мяча одной рукой (правой и левой).	1. Подпрыгивание до ладони воспитателя, находящейся выше поднятых рук ребенка, слегка продвигаясь вперед. 2. Проползание в вертикально стоящий обруч с захватом мяча. 3. Прокатывание мяча двумя и одной рукой друг другу, между предметами.
Подвижные игры	«Прокати мяч и догони его» По сигналу (звонит бубен) прокатить мяч в обруч, по сигналу (свисток) догнать мяч.	«Доползти до игрушки» Доползти с подлезанием под верёвку, захватить игрушку.	«Прокати мяч и догони его» По сигналу (звонит бубен) прокатить мяч в обруч, по сигналу (свисток) догнать мяч.
3-я часть: Заключительная	Спокойная ходьба, сопровождающаяся дыхательными упражнениями, в течение 1,5 минут.	Спокойная ходьба, сопровождающаяся дыхательными упражнениями, в течение 1,5 минут.	Спокойная ходьба, сопровождающаяся дыхательными упражнениями, в течение 1,5 минут.

Комплекс упражнений на декабрь

Комплекс №1 (с кубами)

Упражнение 1

И.п. – сидя на кубе, руки на коленях.

Поднять руки через стороны вверх, вернуться в и.п.

Повторить 3 раза.

Упражнение 2

И.п. – сидя на кубе, руки в стороны.

Поочерёдно поднимать и опускать правую и левую ногу.

Повторить 3 – 4 раз.

Упражнение 2 (второй вариант)

И.п. – сидя на кубе, руки в стороны.

Поднять правую ногу – хлопок под коленом, вернуться в и.п.

Повторить 3 – 4 раза каждой ногой.

Упражнение 3

И.п. – стоя за кубами.

Присесть (спрятаться) и встать (показаться).

Повторить 3 – 4 раза.

Упражнение 4

И.п. – стоя около куба, руки свободно вдоль тела.

Подпрыгивать на двух ногах на месте, чередуя с ходьбой.

Повторить 4 – 5 раз.

Упражнение 5

Ходьба, сопровождающаяся дыхательными упражнениями в течение 10 секунд.

Комплекс №2 (со скамейкой)

Упражнение 1

И.п. – сидя на скамейке, руки на коленях.

Поднять руки через стороны вверх, вернуться в и.п.

Повторить 4 – 5 раз.

Упражнение 2

И.п. – сидя на скамейке, руками держась за сиденье.

Поочерёдно поднимать и опускать правую и левую ногу.

Повторить 4 раза.

Упражнение 2 (второй вариант)

И.п. – стоя перед скамейкой, ноги вместе.

Присесть на скамейку, руки вперёд, вернуться в и.п.

Повторить 3 – 4 раза.

Упражнение 3

И.п. – стоя за скамейкой, руки внизу.

Присесть (спрятаться) и встать (показаться).

Повторить 4 раза.

Упражнение 4

И.п. – стоя около скамейки, руки за спиной.

Прыжки на двух ногах около скамейки, чередуя с ходьбой вокруг скамейки.

Повторить 3 – 4 раза.

Упражнение 5

Спокойная ходьба, сопровождающаяся дыхательными упражнениями, в течение 10 секунд.

Задачи	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.		
Недели	1 неделя		
Тема	«Пройди по дорожке»	«Пройди по мостику»	«Не урони кубики»
1-я часть: Вводная	Ходьба, перешагивая через предметы. Бег за воспитателем, от воспитателя.	Ходьба, перешагивая через предметы. Бег за воспитателем, от воспитателя.	Ходьба с перешагиванием через предметы. Бег за воспитателем, от воспитателя.
ОРУ	с кубами	с кубами	с кубами
№ Занятия	1	2	3
2-я часть: Основные виды движений	1. Перепрыгивание через линию, верёвку, лежащую на полу. 2. Проползание в заданном направлении. 3. Скатывание мяча с горки.	1. Проползание заданного расстояния до предмета. 2. Перепрыгивание через верёвку, лежащую на полу. 3. Скатывание мяча с горки.	1. Перепрыгивание через линию, верёвку, лежащую на полу. 2. Проползание в заданном направлении. 3. Скатывание мяча с горки.
Подвижные игры	«Пройди по дорожке» Пройти между двумя верёвками.	«Пройди по мостику» Пройти по наклонной доске с мячом в руках, прокатить мяч с горки.	«Пройди по дорожке» Пройти между двумя верёвками.
3-я часть: Заключительная	Спокойная ходьба, сопровождающаяся дыхательными упражнениями, в течение 1,5 минут.	Спокойная ходьба, сопровождающаяся дыхательными упражнениями, в течение 1,5 минут.	Спокойная ходьба, сопровождающаяся дыхательными упражнениями, в течение 1,5 минут.

Задачи	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.		
Недели	2 неделя		
Тема	«Через ручеёк»	«Лови мяч»	«Догони катящиеся предметы»
1-я часть: Вводная	Ходьба в прямом направлении. Бег, догоняя катящиеся предметы.	Ходьба, перешагивая через предметы. Бег, догоняя катящиеся предметы.	Ходьба в прямом направлении. Бег, догоняя катящиеся предметы.
ОРУ	с кубами	с кубами	с кубами
№ Занятия	4	5	6
2-я часть: Основные виды движений	1. Прыжки на двух ногах с небольшим продвижением вперёд. 2. Перелезания через валик. 3. Катание мяча двумя руками воспитателю.	1. Проползание в вертикально стоящий обруч. 2. Прыжки на двух ногах, слегка продвигаясь вперёд с хлопками. 3. Катание мяча двумя руками друг другу.	1. Прыжки на двух ногах с небольшим продвижением вперед. 2. Проползание в вертикально стоящий обруч. 3. Катание мяча двумя руками воспитателю.
Подвижные игры	«Через ручеёк» Перепрыгивать через верёвки, расположенные на расстоянии 50 см друг от друга.	«Лови мяч» Педагог прокатывает мячи по периметру зала, дети ловят их двумя руками.	«Через ручеёк» Перепрыгивать через верёвки, расположенные на расстоянии 50 см друг от друга.
3-я часть: Заключительная	Спокойная ходьба, сопровождающаяся дыхательными упражнениями, в течение 1,5 минут.	Спокойная ходьба, сопровождающаяся дыхательными упражнениями, в течение 1,5 минут.	Спокойная ходьба, сопровождающаяся дыхательными упражнениями, в течение 1,5 минут.

Задачи	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.		
Недели	3 неделя		
Тема	«Перелезь через бревно»	«Проползи через воротца»	«Попрыгаем»
1-я часть: Вводная	Ходьба, перешагивая через предметы. Бег, догоняя катящиеся предметы.	Ходьба в прямом направлении. Бег, догоняя катящиеся предметы.	Ходьба с перешагиванием через предметы. Бег, догоняя катящиеся предметы.
ОРУ	со скамейкой	со скамейкой	со скамейкой
№ Занятия	7	8	9
2-я часть: Основные виды движений	1. Проползание в вертикально стоящий обруч за игрушкой. 2. Прыжки на двух ногах, слегка продвигаясь вперёд с хлопками. 3. Прокатывание мячей двумя руками друг другу и воспитателю.	1. Проползти через воротца. 2. Подпрыгивание на двух ногах с хлопками. 3. Прокатывание мяча двумя руками воспитателю.	1. Проползание в вертикально стоящий обруч за игрушкой. 2. Прыжки на двух ногах, слегка продвигаясь вперед с хлопками. 3. Прокатывание мячей двумя руками друг другу и воспитателю.
Подвижные игры	«Перелезь через бревно» Перелезь через гимнастическое бревно, лежащее на полу.	«Через ручеёк» Перепрыгивать через верёвки, расположенные на расстоянии 50 см друг от друга.	«Через ручеёк» Перепрыгивать через верёвки, расположенные на расстоянии 50 см друг от друга.
3-я часть: Заключительная	Спокойная ходьба, сопровождающаяся дыхательными упражнениями, в течение 1,5 минут.	Спокойная ходьба, сопровождающаяся дыхательными упражнениями, в течение 1,5 минут.	Спокойная ходьба, сопровождающаяся дыхательными упражнениями, в течение 1,5 минут.

Задачи	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.		
Недели	4 неделя		
Тема	«Прокати мяч друг другу»	«Брось мяч»	«Перешагни через предметы»
1-я часть: Вводная	Ходьба, перешагивая через предметы. Бег за воспитателем, от воспитателя.	Ходьба, перешагивая через предметы. Бег за воспитателем, от воспитателя.	Ходьба с перешагиванием через предметы. Бег за воспитателем, от воспитателя.
ОРУ	со скамейкой	со скамейкой	со скамейкой
№ Занятия	10	11	12
2-я часть: Основные виды движений	1. Подпрыгивание до ладони воспитателя, находящейся выше поднятых рук ребёнка. 2. Подползание под скамейку. 3. Прокатывание мяча двумя и одной рукой друг другу.	1. Прыжки на двух ногах на месте и продвигаясь вперёд. 2. Катание мяча двумя и одной рукой в паре с воспитателем.	1. Подпрыгивание до ладони воспитателя, находящейся выше поднятых рук ребёнка; 2. Прыжки на двух ногах на месте и продвигаясь вперед; 3. Прокатывание мяча двумя и одной рукой друг другу.
Подвижные игры	«Прокати мяч» Прокатывать мяч друг другу.	«Брось мяч» Бросать мяч в указанном ориентиром направлении.	«Прокати мяч» Прокатывать мяч друг другу.
3-я часть: Заключительная	Ходьба с дыхательными упражнениями в течение 1,5 минут.	Ходьба с дыхательными упражнениями в течение 1,5 минут.	Спокойная ходьба, сопровождающаяся дыхательными упражнениями, в течение 1,5 минут.

Комплекс упражнений на январь

Комплекс №1 (с лентами)

Упражнение 1. «Покажи ленты»

И.п. – стоя, ноги на ширине плеч, руки с лентами опущены вдоль туловища.
Поднять руки вверх, показать ленты, вернуться в и.п.
Повторить 3 раза.

Упражнение 2. «Спрячь ленты»

И.п. – стоя, ноги вместе, руки с лентами подняты вверх.
Присесть, положить ленты на пол, вернуться в и.п.
Присесть, взять ленты, вернуться в и.п.
Повторить 3 – 4 раз.

Упражнение 2 (второй вариант). «Помаши лентами»

И.п. – стоя, ноги вместе, руки с лентами в стороны.
Поднять руки с лентами вверх, помахать лентами перед собой, вернуться в и.п.
Повторить 3 – 4 раз.

Упражнение 3. «Дотянись»

И.п. – сидя на полу, ноги прямо, руки с лентами за спиной.
Наклониться вперёд, коснуться лентами пальцев ног, вернуться в и.п.
Повторить 3 – 4 раза.

Упражнение 4. «Попрыгунчики»

И.п. – ноги слегка расставлены, руки с лентами разведены в стороны.
Прыгать на двух ногах на месте, помахивая лентами, чередуя с ходьбой.
Повторить 4 – 5 раз.

Упражнение 5. «Ходьба»

Спокойная ходьба, сопровождающаяся дыхательными упражнениями, в течение 10 – 15 секунд.

Комплекс №2 (со стульчиками)

Упражнение 1

И.п. – сидя на стуле, руки в стороны.
Поднять руки вверх, вернуться в и.п.
Повторить 4 – 5 раз.

Упражнение 2

И.п. – сидя на стуле, руки внизу.
Наклониться вперёд, коснуться стоп, вернуться в и.п.
Повторить 4 раза.

Упражнение 3

И.п. – стоя за стулом, держась за спинку.
Присесть (спрятаться) и встать (показаться).
Повторить 4 раза.

Упражнение 3 (второй вариант)

И.п. – стоя перед стулом, ноги вместе, руки в стороны.
Присесть на стул, руки вперёд, вернуться в и.п.
Повторить 3 – 4 раза.

Упражнение 4

И.п. – стоя около стула, руки внизу.
Прыгать на двух ногах вокруг стула, чередуя с ходьбой.
Повторить 3 – 4 раза.

Упражнение 5

Спокойная ходьба, сопровождающаяся дыхательными упражнениями, в течение 10 – 15 секунд.

Январь

Задачи	Способствовать психофизическому развитию детей; учить выразительности движений; обеспечивать закаливание организма детей.		
Недели	1 неделя		
Тема	«Прыгни высоко»	«Подползи под дугой»	«Брось мяч двумя руками»
1-я часть: Вводная	Ходьба с опорой на зрительные ориентиры. Бег, догоняя катящиеся предметы.	Ходьба с опорой на зрительные ориентиры. Бег за воспитателем, от воспитателя.	Ходьба с опорой на зрительные ориентиры. Бег, догоняя катящиеся предметы.
ОРУ	с лентами	с лентами	с лентами
№ Занятия	1	2	3
2-я часть: Основные виды движений	1. Прыжки в высоту. 2. Перелезание через валик. 3. Бросание мяча двумя руками снизу.	1. Подползание под дугу. 2. Подпрыгивание до игрушки, находящейся выше поднятых рук ребёнка. 3. Прокатывание мяча одной и двумя руками под дугу.	1. Прыжки в высоту. 2. Подпрыгивание до игрушки, находящейся выше поднятых рук ребёнка. 3. Бросание мяча двумя руками снизу.
Подвижные игры	«Перелезь через бревно» Выполнять прыжки на двух ногах с продвижением вперёд до бревна, лежащего на полу, затем перелезть через него.	«Пройди по дорожке» Пройти между гимнастическими палками, лежащими на полу на расстоянии 50 см.	«Пройди по дорожке» Пройти между гимнастическими палками, лежащими на полу на расстоянии 50 см.
3-я часть: Заключительная	Спокойная ходьба, сопровождающаяся дыхательными упражнениями, в течение 1,5 минут.	Ходьба с дыхательными упражнениями в течение 1,5 минут.	Спокойная ходьба, сопровождающаяся дыхательными упражнениями, в течение 1,5 минут.

Задачи	Способствовать психофизическому развитию детей; учить выразительности движений; обеспечивать закаливание организма детей.		
Недели	2 неделя		
Тема	«Перепрыгни через верёвку»	«Попрыгай на двух ножках»	«Поиграем мы немножко»
1-я часть: Вводная	Ходьба с опорой на зрительные ориентиры. Бег, догоняя катящиеся предметы.	Ходьба с опорой на зрительные ориентиры. Бег в различных направлениях.	Ходьба с опорой на зрительные ориентиры Бег, догоняя катящиеся предметы.
ОРУ	с лентами	с лентами	с лентами
№ Занятия	4	5	6
2-я часть: Основные виды движений	1. Перепрыгивание через верёвку, лежащую на полу. 2. Бросание мяча двумя руками снизу. 3. Подлезание под верёвку.	1. Прыжки на двух ногах на месте с подпрыгиванием до предмета, находящегося выше поднятых рук ребёнка. 2. Проползание в вертикально стоящий обруч с захватом впереди стоящей игрушки. 3. Ловля мяча, брошенного воспитателем.	1. Перепрыгивание через верёвку, лежащую на полу. 2. Бросание мяча двумя руками снизу. 3. Ловля мяча, брошенного воспитателем.
Подвижные игры	«Прокати мяч» Прокатывать мяч друг другу.	«Лови мяч» По очереди ловить мяч, брошенным педагогом, из положения сидя на полу.	«Прокати мяч» Прокатывать мяч друг другу.
3-я часть: Заключительная	Ходьба с дыхательными упражнениями в течение 1,5 минут.	Ходьба с дыхательными упражнениями в течение 1,5 минут.	Спокойная ходьба, сопровождающаяся дыхательными упражнениями, в течение 1,5 минут.

Задачи	Способствовать психофизическому развитию детей; учить выразительности движений; обеспечивать закаливание организма детей.		
Недели	3 неделя		
Тема	«Проползи под верёвкой»	«Перелезь через валик»	«Допрыгни до игрушки»
1-я часть: Вводная	Ходьба по кругу, взявшись за руки. Бег в различных направлениях.	Ходьба по кругу, взявшись за руки. Бег, догоняя катящиеся предметы.	Ходьба по кругу, взявшись за руки. Бег в различных направлениях.
ОРУ	со стульчиками	со стульчиками	со стульчиками
№ Занятия	7	8	9
2-я часть: Основные виды движений	1. Подпрыгивание до игрушки, находящейся выше поднятых рук ребёнка. 2. Подползание под верёвку, сопровождающееся захватом стоящей впереди игрушки. 3. Бросание мяча двумя руками снизу.	1. Прыжки на двух ногах, сопровождающиеся небольшим продвижением вперёд. 2. Перелезание через валик. 3. Перебрасывание малого мяча через ленту, натянутую на уровне груди ребёнка.	1. Подпрыгивание до игрушки, находящейся выше поднятых рук ребёнка. 2. Прыжки на двух ногах, сопровождающиеся небольшим продвижением вперёд. 3. Бросание мяча двумя руками снизу.
Подвижные игры	«Через ручеёк» Перепрыгивать через гимнастические палки, расположенные на полу на расстоянии 50 см друг от друга.	«Брось мяч» Бросать мяч в указанном с помощью ориентира направлении.	«Через ручеёк» Перепрыгивать через гимнастические палки, расположенные на полу на расстоянии 50 см друг от друга.
3-я часть: Заключительная	Спокойная ходьба, сопровождающаяся дыхательными упражнениями, в течение 1,5 минут.	Спокойная ходьба, сопровождающаяся дыхательными упражнениями, в течение 1,5 минут.	Спокойная ходьба, сопровождающаяся дыхательными упражнениями, в течение 1,5 минут.

Задачи	Способствовать психофизическому развитию детей; учить выразительности движений; обеспечивать закаливание организма детей.		
Недели	4 неделя		
Тема	«Подползание под скамейку»	«Проползи в заданном направлении»	«Достань с неба звёздочку»
1-я часть: Вводная	Ходьба приставными шагами вперёд, в стороны. Бег в различных направлениях.	Ходьба по кругу, взявшись за руки. Бег, догоняя катящиеся предметы.	Ходьба приставными шагами вперед, в стороны. Бег в различных направлениях.
ОРУ	со стульчиками	со стульчиками	со стульчиками
№ Занятия	10	11	12
2-я часть: Основные виды движений	1. Подпрыгивание до ладони воспитателя, находящейся выше поднятых рук ребёнка, слегка продвигаясь вперёд. 2. Подползание под скамейку. 3. Перебрасывание малого мяча через верёвку, натянутую на уровне груди ребёнка.	1. Перепрыгивание через верёвку, лежащую на полу. 2. Проползание в заданном направлении.	1. Подпрыгивание до ладони воспитателя, находящейся выше поднятых рук ребенка, слегка продвигаясь вперед. 2. Перепрыгивание через веревку, лежащую на полу. 3. Перебрасывание малого мяча через веревку, натянутую на уровне груди ребенка.
Подвижные игры	«Лови мяч» По очереди ловить малый мяч, брошенный педагогом.	«Через ручеёк» Перепрыгивать через гимнастические палки, расположенные на полу на расстоянии 50 см друг от друга.	«Лови мяч» По очереди ловить малый мяч, брошенный педагогом.
3-я часть: Заключительная	Спокойная ходьба, сопровождающаяся дыхательными упражнениями, в течение 1,5 минут.	Ходьба с дыхательными упражнениями в течение 1,5 минут.	Спокойная ходьба, сопровождающаяся дыхательными упражнениями, в течение 1,5 минут.

Комплекс упражнений на февраль

Комплекс №1 (с кубиками)

Упражнение 1. «Покажи кубики»

И.п. – стоя, ноги на ширине плеч, руки с кубиками опущены вдоль туловища.

Поднять руки вверх, показать кубики, вернуться в и.п.

Повторить 3 раза.

Упражнение 2. «Спрячь кубики»

И.п. – стоя, ноги вместе, руки с кубиками подняты вверх.

Присесть, положить кубики на пол, вернуться в и.п.

Присесть, взять кубики, вернуться в и.п.

Повторить 3 – 4 раза.

Упражнение 2 (второй вариант). «Не урони кубики»

И.п. – стоя, ноги вместе, руки с кубиками подняты вверх.

Присесть, удерживая кубики над собой, вернуться в и.п.

Повторить 3 – 4 раза.

Упражнение 3. «Дотянись»

И.п. – сидя на полу, ноги прямо, руки с кубиками за спиной.

Наклониться вперёд, коснуться кубиками пальцев ног, вернуться в и.п.

Повторить 3 – 4 раза.

Упражнение 4. «Попрыгай»

И.п. – ноги слегка расставлены, руки с кубиками разведены в стороны.

Прыгать на двух ногах на месте, не роняя кубики, чередуя прыжки с ходьбой.

Повторить 4 – 5 раз.

Упражнение 5. «Ходьба»

Ходьба с дыхательными упражнениями в течение 10 – 15 секунд.

Комплекс №2 (на мягких модулях)

Упражнение 1

И.п. – сидя на модуле, руки в стороны.

Поднять руки вверх, вернуться в и.п.

Повторить 4 – 5 раз.

Упражнение 2

И.п. – сидя на модуле, руки внизу.

Наклониться вперёд, коснуться стоп, вернуться в и.п.

Повторить 4 раза.

Упражнение 3

И.п. – стоя за модулем, руки за спиной.

Присесть (спрятаться) и встать (показаться).

Повторить 4 раза.

Упражнение 3 (второй вариант)

И.п. – стоя перед модулем, ноги вместе, руки в стороны.

Присесть на модуль, руки вперёд, вернуться в и.п.

Повторить 3 – 4 раза.

Упражнение 4

И.п. – стоя около модуля, руки внизу.

Прыгать на двух ногах вокруг модуля, чередуя с ходьбой.

Повторить 3 – 4 раза.

Упражнение 5

Ходьба с дыхательными упражнениями в течение 10 – 15 секунд.

Февраль

Задачи	Воспитывать умение самостоятельно действовать; формировать основные жизненно важные движения; обеспечивать закаливание организма детей.		
Недели	1 неделя		
Тема	«Скати мячик с горки»	«Попрыгунчики»	«Скатись вслед за мячиком»
1-я часть: Вводная	Ходьба со сменой направления движения. Бег между двумя линиями.	Ходьба со сменой направления движения. Бег между двумя линиями.	Ходьба со сменой направления движения. Бег между двумя линиями.
ОРУ	с кубиками	с кубиками	с кубиками
№ Занятия	1	2	3
2-я часть: Основные виды движений	1. Прыжки на двух ногах с продвижением вперёд (от игрушки к игрушке). 2. Проползание в два вертикально стоящих обруча. 3. Скатывание мяча с горки, скатывание вслед за ним.	1. Прыжки на двух ногах с мячом в руках. 2. Проползание заданного расстояния, прокатывая мяч перед собой. 3. Прокатывание мяча одной рукой между двумя игрушками.	1. Прыжки на двух ногах с продвижением вперед (от игрушки к игрушке); 2. Проползание в два вертикально стоящих обруча; 3. Скатывание мяча с горки, скатывание вслед за ним.
Подвижные игры	«Скати с горки» Скатывать малые мячи с горки, скатываться с горки вслед за мячами.	«Скати и догони» Прокатить мяч с горки, догнать его и захватить.	«Скати с горки» Скатывать малые мячи с горки, скатываться с горки вслед за мячами.
3-я часть: Заключительная	Спокойная ходьба, сопровождающаяся дыхательными упражнениями, в течение 1,5 минут.	Ходьба с дыхательными упражнениями в течение 1,5 минут.	Спокойная ходьба, сопровождающаяся дыхательными упражнениями, в течение 1,5 минут.

Задачи	Воспитывать умение самостоятельно действовать; формировать основные жизненно важные движения; обеспечивать закаливание организма детей.		
Недели	2 неделя		
Тема	«Лягушки – попрыгушки»	«Зайки – прыгуны»	«В гостях у зайки»
1-я часть: Вводная	Ходьба со сменой направления движения. Бег в различных направлениях.	Ходьба со сменой направления движения. Бег в различных направлениях.	Ходьба со сменой направления движения Бег в различных направлениях.
ОРУ	с кубиками	с кубиками	с кубиками
№ Занятия	4	5	6
2-я часть: Основные виды движений	1. Подпрыгивание до двух игрушек, находящихся выше поднятых рук ребёнка, слегка продвигаясь вперёд. 2. Подползание под двумя скамейками, стоящими рядом. 3. Ловля мяча, брошенного воспитателем.	1. Подползание под гимнастическую палку, расположенную на высоте 50 см от пола. 2. Прокатывание двух мячей поочерёдно (двумя руками) под дугу. 3. Прыжки с продвижением впереди с мячом в руках.	1. Подпрыгивание до двух игрушек, находящихся выше поднятых рук ребенка, слегка продвигаясь вперед. 2. Прыжки с продвижением вперед с мячом в руках. 3. Ловля мяча, брошенного воспитателем.
Подвижные игры	«Пройди по мостику» Поочерёдно проходить по гимнастической доске, лежащей на полу, со страховкой педагога.	«Пройди по дорожке» Пройти между двумя гимнастическими палками, расположенными на расстоянии 50 см друг от друга.	«Пройди по дорожке» Пройти между двумя гимнастическими палками, расположенными на расстоянии 50 см друг от друга.
3-я часть: Заключительная	Спокойная ходьба, сопровождающаяся дыхательными упражнениями, в течение 1,5 минут.	Ходьба с дыхательными упражнениями в течение 1,5 минут.	Спокойная ходьба, сопровождающаяся дыхательными упражнениями, в течение 1,5 минут.

Задачи	Воспитывать умение самостоятельно действовать; формировать основные жизненно важные движения; обеспечивать закаливание организма детей.		
Недели	3 неделя		
Тема	«Под дугой»	«Подпрыгни до погремушки»	«Проползи под скамейкой»
1-я часть: Вводная	Ходьба, перешагивая через предметы. Бег между двумя линиями.	Ходьба с опорой на зрительные ориентиры. Бег в различных направлениях.	Ходьба с перешагиванием через предметы. Бег между двумя линиями.
ОРУ	на мягких модулях	на мягких модулях	на мягких модулях
№ Занятия	7	8	9
2-я часть: Основные виды движений	1. Перепрыгивание через верёвочку (или гимнастическую палку), лежащую на полу, на двух ногах. 2. Подползание под гимнастическую палку, расположенную на высоте 50 см от пола. 3. Прокатывание двух мячей поочерёдно правой и левой рукой.	1. Подпрыгивание до погремушек, висящих выше поднятых рук ребёнка. 2. Подползание под скамейку. 3. Бросание мяча двумя руками снизу.	1. Перепрыгивание через верёвочку (или гимнастическую палку), лежащую на полу, на двух ногах. 2. Подпрыгивание до погремушек, висящих выше поднятых рук ребёнка. 3. Прокатывание двух мячей поочередно правой и левой рукой.
Подвижные игры	«Проползи в воротца» Проползти под гимнастическими дугами, расположенными на расстоянии 50 см друг от друга.	«Попрыгай как мячик» По сигналу (хлопок) прыгать на двух ногах с небольшим продвижением вперёд, по сигналу (звонит бубен) остановиться.	«Попрыгай как мячик» По сигналу (хлопок) прыгать на двух ногах с небольшим продвижением вперёд, по сигналу (звонит бубен) остановиться.
3-я часть: Заключительная	Спокойная ходьба, сопровождающаяся дыхательными упражнениями, в течение 1,5 минут.	Спокойная ходьба, сопровождающаяся дыхательными упражнениями, в течение 1,5 минут.	Спокойная ходьба, сопровождающаяся дыхательными упражнениями, в течение 1,5 минут.

Задачи	Воспитывать умение самостоятельно действовать; формировать основные жизненно важные движения; обеспечивать закаливание организма детей.		
Недели	4 неделя		
Тема	«Быстрый мячик»	«Перепрыгни через ручеёк»	«Поднимите ручки вверх»
1-я часть: Вводная	Ходьба со сменой направления движения. Бег между двумя линиями.	Ходьба, перешагивая через предметы. Бег между двумя линиями.	Ходьба со сменой направления движения. Бег между двумя линиями
ОРУ	на мягких модулях	на мягких модулях	на мягких модулях
№ Занятия	10	11	12
2-я часть: Основные виды движений	1. Подпрыгивание до ладони воспитателя, находящейся выше поднятых рук ребёнка, слегка продвигаясь вперёд. 2. Проползание в вертикально стоящий обруч и в воротца с захватом мяча. 3. Прокатывание мяча двумя руками и одной рукой друг другу, между предметами.	1. Подползание под верёвку. 2. Бросание мяча двумя руками снизу.	1. Подпрыгивание до ладони воспитателя, находящейся выше поднятых рук ребенка, слегка продвигаясь вперед. 2. Проползание в вертикально стоящий обруч и в воротца с захватом мяча. 3. Прокатывание мяча двумя руками и одной рукой друг другу, между предметами.
Подвижные игры	«Прокати мяч и догони его» По сигналу (свисток) прокатить мяч в обруч, по сигналу (звенит бубен) догнать мяч.	«Через ручеёк» Перепрыгивать через гимнастический палки, расположенные на расстоянии 50 см друг от друга.	«Прокати мяч и догони его» По сигналу (свисток) прокатить мяч в обруч, по сигналу (звенит бубен) догнать мяч.
3-я часть: Заключительная	Ходьба с дыхательными упражнениями в течение 1,5 минут.	Ходьба с дыхательными упражнениями в течение 1,5 минут.	Спокойная ходьба, сопровождающаяся дыхательными упражнениями, в течение 1,5 минут.

Комплекс упражнений на март

Комплекс №1 (с флажками)

Упражнение 1. «Покажи флажок»

И.п. – стоя, ноги на ширине плеч, руки с флажками опущены вдоль туловища.

Поднять руки вверх, показать флажки, вернуться в и.п.

Повторить 3 раза.

Упражнение 2. «Положи флажки»

И.п. – стоя, ноги вместе, руки с флажками вперёд.

Присесть, положить флажки на пол, вернуться в и.п.

Присесть, взять флажки, вернуться в и.п.

Повторить 3 – 4 раз.

Упражнение 2 (второй вариант). «Спрячь флажки»

И.п. – стоя, ноги вместе, руки с флажками в стороны.

Присесть, положить флажки на пол позади себя, вернуться в и.п.

Присесть, взять флажки, вернуться в и.п.

Повторить 3 – 4 раз.

Упражнение 3. «Дотянись»

И.п. – сидя на полу, ноги прямо, руки с флажками в стороны.

Наклониться вперёд, коснуться флажками пальцев ног, вернуться в и.п.

Повторить 3 – 4 раза.

Упражнение 4. «Попрыгай»

И.п. – ноги слегка расставлены, руки с флажками вверх.

Прыжки на двух ногах на месте, чередуя с ходьбой.

Повторить 4 – 5 раз.

Упражнение 5. «Ходьба»

Спокойная ходьба, сопровождающаяся дыхательными упражнениями, в течение 10 секунд.

Комплекс №2 (со скамейкой)

Упражнение 1

И.п. – сидя на скамейке, руки на коленях.

Поднять руки через стороны вверх, вернуться в и.п.

Повторить 4 – 5 раз.

Упражнение 2

И.п. – сидя на скамейке, руками держась за сиденье.

Поочерёдное поднятие ног.

Повторить 4 раза.

Упражнение 3

И.п. – стоя за скамейкой, руки внизу.

Присесть (спрятаться) и встать (показаться).

Повторить 4 раза.

Упражнение 4

И.п. – стоя около скамейки, руки за спиной.

Прыгать на двух ногах около скамейки, чередуя с ходьбой вокруг скамейки.

Повторить 3 – 4 раза.

Упражнение 4 (второй вариант)

И.п. – стоя перед скамейкой, ноги вместе.

Присесть на скамейку, руки вперёд, вернуться в и.п.

Повторить 3 – 4 раза.

Упражнение 5

Спокойная ходьба, сопровождающаяся дыхательными упражнениями, в течение 10 секунд.

Март

Задачи	Побуждать к двигательной активности; учить разнообразно действовать с мячом; обеспечивать укрепление здоровья детей.		
Недели	1 неделя		
Тема	«Перешагни через палочку»	«Мой весёлый, звонкий мяч»	Брось мяч воспитателю»
1-я часть: Вводная	Ходьба, огибая предметы. Бег между двумя линиями, не наступая на них.	Ходьба, огибая предметы. Бег за воспитателем, от воспитателя.	Ходьба, огибая предметы. Бег между двумя линиями, не наступая на них.
ОРУ	с флажками	с флажками	с флажками
№ Занятия	1	2	3
2-я часть: Основные виды движений	1. Бросание мяча воспитателю. 2. Проползание заданного расстояния. 3. Перепрыгивание через верёвку, лежащую на полу.	1. Проползание заданного расстояния до предмета. 2. Прыжки на двух ногах с места как можно дальше. 3. Катание мяча между предметами.	1. Бросание мяча воспитателю. 2. Прыжки на двух ногах с места как можно дальше. 3. Катание мяча между предметами. 4. Перепрыгивание через веревку, лежащую на полу.
Подвижные игры	«Перешагни через палку» По сигналу (рука вверх) перешагнуть через гимнастическую палку с хлопком в ладоши над головой, по сигналу (рука в сторону) перешагнуть через гимнастическую палку с хлопком в ладоши за спиной.	«Мой весёлый, звонкий мяч» Поймай мяч, катящийся с горки.	«Мой весёлый, звонкий мяч» Поймай мяч, катящийся с горки.

3-я часть: Заключительная	Ходьба с дыхательными упражнениями в течение 1,5 минут.	Ходьба с дыхательными упражнениями в течение 1,5 минут.	Спокойная ходьба, сопровождающаяся дыхательными упражнениями, в течение 1,5 минут.
--------------------------------------	---	---	--

Задачи	Побуждать к двигательной активности; учить разнообразно действовать с мячом; обеспечивать укрепление здоровья детей.		
Недели	2 неделя		
Тема	«Весёлые ладошки»	«Прокати мяч в произвольном направлении»	«Весёлый ручеёк»
1-я часть: Вводная	Ходьба со сменой характера движения в соответствии с указанием педагога. Бег между двумя линиями, не наступая на них.	Ходьба со сменой характера движения в соответствии с указанием педагога. Бег между двумя линиями, не наступая на них.	Ходьба со сменой характера движения в соответствии с указанием педагога. Бег между двумя линиями, не наступая на них.
ОРУ	с флажками	с флажками	с флажками
№ Занятия	4	5	6
2-я часть: Основные виды движений	1. Прыжки на двух ногах с места как можно дальше. 2. Перелезание через бревно. 3. Бросание мяча двумя руками воспитателю.	1. Перелезание через бревно. 2. Прыжки на двух ногах с места как можно дальше (со зрительным ориентиром). 3. Прокатывание мячей двумя руками в произвольном направлении.	1. Прыжки на двух ногах с места как можно дальше. 2. Перелезание через бревно. 3. Бросание мяча двумя руками воспитателю.
Подвижные игры	«Перепрыгни через ручеёк» Перепрыгивать через верёвку, лежащую на полу, с хлопком в ладоши над головой.	«Пройди по дорожке» Проходить по гимнастической доске, лежащей на полу, перешагивая через кубик.	«Перепрыгни через ручеёк» Перепрыгивать через верёвку, лежащую на полу, с хлопком в ладоши над головой.

3-я часть: Заключительная	Спокойная ходьба, сопровождающаяся дыхательными упражнениями, в течение 1,5 минут.	Спокойная ходьба, сопровождающаяся дыхательными упражнениями, в течение 1,5 минут.	Спокойная ходьба, сопровождающаяся дыхательными упражнениями, в течение 1,5 минут.
--------------------------------------	--	--	--

Задачи	Побуждать к двигательной активности; учить разнообразно действовать с мячом; обеспечивать укрепление здоровья детей.		
Недели	3 неделя		
Тема	«Курочка – хохлатка»	«Прыгни, как можно дальше»	«В гостях у курочки»
1-я часть: Вводная	Ходьба, огибая предметы. Бег за воспитателем, от воспитателя.	Ходьба, огибая предметы. Бег между двумя линиями, не наступая на них.	Ходьба, огибая предметы. Бег за воспитателем, от воспитателя
ОРУ	со скамейкой	со скамейкой	со скамейкой
№ Занятия	7	8	9
2-я часть: Основные виды движений	1. Влезание на лестницу – стремянку (попытки). 2. Прыжки на двух ногах как можно дальше. 3. Прокатывание мячей двумя руками друг другу в произвольном направлении.	1. Перелезание через бревно. 2. Прыжки на двух ногах как можно дальше. 3. Прокатывание мяча одной рукой (правой и левой поочередно) воспитателю.	1. Влезание на лестницу-стремянку (попытки). 2. Прыжки на двух ногах как можно дальше. 3. Прокатывание мячей двумя руками друг другу в произвольном направлении.
Подвижные игры	«Курочка – хохлатка» По сигналу дети подбегают к педагогу.	«Пройди по дорожке» Пройти по гимнастической доске, лежащей на полу, руки на поясе.	«Курочка – хохлатка» По сигналу дети подбегают к педагогу.
3-я часть: Заключительная	Ходьба с дыхательными упражнениями в течение 1,5 минут.	Ходьба с дыхательными упражнениями в течение 1,5 минут.	Спокойная ходьба, сопровождающаяся дыхательными упражнениями, в течение 1,5 минут.

Задачи	Побуждать к двигательной активности; учить разнообразно действовать с мячом; обеспечивать укрепление здоровья детей.		
Недели	4 неделя		
Тема	«Перепрыгни через болото»	«Брось мячик мне в ручки»	«Спортивная прогулка»
1-я часть: Вводная	Ходьба со сменой характера движения в соответствии с указанием педагога. Бег за воспитателем, от воспитателя.	Ходьба, огибая предметы. Бег за воспитателем, от воспитателя.	Ходьба со сменой характера движения в соответствии с указанием педагога. Бег за воспитателем, от воспитателя.
ОРУ	со скамейкой	со скамейкой	со скамейкой
№ Занятия	10	11	12
2-я часть: Основные виды движений	1. Перепрыгивание через верёвочку (или гимнастическую палку), лежащую на полу, на двух ногах. 2. Проползание заданного расстояния до ориентира. 3. Прокатывание мяча двумя и одной рукой друг другу.	1. Прыжки на двух ногах с места как можно дальше. 2. Бросание мяча двумя руками в паре с воспитателем.	1. Перепрыгивание через верёвочку (или гимнастическую палку), лежащую на полу, на двух ногах. 2. Бросание мяча двумя руками в паре с воспитателем. 3. Прокатывание мяча двумя и одной рукой друг другу.
Подвижные игры	«Перешагни через ручеёк» Перешагнуть через две верёвки, лежащие на полу на расстоянии 20 см.	«Курочка – хохлатка» По сигналу дети подбегают к педагогу.	«Перешагни через ручеёк» Перешагнуть через две верёвки, лежащие на полу на расстоянии 20 см.

<i>3-я часть: Заключительная</i>	Ходьба с дыхательными упражнениями в течение 1,5 минут.	Спокойная ходьба, сопровождающаяся дыхательными упражнениями, в течение 1,5 минут.	Спокойная ходьба, сопровождающаяся дыхательными упражнениями, в течение 1,5 минут
---	---	--	---

Комплекс упражнений на апрель

Комплекс №1 (с платочками)

Упражнение 1. «Покажи платочки»

И.п. – стоя, ноги на ширине плеч, руки с платочками опущены вдоль туловища.

Поднять руки вверх, показать платочки, вернуться в и.п.

Повторить 3 раза.

Упражнение 2. «Спрячь платочки»

И.п. – стоя, ноги вместе, руки с платочками вверх.

Присесть, положить платочки на пол, вернуться в и.п.

Присесть, взять платочки.

Повторить 3 – 4 раз.

Упражнение 2 (второй вариант). «Пوماши платочками»

И.п. – стоя, ноги вместе, руки с платочками разведены в стороны.

Присесть, положить платочки на пол перед собой, вернуться в и.п.

Присесть, взять платочки, вернуться в и.п.

Повторить 3 – 4 раз.

Упражнение 3. «Дотянись»

И.п. – сидя на полу, ноги прямо, руки с платочками за спиной.

Наклониться вперёд, коснуться платочками пальцев ног, вернуться в и.п.

Повторить 3 – 4 раза.

Упражнение 4. «Попрыгунчик»

И.п. – ноги слегка расставлены, руки с платочками разведены в стороны.

Прыгать на двух ногах на месте, помахивая платочками, чередуя с ходьбой.

Повторить 4 – 5 раз.

Упражнение 5. «Ходьба»

Спокойная ходьба, сопровождающаяся дыхательными упражнениями, в течение 10 секунд.

Комплекс №2 (со стульчиками)

Упражнение 1

И.п. – сидя на стуле, руки в стороны.

Поднять руки вверх, вернуться в и.п.

Повторить 4 – 5 раз.

Упражнение 2

И.п. – сидя на стуле, руки внизу.

Наклониться вперёд, коснуться стоп, вернуться в и.п.

Повторить 4 раза.

Упражнение 3

И.п. – стоя за стулом, держась за спинку.

Присесть (спрятаться) и выпрямиться (показаться).

Повторить 4 раза.

Упражнение 4

И.п. – стоя около стула, руки внизу.

Прыгать на двух ногах вокруг стула, чередуя с ходьбой.

Повторить 3 – 4 раза.

Упражнение 4 (второй вариант)

И.п. – стоя перед стулом, ноги вместе, руки в стороны.

Присесть на стул, руки вперёд, вернуться в и.п.

Повторить 3 – 4 раза.

Упражнение 5

Спокойная ходьба, сопровождающаяся дыхательными упражнениями, в течение 10 секунд.

Задачи	Способствовать психофизическому развитию детей; формировать умение ориентироваться в пространстве; обеспечивать закаливание организма детей.		
Недели	1 неделя		
Тема	«Мишки по лесу идут»	«В гостях у мишки»»	«В гостях у сказки»
1-я часть: Вводная	Ходьба с перешагиванием верёвки (палки), приподнятой на высоту 5 – 15 см. Бег между двумя линиями, не наступая на них.	Ходьба со сменой характера движения в соответствии с указанием педагога. Бег со сменой направления движения в соответствии с указаниями педагога.	Ходьба с перешагиванием веревки (палки), приподнятой на высоту 5—15 см. Бег между двумя линиями, не наступая на них.
ОРУ	с платочками	с платочками	с платочками
№ Занятия	1	2	3
2-я часть: Основные виды движений	1. Подпрыгивание до предмета, находящегося выше поднятых рук ребёнка. 2. Подползание под верёвку. 3. Прокатывание мяча одной и двумя руками.	1. Подползание под дугу. 2. Прыжки с места на двух ногах как можно дальше. 3. Прокатывание мяча одной и двумя руками под дугу.	1. Подпрыгивание до предмета, находящегося выше поднятых рук ребенка. 2. Прыжки с места на двух ногах как можно дальше. 3. Прокатывание мяча одной и двумя руками.
Подвижные игры	«Мишки идут по лес» Имитировать походку медведя – передвигаться на внешней стороне стопы.	«Мишки идут по лес» Имитировать походку медведя – передвигаться на внешней стороне стопы.	«Мишки идут по лес» Имитировать походку медведя – передвигаться на внешней стороне стопы.
3-я часть: Заключительная	Спокойная ходьба, сопровождающаяся дыхательными упражнениями, в течение 1,5 минут.	Спокойная ходьба, сопровождающаяся дыхательными упражнениями, в течение 1,5 минут.	Спокойная ходьба, сопровождающаяся дыхательными упражнениями, в течение 1,5 минут.

Задачи	Способствовать психофизическому развитию детей; формировать умение ориентироваться в пространстве;
---------------	--

	обеспечивать закаливание организма детей.		
Недели	2 неделя		
Тема	«Прятки»	«Захвати игрушку»»	«Кто первый»
1-я часть: Вводная	Ходьба с перешагиванием верёвки (палки), приподнятой на высоту 5 – 15 см. Бег со сменой направления движения в соответствии с указаниями педагога.	Ходьба с перешагиванием верёвки (палки), приподнятой на высоту 5 – 15 см. Бег между двумя линиями, не наступая на них.	Ходьба с перешагиванием веревки (палки), приподнятой на высоту 5— 15 см. Бег со сменой направления движения в соответствии с указаниями педагога.
ОРУ	с платочками	с платочками	с платочками
№ Занятия	4	5	6
2-я часть: Основные виды движений	1. Подпрыгивание до предмета, находящегося выше поднятых рук ребёнка. 2. Прокатывание мяча между предметами. 3. Проползание в вертикально стоящий обруч.	1. Прыжки на двух ногах на месте с подпрыгиванием до предмета, находящегося выше поднятых рук ребёнка. 2. Проползание под гимнастическую скамейку с захватом впереди стоящей игрушки. 3. Прокатывание мяча одной рукой (правой и левой), бег за мячом.	1.Подпрыгивание до предмета, находящегося выше поднятых рук ребенка. 2. Прокатывание мяча между предметами. 3. Проползание в вертикально стоящий обруч.
Подвижные игры	«Курочка – хохлатка» По сигналу «курочки – хохлатки» (педагога) спрятаться – присесть, закрыть лицо руками.	«Мишки идут по лес» Имитировать походку медведя – передвигаться на внешней стороне стопы.	«Курочка – хохлатка» По сигналу «курочки – хохлатки» (педагога) спрятаться – присесть, закрыть лицо руками.
3-я часть: Заключительная	Спокойная ходьба, сопровождающаяся дыхательными упражнениями, в течение 1,5 минут.	Спокойная ходьба, сопровождающаяся дыхательными упражнениями, в течение 1,5 минут.	Спокойная ходьба, сопровождающаяся дыхательными упражнениями, в течение 1,5 минут.

Задачи	Способствовать психофизическому развитию детей; формировать умение ориентироваться в пространстве;
---------------	--

	обеспечивать закаливание организма детей.		
Недели	3 неделя		
Тема	«Прокати мяч под дугой»	«Перепрыгни через линии»	«Прокати мяч между предметами»
1-я часть: Вводная	Ходьба со сменой характера движения в соответствии с указанием педагога. Бег со сменой направления движения в соответствии с указаниями педагога.	Ходьба со сменой характера движения в соответствии с указанием педагога. Бег между двумя линиями, не наступая на них.	Ходьба со сменой характера движения в соответствии с указаниями педагога. Бег со сменой направления движения в соответствии с указаниями педагога.
ОРУ	со стульчиками	со стульчиками	со стульчиками
№ Занятия	7	8	9
2-я часть: Основные виды движений	1. Подпрыгивание до игрушки, находящейся выше поднятых рук ребёнка. 2. Подползание под верёвку (высота 30 – 40 см) с захватом стоящей впереди игрушки. 3. Катание мяча между предметами.	1. Перепрыгивание через две параллельные линии. 2. Перелезание через бревно. 3. Прокатывание мяча между предметами.	1. Подпрыгивание до игрушки, находящейся выше поднятых рук ребёнка. 2. Перепрыгивание через две параллельные линии. 3. Катание мяча между предметами.
Подвижные игры	«Попади в воротца» Прокатить мяч под дугой.	«Попади в воротца» Прокатить мяч под дугой.	«Попади в воротца» Прокатить мяч под дугой.
3-я часть: Заключительная	Спокойная ходьба, сопровождающаяся дыхательными упражнениями, в течение 1,5 минут.	Спокойная ходьба, сопровождающаяся дыхательными упражнениями, в течение 1,5 минут.	Спокойная ходьба, сопровождающаяся дыхательными упражнениями, в течение 1,5 минут.

Задачи	Способствовать психофизическому развитию детей; формировать умение ориентироваться в пространстве;
---------------	--

	обеспечивать закаливание организма детей.		
Недели	4 неделя		
Тема	«Влезь на лестницу»	«Звонкий мяч»	«Пробеги, не наступая!»
1-я часть: Вводная	Ходьба с перешагиванием верёвки (палки), приподнятой на высоту 5 – 15 см. Бег со сменой направления движения в соответствии с указаниями педагога.	Ходьба со сменой характера движения в соответствии с указанием педагога. Бег между двумя линиями, не наступая на них.	Ходьба с перешагиванием верёвки (палки), приподнятой на высоту 5—15 см. Бег со сменой направления движения в соответствии с указаниями педагога.
ОРУ	со стульчиками	со стульчиками	со стульчиками
№ Занятия	10	11	12
2-я часть: Основные виды движений	1. Перепрыгивание через две параллельные линии. 2. Влезание на лестницу – стремянку с помощью взрослого (попытки). 3. Прокатывание мяча двумя и одной рукой друг другу, между предметами.	1. Проползание в вертикально стоящий обруч. 2. Прокатывание мяча в произвольном направлении.	1. Перепрыгивание через две параллельные линии. 2. Влезание на лестницу-стремянку с помощью взрослого (попытки). 3. Прокатывание мяча двумя и одной рукой друг другу, между предметами.
Подвижные игры	«Мишки идут по лес» Имитировать походку медведя – передвигаться на внешней стороне стопы.	«Попади в воротца» Прокатить мяч под дугой.	«Мишки идут по лес» Имитировать походку медведя – передвигаться на внешней стороне стопы.
3-я часть: Заключительная	Спокойная ходьба, сопровождающаяся дыхательными упражнениями, в течение 1,5 минут.	Спокойная ходьба, сопровождающаяся дыхательными упражнениями, в течение 1,5 минут.	Спокойная ходьба, сопровождающаяся дыхательными упражнениями, в течение 1,5 минут.

Комплекс №1 (с кубиками)

Упражнение 1. «Покажи кубики»

И.п. – стоя, ноги на ширине плеч, руки с кубиками опущены вдоль туловища.

Поднять руки вверх, показать кубики, вернуться в и.п.

Повторить 3 раза.

Упражнение 2. «Спрячь кубики»

И.п. – стоя, ноги вместе, руки с кубиками вверх.

Присесть, положить кубики на пол, вернуться в и.п.

Присесть, взять кубики, вернуться в и.п.

Повторить 3 – 4 раза.

Упражнение 2 (второй вариант). «Не урони кубики»

И.п. – стоя, ноги вместе, руки с кубиками вверх.

Присесть, удерживая кубики над собой, вернуться в и.п.

Повторить 3 – 4 раза.

Упражнение 3. «Дотянись»

И.п. – сидя на полу, ноги прямо, руки с кубиками за спиной.

Наклониться вперёд, коснуться кубиками пальцев ног, вернуться в и.п.

Повторить 3 – 4 раза.

Упражнение 4. «Попрыгай»

И.п. – ноги слегка расставлены, руки с кубиками в стороны.

Прыгать на двух ногах на месте, не роняя кубики, чередуя прыжки с ходьбой.

Повторить 4 – 5 раз.

Упражнение 5. «Ходьба»

Спокойная ходьба, сопровождаемая дыхательными упражнениями, в течение 10 – 15 секунд.

Комплекс №2 (на мягких модулях)

Упражнение 1

И.п. – сидя на модуле, руки в стороны.

Поднять руки вверх, вернуться в и.п.

Повторить 4 – 5 раз.

Упражнение 2

И.п. – сидя на модуле, руки внизу.

Наклониться вперёд, коснуться стоп, вернуться в и.п.

Повторить 4 раза.

Упражнение 3

И.п. – стоя за модулем, руки за спиной.

Присесть (спрятаться) и встать (показаться).

Повторить 4 раза.

Упражнение 3 (второй вариант)

И.п. – стоя перед модулем, ноги вместе, руки разведены в стороны.

Присесть на модуль, руки вперёд, вернуться в и.п.

Повторить 3 – 4 раза.

Упражнение 4

И.п. – стоя около модуля, руки внизу.

Прыгать на двух ногах вокруг модуля, чередуя с ходьбой.

Повторить 3 – 4 раза.

Упражнение 5

Спокойная ходьба, сопровождаемая дыхательными упражнениями, в течение 10 – 15 секунд.

Задачи	Воспитывать умение действовать самостоятельно; формировать основные жизненно важные движения; обеспечивать закаливание организма детей.		
Недели	1 неделя		
Тема	«Преодолей препятствие»	«Весёлые приключения»	«Весёлый мяч»
1-я часть: Вводная	Ходьба с перешагиванием верёвки (палки), приподнятой на высоту 5 – 15 см. Бег медленный – 80 м.	Ходьба, огибая предметы. Бег медленный – 80 м.	Ходьба с перешагиванием веревки (палки), приподнятой на высоту 5—15 см. Бег медленный — до 80 м.
ОРУ	с кубиками	с кубиками	с кубиками
№ Занятия	1	2	3
2-я часть: Основные виды движений	1. Прыжки с продвижением вперёд (от игрушки к игрушке). 2. Проползание в два вертикально стоящих обруча. 3. Скатывание мяча с горки и скатывание вслед за ним.	1. Прыжки на двух ногах с места как можно дальше. 2. Влезание на стремянку с помощью взрослого (попытки). 3. Прокатывание мяча одной рукой (правой и левой поочерёдно) между двумя игрушками.	1. Прыжки с продвижением вперед (от игрушки к игрушке). 2. Проползание в два вертикально стоящих обруча. 3. Скатывание мяча с горки и скатывание вслед за ним.
Подвижные игры	«Мой весёлый, звонкий мяч» Проползти в вертикально стоящий обруч с малым мячом в руках, бросить его об пол.	«Мой весёлый, звонкий мяч» Прокатить мяч двумя руками и догнать его.	«Мой весёлый, звонкий мяч» Прокатить мяч двумя руками и догнать его.
3-я часть: Заключительная	Спокойная ходьба, сопровождающаяся дыхательными упражнениями, в течение 1,5 минут.	Спокойная ходьба, сопровождающаяся дыхательными упражнениями, в течение 1,5 минут.	Спокойная ходьба, сопровождающаяся дыхательными упражнениями, в течение 1,5 минут.

Задачи	Воспитывать умение действовать самостоятельно; формировать основные жизненно важные движения;
---------------	---

	обеспечивать закаливание организма детей.		
Недели	2 неделя		
Тема	«Перешагни через ручеёк»	«Попрыгаем вместе»	«Попрыгай на месте»
1-я часть: Вводная	Ходьба с перешагиванием верёвки (палки), приподнятой на высоту 5 – 15 см. Бег медленный – 80 м.	Ходьба, огибая предметы. Бег медленный – 80 м.	Ходьба с перешагиванием веревки (палки), приподнятой на высоту 5-15 см. Бег медленный — до 80 м.
ОРУ	с кубиками	с кубиками	с кубиками
№ Занятия	4	5	6
2-я часть: Основные виды движений	1. Подпрыгивание до двух игрушек, находящихся выше поднятых рук ребёнка, слегка продвигаясь вперёд. 2. Подползание под две скамейки, стоящие рядом. 3. Прокатывание двух мячей поочерёдно (двумя руками) между предметами.	1. Подползание под гимнастическую палку, расположенную на высоте 50 см от пола. 2. Прокатывание двух мячей поочерёдно (двумя руками) под дугу. 3. Прыжки с места как можно дальше с мячом в руках.	1. Подпрыгивание до двух игрушек, находящихся выше поднятых рук ребенка, слегка продвигаясь вперед. 2. Прыжки с места как можно дальше с мячом в руках. 3. Прокатывание двух мячей поочередно (двумя руками) между предметами.
Подвижные игры	«Перешагни через ручеёк» По сигналу (звонит бубен) перешагнуть через две верёвки, лежащие на расстоянии 3 см, руки на поясе; по сигналу (хлопок в ладоши) перешагнуть через две верёвки, руки за спину.	«Мой весёлый, звонкий мяч» Прокатить мяч двумя руками и догнать его.	«Перешагни через ручеёк» По сигналу (звонит бубен) перешагнуть через две верёвки, лежащие на расстоянии 3 см, руки на поясе; по сигналу (хлопок в ладоши) перешагнуть через две верёвки, руки за спину.
3-я часть: Заключительная	Спокойная ходьба, сопровождающаяся дыхательными упражнениями, в течение 1,5 минут.	Ходьба с дыхательными упражнениями в течение 1,5 минут.	Спокойная ходьба, сопровождающаяся дыхательными упражнениями, в течение 1,5 минут.

Задачи	Воспитывать умение действовать самостоятельно; формировать основные жизненно важные движения; обеспечивать закаливание организма детей.		
Недели	3 неделя		
Тема	«Преодолей болото»	«Брось мяч в мишень»	«Мой любимый мячик»
1-я часть: Вводная	Ходьба с перешагиванием верёвки (палки), приподнятой на высоту 5 – 15 см. Бег непрерывный – 30 – 40 секунд.	Ходьба, огибая предметы. Бег непрерывный – 30 – 40 секунд.	Ходьба с перешагиванием веревки (палки), приподнятой на высоту 5—15 см. Бег непрерывный — 30—40 секунд.
ОРУ	на мягких модулях	на мягких модулях	на мягких модулях
№ Занятия	7	8	9
2-я часть: Основные виды движений	1. Перелезание через бревно. 2. Перепрыгивание через верёвку, лежащую на полу. 3. Прокатывание двух мячей поочерёдно правой и левой рукой в произвольном направлении.	1. Перепрыгивание через верёвку, лежащую на полу. 2. Подползание под скамейку. 3. Бросание мяча взрослому.	1. Перепрыгивание через веревку, лежащую на полу. 2. Бросание мяча взрослому. 3. Прокатывание двух мячей поочередно правой и левой рукой в произвольном направлении.
Подвижные игры	«Попади в воротца» Прокатить мяч под дугой.	«Мой весёлый, звонкий мяч» Прокатить мяч двумя руками и догнать его.	«Попади в воротца» Прокатить мяч под дугой.
3-я часть: Заключительная	Ходьба с дыхательными упражнениями в течение 1,5 минут.	Ходьба с дыхательными упражнениями в течение 1,5 минут.	Спокойная ходьба, сопровождающаяся дыхательными упражнениями-ми, в течение 1,5 минут.

Задачи	Воспитывать умение действовать самостоятельно; формировать основные жизненно важные движения; обеспечивать закаливание организма детей.		
Недели	4 неделя		
Тема	«Быстрые ножки»	«Косолапый мишка»	«Неуклюжий мишка»
1-я часть: Вводная	Ходьба с перешагиванием верёвки (палки), приподнятой на высоту 5 – 15 см. Бег медленный – 80 м.	Ходьба с перешагиванием верёвки (палки), приподнятой на высоту 5 – 15 см. Бег непрерывный – 30 – 40 секунд.	Ходьба с перешагиванием веревки (палки), приподнятой на высоту 5— 15 см. Бег медленный — до 80 м.
ОРУ	на мягких модулях	на мягких модулях	на мягких модулях
№ Занятия	10	11	12
2-я часть: Основные виды движений	1. Прыжки через две параллельные линии. 2. Влезание на лестницу – стремянку (попытки). 3. Прокатывание мяча под дугой поочерёдно правой и левой рукой.	1. Подползание под гимнастическую палку. 2. Прыжки с места на двух ногах до зрительного ориентира.	1. Прыжки через две параллельные линии. 2. Влезание на лестницу – стремянку (попытки); 3. Прокатывание мяча под дугой поочередно правой и левой рукой.
Подвижные игры	«Мишки идут по лес» Имитировать походку медведя – передвигаться на внешней стороне стопы.	«Мишки идут по лес» Имитировать походку медведя – передвигаться на внешней стороне стопы.	«Мишки идут по лес» Имитировать походку медведя – передвигаться на внешней стороне стопы.
3-я часть: Заключительная	Ходьба с дыхательными упражнениями в течение 1,5 минут.	Спокойная ходьба, сопровождающаяся дыхательными упражнениями, в течение 1,5 минут.	Спокойная ходьба, сопровождающаяся дыхательными упражнениями, в течение 1,5 минут.

Комплекс №1 (с флажками)

Упражнение 1. «Покажи флажок»

И.п. – стоя, ноги на ширине плеч, руки с флажками опущены вдоль туловища.

Поднять руки вверх, показать флажки, вернуться в и.п.

Повторить 3 раза.

Упражнение 2. «Положи флажки»

И.п. – стоя, ноги вместе, руки с флажками вперёд.

Присесть, положить флажки на пол, вернуться в и.п.

Присесть, взять флажки, вернуться в и.п.

Повторить 3 – 4 раз.

Упражнение 2 (второй вариант). «Спрячь флажки»

И.п. – стоя, ноги вместе, руки с флажками в стороны.

Присесть, положить флажки на пол позади себя, вернуться в и.п.

Присесть, взять флажки, вернуться в и.п.

Повторить 3 – 4 раз.

Упражнение 3. «Дотянись»

И.п. – сидя на полу, ноги прямо, руки с флажками в стороны.

Наклониться вперёд, коснуться флажками пальцев ног, вернуться в и.п.

Повторить 3 – 4 раза.

Упражнение 4. «Попрыгай»

И.п. – ноги слегка расставлены, руки с флажками вверх.

Прыжки на двух ногах на месте, чередуя с ходьбой.

Повторить 4 – 5 раз.

Упражнение 5. «Ходьба»

Спокойная ходьба, сопровождающаяся дыхательными упражнениями, в течение 10 секунд.

Комплекс №2 (с лентами)

Упражнение 1. «Покажи ленты»

И.п. – стоя, ноги на ширине плеч, руки с лентами опущены вдоль туловища.

Поднять руки вверх, показать ленты, вернуться в и.п.

Повторить 3 раза.

Упражнение 2. «Спрячь ленты»

И.п. – стоя, ноги вместе, руки с лентами подняты вверх.

Присесть, положить ленты на пол, вернуться в и.п.

Присесть, взять ленты, вернуться в и.п.

Повторить 3 – 4 раз.

Упражнение 2 (второй вариант). «Помаши лентами»

И.п. – стоя, ноги вместе, руки с лентами в стороны.

Поднять руки с лентами вверх, помахать лентами перед собой, вернуться в и.п.

Повторить 3 – 4 раз.

Упражнение 3. «Дотянись»

И.п. – сидя на полу, ноги прямо, руки с лентами за спиной.

Наклониться вперёд, коснуться лентами пальцев ног, вернуться в и.п.

Повторить 3 – 4 раза.

Упражнение 4. «Попрыгунчики»

И.п. – ноги слегка расставлены, руки с лентами разведены в стороны.

Прыгать на двух ногах на месте, помахивая лентами, чередуя с ходьбой.

Повторить 4 – 5 раз.

Упражнение 5. «Ходьба»

Спокойная ходьба, сопровождающаяся дыхательными упражнениями, в течение 10 – 15 секунд.

Задачи	Повторить ходьбу с выполнением задания, задание в прыжках, в сохранении устойчивого равновесия при ходьбе на ограниченной площади опоры и перестроение в круг; развивать чувство равновесия и глазомер.		
Неделя	1 неделя		
Тема	«Здравствуй, лето звонкое!»	«Летние забавы»	«В гостях у белочки»
1-я часть: Вводная	Ходьба, не наталкиваясь друг на друга. Бег за воспитателем.	Ходьба, не наталкиваясь друг на друга. Бег за воспитателем.	Ходьба, не наталкиваясь друг на друга. Бег за воспитателем.
ОРУ	с флажками	с флажками	с флажками
№ Занятия	1	2	3
2-я часть: Основные виды движений	1. Прыжки на двух ногах на месте. 2. Проползание заданного расстояния. 3. Скатывание мяча с горки.	1. Проползание заданного расстояния до предмета. 2. Прыжки на двух ногах на месте с хлопками. 3. Катание мяча в паре с воспитателем.	1. Прыжки на двух ногах на месте. 2. Прыжки на двух ногах на месте с хлопками. 3. Скатывание мяча с горки; 4. Катание мяча в паре с воспитателем.
Подвижные игры	«Идите (бегите) ко мне» По сигналу (хлопок в ладоши) – бежать к педагогу, по сигналу (звенит колокольчик) – от педагога.	«Идите (бегите) ко мне» По сигналу (хлопок в ладоши) – бежать к педагогу, по сигналу (звенит колокольчик) – от педагога.	«Идите (бегите) ко мне» По сигналу (хлопок в ладоши) – бежать к педагогу, по сигналу (звенит колокольчик) – от педагога.
3-я часть: Заключительная	Спокойная ходьба, сопровождающаяся дыхательными упражнениями, в течение 1,5 минут.	Ходьба с дыхательными упражнениями в течение 1,5 минут.	Спокойная ходьба, сопровождающаяся дыхательными упражнениями, в течение 1,5 минут.

Задачи	Повторить ходьбу с выполнением задания, задание в прыжках, в сохранении устойчивого равновесия при ходьбе на ограниченной площади опоры и перестроение в круг; развивать чувство равновесия и глазомер.		
Недели	2 неделя		
Тема	«В мире игрушек»	«Вместе весело шагать»	«У солнышка в гостях»
1-я часть: Вводная	Ходьба «стайкой» за воспитателем. Бег от воспитателя.	Ходьба «стайкой» за воспитателем. Бег от воспитателя.	Ходьба «стайкой» за воспитателем. Бег от воспитателя.
ОРУ	с флажками	с флажками	с флажками
№ Занятия	4	5	6
2-я часть: Основные виды движений	1. Подпрыгивание до предмета, находящегося выше поднятых рук ребёнка. 2. Подползания под верёвку. 3. Прокатывание мяча одной и двумя руками.	1. Подползание под дугу. 2. Подпрыгивание до игрушки, находящейся выше поднятых рук ребёнка. 3. Прокатывание мяча одной и двумя руками под дугу.	1. Подпрыгивание до предмета, находящегося выше поднятых рук ребёнка. 2. Прокатывание мяча одной и двумя руками.
Подвижные игры	«Собери колечки» По сигналу колокольчика дети собирают колечки в корзину.	«Собери пирамидку» Дети собирают кольца большой пирамиды, нанизывают на основание.	«Собери колечки» По сигналу дети собирают колечки в корзину.
3-я часть: Заключительная	Спокойная ходьба, сопровождающаяся дыхательными упражнениями, в течение 1,5 минут.	Спокойная ходьба, сопровождающаяся дыхательными упражнениями, в течение 1,5 минут.	Спокойная ходьба, сопровождающаяся дыхательными упражнениями, в течение 1,5 минут.

Задачи	Повторить ходьбу с выполнением задания, задание в прыжках, в сохранении устойчивого равновесия при ходьбе на ограниченной площади опоры и перестроение в круг; развивать чувство равновесия и глазомер.		
Недели	3 неделя		
Тема	«На солнечной опушке»	«Поиграем с солнечным зайчиком»	«Воробышки попрыгунчики»
1-я часть: Вводная	Ходьба «стайкой» за воспитателем. Бег в различных направлениях.	Ходьба «стайкой» за воспитателем. Бег от воспитателя.	Ходьба с согласованными, свободными движениями рук и ног. Бег в различных направлениях.
ОРУ	с лентами	с лентами	с лентами
№ Занятия	7	8	9
2-я часть: Основные виды движений	1. Подпрыгивание до ладони воспитателя, находящейся выше поднятых рук ребёнка сопровождающееся небольшим продвижением вперёд. 2. Проползание в вертикально стоящие обручи в воротца с захватом мяча. 3. Прокатывание мяча двумя и одной рукой друг другу, между предметами.	1. Проползание в вертикально стоящий обруч. 2. Подпрыгивание до предмета, находящегося выше поднятых рук ребёнка.	1. Подпрыгивание до ладони воспитателя, находящейся выше поднятых рук ребенка, сопровождающееся небольшим продвижением вперед. 2. Проползание в вертикально стоящий обруч. 3. Прокатывание мяча двумя и одной рукой друг другу, между предметами.
Подвижные игры	«Собери пирамидку» Дети собирают кольца большой пирамиды, нанизывают на основание.	«Собери пирамидку» Дети собирают кольца большой пирамиды, нанизывают на основание.	«Собери пирамидку» Дети собирают кольца большой пирамиды, нанизывают на основание.
3-я часть: Заключительная	Спокойная ходьба, сопровождающаяся дыхательными упражнениями, в течение 1,5 минут.	Ходьба с дыхательными упражнениями в течение 1,5 минут.	Спокойная ходьба, сопровождающаяся дыхательными упражнениями, в течение 1,5 минут.

Задачи	Повторить ходьбу с выполнением задания, задание в прыжках, в сохранении устойчивого равновесия при ходьбе на ограниченной площади опоры и перестроение в круг; развивать чувство равновесия и глазомер.		
Недели	4 неделя		
Тема	«Мы ловкие и смелые, быстрые, умелые»	«Путешествие в волшебный лес»	«Солнышко и дождик»
1-я часть: Вводная	Ходьба в прямом направлении. Бег, не наталкиваясь друг на друга.	Ходьба в прямом направлении. Бег в различных направлениях.	Ходьба по кругу, взявшись за руки. Бег не наталкиваясь друг на друга.
ОРУ	с лентами	с лентами	с лентами
№ Занятия	10	11	12
2-я часть: Основные виды движений	1. Подпрыгивание до погремушек, висящих выше поднятых рук ребёнка. 2. Подползание под скамейку. 3. Прокатывание мячей друг другу и воспитателю.	1. Проползание в вертикально стоящий обруч. 2. Прокатывание мяча одной рукой (правой и левой).	1. Подпрыгивание до ладони воспитателя, находящейся выше поднятых рук ребенка, слегка продвигаясь вперед. 2. Проползание в вертикально стоящий обруч с захватом мяча. 3. Прокатывание мяча двумя и одной рукой друг другу, между предметами.
Подвижные игры	«Прокати мяч и догони его» По сигналу (звонит бубен) прокатить мяч в обруч, по сигналу (свисток) догнать мяч.	«Доползти до игрушки» Доползти с подлезанием под верёвку, захватить игрушку.	«Прокати мяч и догони его» По сигналу (звонит бубен) прокатить мяч в обруч, по сигналу (свисток) догнать мяч.
3-я часть: Заключительная	Спокойная ходьба, сопровождающаяся дыхательными упражнениями, в течение 1,5 минут.	Спокойная ходьба, сопровождающаяся дыхательными упражнениями, в течение 1,5 минут.	Спокойная ходьба, сопровождающаяся дыхательными упражнениями, в течение 1,5 минут.

Комплекс упражнений на июль

Комплекс №1 (с кубиками)

Упражнение 1. «Покажи кубики»

И.п. – стоя, ноги на ширине плеч, руки с кубиками опущены вдоль туловища.

Поднять руки вверх, показать кубики, вернуться в и.п.

Повторить 3 раза.

Упражнение 2. «Спрячь кубики»

И.п. – стоя, ноги вместе, руки с кубиками вверх.

Присесть, положить кубики на пол, вернуться в и.п.

Присесть, взять кубики, вернуться в и.п.

Повторить 3 – 4 раза.

Упражнение 2 (второй вариант). «Не урони кубики»

И.п. – стоя, ноги вместе, руки с кубиками вверх.

Присесть, удерживая кубики над собой, вернуться в и.п.

Повторить 3 – 4 раза.

Упражнение 3. «Дотянись»

И.п. – сидя на полу, ноги прямо, руки с кубиками за спиной.

Наклониться вперёд, коснуться кубиками пальцев ног, вернуться в и.п.

Повторить 3 – 4 раза.

Упражнение 4. «Попрыгай»

И.п. – ноги слегка расставлены, руки с кубиками в стороны.

Прыгать на двух ногах на месте, не роняя кубики, чередуя прыжки с ходьбой.

Повторить 4 – 5 раз.

Упражнение 5. «Ходьба»

Спокойная ходьба, сопровождающаяся дыхательными упражнениями, в течение 10 – 15 секунд.

Комплекс №2 (на мягких модулях)

Упражнение 1

И.п. – сидя на модуле, руки в стороны.

Поднять руки вверх, вернуться в и.п.

Повторить 4 – 5 раз.

Упражнение 2

И.п. – сидя на модуле, руки внизу.

Наклониться вперёд, коснуться стоп, вернуться в и.п.

Повторить 4 раза.

Упражнение 3

И.п. – стоя за модулем, руки за спиной.

Присесть (спрятаться) и встать (показаться).

Повторить 4 раза.

Упражнение 3 (второй вариант)

И.п. – стоя перед модулем, ноги вместе, руки в стороны.

Присесть на модуль, руки вперёд, вернуться в и.п.

Повторить 3 – 4 раза.

Упражнение 4

И.п. – стоя около модуля, руки внизу.

Прыгать на двух ногах вокруг модуля, чередуя с ходьбой.

Повторить 3 – 4 раза.

Упражнение 5

Ходьба с дыхательными упражнениями в течение 10 секунд.

Задачи	Повторить ходьбу с выполнением задания, упражнения в равновесии и прыжках; развивать умение перешагивать встречающиеся на пути предметы и при этом не терять равновесие.		
Недели	1 неделя		
Тема	«Путешествие к лесным зверятам»	«Маленькие ножки бежали по дорожке»	«Все спортом занимаются»
1-я часть: Вводная	Ходьба, перешагивая через предметы. Бег за воспитателем, от воспитателя.	Ходьба, перешагивая через предметы. Бег за воспитателем, от воспитателя.	Ходьба с перешагиванием через предметы. Бег за воспитателем, от воспитателя.
ОРУ	с кубиками	с кубиками	с кубиками
№ Занятия	1	2	3
2-я часть: Основные виды движений	1. Перепрыгивание через линию, верёвку, лежащую на полу. 2. Проползание в заданном направлении. 3. Скатывание мяча с горки.	1. Проползание заданного расстояния до предмета. 2. Перепрыгивание через верёвку, лежащую на полу. 3. Скатывание мяча с горки.	1. Перепрыгивание через линию, верёвку, лежащую на полу. 2. Проползание в заданном направлении. 3. Скатывание мяча с горки.
Подвижные игры	«Пройди по дорожке» Пройти между двумя верёвками.	«Пройди по мостику» Пройти по наклонной доске с мячом в руках, прокатить мяч с горки.	«Пройди по дорожке» Пройти между двумя верёвками.
3-я часть: Заключительная	Спокойная ходьба, сопровождающаяся дыхательными упражнениями, в течение 1,5 минут.	Спокойная ходьба, сопровождающаяся дыхательными упражнениями, в течение 1,5 минут.	Спокойная ходьба, сопровождающаяся дыхательными упражнениями, в течение 1,5 минут.

Задачи	Повторить ходьбу с выполнением задания, упражнения в равновесии и прыжках; развивать умение перешагивать встречающиеся на пути предметы и при этом не терять равновесие.
---------------	--

<i>Недели</i>	2 неделя		
<i>Тема</i>	«Прокати – поймай»	«Весёлые игры»	«Ярко солнышко светит»
1-я часть: Вводная	Ходьба, перешагивая через предметы. Бег, догоняя катящиеся предметы.	Ходьба в прямом направлении. Бег, догоняя катящиеся предметы.	Ходьба с перешагиванием через предметы. Бег, догоняя катящиеся предметы.
ОРУ	с кубиками	с кубиками	с кубиками
№ Занятия	4	5	6
2-я часть: Основные виды движений	1. Проползание в вертикально стоящий обруч за игрушкой. 2. Прыжки на двух ногах, слегка продвигаясь вперёд с хлопками. 3. Прокатывание мячей двумя руками друг другу и воспитателю.	1. Проползти через воротца. 2. Подпрыгивание на двух ногах с хлопками. 3. Прокатывание мяча двумя руками воспитателю.	1. Проползание в вертикально стоящий обруч за игрушкой. 2. Прыжки на двух ногах, слегка продвигаясь вперед с хлопками. 3. Прокатывание мячей двумя руками друг другу и воспитателю.
Подвижные игры	«Перелезь через бревно» Перелезь через гимнастическое бревно, лежащее на полу.	«Через ручеёк» Перепрыгивать через верёвки, расположенные на расстоянии 50 см друг от друга.	«Через ручеёк» Перепрыгивать через верёвки, расположенные на расстоянии 50 см друг от друга.
3-я часть: Заключительная	Спокойная ходьба, сопровождающаяся дыхательными упражнениями, в течение 1,5 минут.	Спокойная ходьба, сопровождающаяся дыхательными упражнениями, в течение 1,5 минут.	Спокойная ходьба, сопровождающаяся дыхательными упражнениями, в течение 1,5 минут.

Задачи	Повторить ходьбу с выполнением задания, упражнения в равновесии и прыжках; развивать умение перешагивать встречающиеся на пути предметы и при этом не терять равновесие.
---------------	--

Недели	3 неделя		
Тема	«В гости к Старичку – Лесовичку»	«Собери грибы в корзину»	«Перешагни через камушек»
1-я часть: Вводная	Ходьба с опорой на зрительные ориентиры. Бег, догоняя катящиеся предметы.	Ходьба с опорой на зрительные ориентиры. Бег в различных направлениях.	Ходьба с опорой на зрительные ориентиры Бег, догоняя катящиеся предметы.
ОРУ	на мягких модулях	на мягких модулях	на мягких модулях
№ Занятия	7	8	9
2-я часть: Основные виды движений	1. Перепрыгивание через верёвку, лежащую на полу. 2. Бросание мяча двумя руками снизу. 3. Подлезание под верёвку.	1. Прыжки на двух ногах на месте с подпрыгиванием до предмета, находящегося выше поднятых рук ребёнка. 2. Проползание в вертикально стоящий обруч с захватом впереди стоящей игрушки. 3. Ловля мяча, брошенного воспитателем.	1. Перепрыгивание через веревку, лежащую на полу. 2. Бросание мяча двумя руками снизу. 3. Ловля мяча, брошенного воспитателем.
Подвижные игры	«Прокати мяч» Прокатывать мяч друг другу.	«Лови мяч» По очереди ловить мяч, брошенным педагогом, из положения сидя на полу.	«Прокати мяч» Прокатывать мяч друг другу.
3-я часть: Заключительная	Ходьба с дыхательными упражнениями в течение 1,5 минут.	Ходьба с дыхательными упражнениями в течение 1,5 минут.	Спокойная ходьба, сопровождающаяся дыхательными упражнениями, в течение 1,5 минут.

Задачи	Повторить ходьбу с выполнением задания, упражнения в равновесии и прыжках; развивать умение
---------------	---

	перешагивать встречающиеся на пути предметы и при этом не терять равновесие.		
Недели	4 неделя		
Тема	«По кочкам»	«Ручки весело плескались»	«Тропа здоровья»
1-я часть: Вводная	Ходьба по кругу, взявшись за руки. Бег в различных направлениях.	Ходьба по кругу, взявшись за руки. Бег, догоняя катящиеся предметы.	Ходьба по кругу, взявшись за руки. Бег в различных направлениях.
ОРУ	на мягких модулях	на мягких модулях	на мягких модулях
№ Занятия	10	11	12
2-я часть: Основные виды движений	1. Подпрыгивание до игрушки, находящейся выше поднятых рук ребёнка. 2. Подползание под верёвку, сопровождающееся захватом стоящей впереди игрушки. 3. Бросание мяча двумя руками снизу.	1. Прыжки на двух ногах, сопровождающиеся небольшим продвижением вперёд. 2. Перелезание через валик. 3. Перебрасывание малого мяча через ленту, натянутую на уровне груди ребёнка.	1. Подпрыгивание до игрушки, находящейся выше поднятых рук ребёнка. 2. Прыжки на двух ногах, сопровождающиеся небольшим продвижением вперёд. 3. Бросание мяча двумя руками снизу.
Подвижные игры	«Через ручеёк» Перепрыгивать через гимнастические палки, расположенные на полу на расстоянии 50 см друг от друга.	«Брось мяч» Бросать мяч в указанном с помощью ориентира направлении.	«Через ручеёк» Перепрыгивать через гимнастические палки, расположенные на полу на расстоянии 50 см друг от друга.
3-я часть: Заключительная	Спокойная ходьба, сопровождающаяся дыхательными упражнениями, в течение 1,5 минут.	Спокойная ходьба, сопровождающаяся дыхательными упражнениями, в течение 1,5 минут.	Спокойная ходьба, сопровождающаяся дыхательными упражнениями, в течение 1,5 минут.

Комплекс №1 (с флажками)

Упражнение 1. «Покажи флажок»

И.п. – стоя, ноги на ширине плеч, руки с флажками опущены вдоль туловища.

Поднять руки вверх, показать флажки, вернуться в и.п.

Повторить 3 раза.

Упражнение 2. «Положи флажки»

И.п. – стоя, ноги вместе, руки с флажками вперёд.

Присесть, положить флажки на пол, вернуться в и.п.

Присесть, взять флажки, вернуться в и.п.

Повторить 3 – 4 раз.

Упражнение 2 (второй вариант). «Спрячь флажки»

И.п. – стоя, ноги вместе, руки с флажками в стороны.

Присесть, положить флажки на пол позади себя, вернуться в и.п.

Присесть, взять флажки, вернуться в и.п.

Повторить 3 – 4 раз.

Упражнение 3. «Дотянись»

И.п. – сидя на полу, ноги прямо, руки с флажками в стороны.

Наклониться вперёд, коснуться флажками пальцев ног, вернуться в и.п.

Повторить 3 – 4 раза.

Упражнение 4. «Попрыгай»

И.п. – ноги слегка расставлены, руки с флажками вверх.

Прыжки на двух ногах на месте, чередуя с ходьбой.

Повторить 4 – 5 раз.

Упражнение 5. «Ходьба»

Спокойная ходьба, сопровождающаяся дыхательными упражнениями, в течение 10 секунд.

Комплекс №2 (со скамейкой)

Упражнение 1

И.п. – сидя на скамейке, руки на коленях.

Поднять руки через стороны вверх, вернуться в и.п.

Повторить 4 – 5 раз.

Упражнение 2

И.п. – сидя на скамейке, руками держась за сиденье.

Поочерёдное поднимание ног.

Повторить 4 раза.

Упражнение 3

И.п. – стоя за скамейкой, руки внизу.

Присесть (спрятаться) и встать (показаться).

Повторить 4 раза.

Упражнение 4

И.п. – стоя около скамейки, руки за спиной.

Прыгать на двух ногах около скамейки, чередуя с ходьбой вокруг скамейки.

Повторить 3 – 4 раза.

Упражнение 4 (второй вариант)

И.п. – стоя перед скамейкой, ноги вместе.

Присесть на скамейку, руки вперёд, вернуться в и.п.

Повторить 3 – 4 раза.

Упражнение 5

Спокойная ходьба, сопровождающаяся дыхательными упражнениями, в течение 10 секунд.

Задачи

Повторить упражнения в прокатывании мячей, ползании по прямой; воспитывать умение сдерживать себя;

	повышать двигательную активность; развивать ловкость, вызывать положительные эмоции от совершаемых действий.		
Недели	1 неделя		
Тема	«Мы топаем ногами»	«Поймай комара»	«Собери букетик»
1-я часть: Вводная	Ходьба со сменой направления движения. Бег между двумя линиями.	Ходьба со сменой направления движения. Бег между двумя линиями.	Ходьба со сменой направления движения. Бег между двумя линиями.
ОРУ	с флажками	с флажками	с флажками
№ Занятия	1	2	3
2-я часть: Основные виды движений	1. Прыжки на двух ногах с продвижением вперёд (от игрушки к игрушке). 2. Проползание в два вертикально стоящих обруча. 3. Скатывание мяча с горки, скатывание вслед за ним.	1. Прыжки на двух ногах с мячом в руках. 2. Проползание заданного расстояния, прокатывая мяч перед собой. 3. Прокатывание мяча одной рукой между двумя игрушками.	1. Прыжки на двух ногах с продвижением вперед (от игрушки к игрушке); 2. Проползание в два вертикально стоящих обруча; 3. Скатывание мяча с горки, скатывание вслед за ним.
Подвижные игры	«Скати с горки» Скатывать малые мячи с горки, скатываться с горки вслед за мячами.	«Скати и догони» Прокатить мяч с горки, догнать его и захватить.	«Скати с горки» Скатывать малые мячи с горки, скатываться с горки вслед за мячами.
3-я часть: Заключительная	Спокойная ходьба, сопровождающаяся дыхательными упражнениями, в течение 1,5 минут.	Ходьба с дыхательными упражнениями в течение 1,5 минут.	Спокойная ходьба, сопровождающаяся дыхательными упражнениями, в течение 1,5 минут.

Задачи	Повторить упражнения в прокатывании мячей, ползании по прямой; воспитывать умение сдерживать себя;
---------------	--

	повышать двигательную активность; развивать ловкость, вызывать положительные эмоции от совершаемых действий.		
Недели	2 неделя		
Тема	«Прогулка по лесу»	«Мы весёлые ребята»	«По травке я бегу»
1-я часть: Вводная	Ходьба, огибая предметы. Бег между двумя линиями, не наступая на них.	Ходьба, огибая предметы. Бег за воспитателем, от воспитателя.	Ходьба, огибая предметы. Бег между двумя линиями, не наступая на них.
ОРУ	с флажками	с флажками	с флажками
№ Занятия	4	5	6
2-я часть: Основные виды движений	1. Бросание мяча воспитателю. 2. Проползание заданного расстояния. 3. Перепрыгивание через верёвку, лежащую на полу.	1. Проползание заданного расстояния до предмета. 2. Прыжки на двух ногах с места как можно дальше. 3. Катание мяча между предметами.	1. Бросание мяча воспитателю. 2. Прыжки на двух ногах с места как можно дальше. 3. Катание мяча между предметами. 4. Перепрыгивание через веревку, лежащую на полу.
Подвижные игры	«Перешагни через палку» По сигналу (рука вверх) перешагнуть через гимнастическую палку с хлопком в ладоши над головой, по сигналу (рука в сторону) перешагнуть через гимнастическую палку с хлопком в ладоши за спиной.	«Мой весёлый, звонкий мяч» Поймай мяч, катящийся с горки.	«Мой весёлый, звонкий мяч» Поймай мяч, катящийся с горки.
3-я часть: Заключительная	Ходьба с дыхательными упражнениями в течение 1,5 минут.	Ходьба с дыхательными упражнениями в течение 1,5 минут.	Спокойная ходьба, сопровождающаяся дыхательными упражнениями, в течение 1,5 минут.

Задачи	Повторить упражнения в прокатывании мячей, ползании по прямой; воспитывать умение сдерживать себя;
---------------	--

	повышать двигательную активность; развивать ловкость, вызывать положительные эмоции от совершаемых действий.		
Недели	3 неделя		
Тема	«Раз, два, три – к дереву беги»	«Затейники»	«У медведя во бору»
1-я часть: Вводная	Ходьба с перешагиванием верёвки (палки), приподнятой на высоту 5 – 15 см. Бег со сменой направления движения в соответствии с указаниями педагога.	Ходьба со сменой характера движения в соответствии с указанием педагога. Бег между двумя линиями, не наступая на них.	Ходьба с перешагиванием верёвки (палки), приподнятой на высоту 5—15 см. Бег со сменой направления движения в соответствии с указаниями педагога.
ОРУ	со скамейкой	со скамейкой	со скамейкой
№ Занятия	7	8	9
2-я часть: Основные виды движений	1. Перепрыгивание через две параллельные линии. 2. Влезание на лестницу – стремянку с помощью взрослого (попытки). 3. Прокатывание мяча двумя и одной рукой друг другу, между предметами.	1. Проползание в вертикально стоящий обруч. 2. Прокатывание мяча в произвольном направлении.	1. Перепрыгивание через две параллельные линии. 2. Влезание на лестницу-стремянку с помощью взрослого (попытки). 3. Прокатывание мяча двумя и одной рукой друг другу, между предметами.
Подвижные игры	«Мишки идут по лес» Имитировать походку медведя – передвигаться на внешней стороне стопы.	«Попади в воротца» Прокатить мяч под дугой.	«Мишки идут по лес» Имитировать походку медведя – передвигаться на внешней стороне стопы.
3-я часть: Заключительная	Спокойная ходьба, сопровождающаяся дыхательными упражнениями, в течение 1,5 минут.	Спокойная ходьба, сопровождающаяся дыхательными упражнениями, в течение 1,5 минут.	Спокойная ходьба, сопровождающаяся дыхательными упражнениями, в течение 1,5 минут.

Задачи	Повторить упражнения в прокатывании мячей, ползании по прямой; воспитывать умение сдерживать себя;
---------------	--

	повышать двигательную активность; развивать ловкость, вызывать положительные эмоции от совершаемых действий.		
Недели	4 неделя		
Тема	«Попади в воротца»	«Попади в цель»	«Кто дальше бросит мяч»
1-я часть: Вводная	Ходьба с перешагиванием верёвки (палки), приподнятой на высоту 5 – 15 см. Бег непрерывный – 30 – 40 секунд.	Ходьба, огибая предметы. Бег непрерывный – 30 – 40 секунд.	Ходьба с перешагиванием веревки (палки), приподнятой на высоту 5—15 см. Бег непрерывный — 30—40 секунд.
ОРУ	со скамейкой	со скамейкой	со скамейкой
№ Занятия	10	11	12
2-я часть: Основные виды движений	1. Перелезание через бревно. 2. Перепрыгивание через верёвку, лежащую на полу. 3. Прокатывание двух мячей поочерёдно правой и левой рукой в произвольном направлении.	1. Перепрыгивание через верёвку, лежащую на полу. 2. Подползание под скамейку. 3. Бросание мяча взрослому.	1. Перепрыгивание через веревку, лежащую на полу. 2. Бросание мяча взрослому. 3. Прокатывание двух мячей поочередно правой и левой рукой в произвольном направлении.
Подвижные игры	«Попади в воротца» Прокатить мяч под дугой.	«Мой весёлый, звонкий мяч» Прокатить мяч двумя руками и догнать его.	«Попади в воротца» Прокатить мяч под дугой.
3-я часть: Заключительная	Ходьба с дыхательными упражнениями в течение 1,5 минут.	Ходьба с дыхательными упражнениями в течение 1,5 минут.	Спокойная ходьба, сопровождающаяся дыхательными упражнениями, в течение 1,5 минут.