

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение – детский сад «Чуораанчык»

Утверждено:

Заведующий

МБДОУ «Чуораанчык»

Захарова А.С.

«\_\_» \_\_\_\_\_ 2022г.

Перспективный план по физическому развитию  
в 1 младшей группе

Воспитатели: Новикова Т.В.

## ***Сентябрь.***

**Задачи:** побуждать детей к двигательной активности; формировать умение сохранять устойчивое положение тела; обеспечивать охрану и укрепление здоровья детей.

**Оборудование:** мячи малые, обручи, флажки, скамейки, дуги, веревка, игрушки (мишка, лиса), горка, колокольчик, колечки, воротца.

### **Комплексы упражнений:**

#### **Комплекс 1- С флажками.**

##### **Упражнение 1. «Покажи флажки»**

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 вперед.

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 вперед, 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 раза.

### **Упражнение 5 «Ходьба»**

Спокойная ходьба, сопровождающаяся дыхательными упражнениями, 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 раза.

#### **Упражнение 2**

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

Поочередно поднимать ноги.

Повторить по 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 вперед, вернуться в и. п.

Повторить 3- 4 раза.

#### **Упражнение 5**

Спокойная ходьба, сопровождающаяся дыхательными упражнениями, течение 10 секунд.

Занятие	Вводная часть	Основная часть	Заключительная часть	Страница
1	Ходьба, не наталкиваясь друг на друга. Бег за воспитателем. Общеразвивающие упражнения. Комплекс №1 или №2 (на выбор).	Основные движения -Прыжки на двух ногах на месте. - Проползание заданного расстояния. - Скатывание мяча с горки.	Спокойная ходьба, сопровождающаяся дыхательными упражнениями, в	27

		Игровое упражнение «Идите (бегите) ко мне». По сигналу (хлопок в ладоши) – бежать к педагогу, по сигналу (звенит колокольчик)- от педагога.	течение 1,5 минуты.	
2	Ходьба, не наталкиваясь друг на друга. Бег за воспитателем. Общеразвивающие упражнения. Комплекс №1 или №2 (на выбор).	Основные движения - Проползание заданного расстояния до предмета. -Прыжки на двух ногах на месте с хлопками. - Катание мяча в паре с воспитателем. Игровое упражнение «Идите (бегите) ко мне». По сигналу (хлопок в ладоши) – бежать к педагогу, по сигналу (звенит колокольчик)- от педагога.	Ходьба с дыхательными упражнениями в течение 1,5 минуты.	27-28
3	Ходьба, не наталкиваясь друг на друга. Бег за воспитателем. Общеразвивающие упражнения. Комплекс №1 или №2 (на выбор).	Основные движения - Прыжки на двух ногах, слегка продвигаясь вперед. - Проползание заданного расстояния (от игрушки к игрушке). - Катание мяча двумя руками воспитателю. Игровое упражнение «К мишке в гости» Доползти до мишки, убежать от мишки.	Ходьба с дыхательными упражнениями в течение 1,5 минуты.	28
4.	Ходьба, не наталкиваясь друг на друга. Бег за воспитателем. Общеразвивающие упражнения. Комплекс №1 или №2 (на выбор).	Основные движения - Проползание в вертикально стоящий обруч. - Прыжки на двух ногах, слегка продвигаясь вперед с хлопками. - Катание шаров двумя руками друг другу. Игровое упражнение «К мишке в гости» Доползти до мишки, убежать от мишки.	Спокойная ходьба, сопровождающаяся дыхательными упражнениями, в течение 1,5 минуты.	28

5.	Ходьба «стайкой» за воспитателем. Бег за воспитателем. Общеразвивающие упражнения. Комплекс №1 или №2 (на выбор).	Основные движения - Проползание в вертикально стоящий обруч за игрушкой. - Прыжки на двух ногах, слегка продвигаясь вперед с хлопками. -Прокатывание мячей двумя руками друг другу и воспитателю. Игровое упражнение «К лисичке в гости» Прыгать, продвигаясь вперед, до лисички, уползти от лисички.	Спокойная ходьба, сопровождающаяся дыхательными упражнениями, в течение 1,5 минуты.	28
6	Ходьба «стайкой» за воспитателем. Бег за воспитателем. Общеразвивающие упражнения. Комплекс №1 или №2 (на выбор).	Основные движения - Проползание в воротца. -Подпрыгивание на двух ногах с хлопком. -Прокатывание мяча одной рукой (правой и левой) воспитателю. Игровое упражнение «К мишке в гости» Доползти до мишки, убежать от мишки.	Ходьба с дыхательными упражнениями в течение 1,5 минуты.	29
7	Ходьба, не наталкиваясь друг на друга. Бег за воспитателем. Общеразвивающие упражнения. Комплекс №1 или №2 (на выбор).	Основные движения - Подпрыгивание до ладони воспитателя, находящейся выше поднятых рук ребенка. - Проползание в вертикально стоящий обруч и в воротца. -Прокатывание мячей двумя и одной рукой друг другу. Игровое упражнение «Собери колечки». По сигналу дети собирают колечки в корзину.	Спокойная ходьба, сопровождающаяся дыхательными упражнениями, в течение 1,5 минуты.	29-30
8	<b>Контрольное.</b> Ходьба, не наталкиваясь друг на друга. Бег за воспитателем. Общеразвивающие упражнения. Комплекс №1 или №2 (на выбор).	Основные движения - Прыжки на двух ногах на месте и слегка продвигаясь вперед. - Катание мяча двумя и одной рукой в паре с воспитателем.	Спокойная ходьба, сопровождающаяся дыхательными упражнениями, в течение 1,5 минуты.	30

		Игровое упражнение «Идите (бегите) ко мне». По сигналу (хлопок в ладоши) – бежать к педагогу, по сигналу (звенит колокольчик)- от педагога.		
--	--	---	--	--

### **Октябрь**

**Задачи:** способствовать психофизическому развитию детей; формировать умение ориентироваться в пространстве.

**Оборудование:** мячи малые, обручи, платочки, стульчики, дуги, веревка, игрушки (мишка, лиса), колокольчик, колечки, большая пирамида, тканевые комочки, погремушки, скамейки, воротца.

#### **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, вернуться в и. п.

Повторить 3- 4 раза.

##### **Упражнение 2 (второй вариант). «Помаши 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 за спиной.

Наклониться вперед, 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 раза.

##### **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 раза.

### **Упражнение 1(второй вариант).**

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

### **Упражнение 2**

И. п.- сидя на стуле, руки внизу.  
Наклониться вперед, 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**

Спокойная ходьба, сопровождающаяся дыхательными упражнениями, течение 10 секунд.

Занятие	Вводная часть	Основная часть	Заключительная часть	Страница
9	Ходьба «стайкой» за воспитателем. Бег от воспитателя. Общеразвивающие упражнения. Комплекс №1 или №2 (на выбор).	-Подпрыгивание до предмета, находящегося выше поднятых рук ребенка. -Подползание под веревку. -Прокатывание мяча одной и двумя руками. Игровое упражнение «Собери колечки».	Спокойная ходьба, сопровождающаяся дыхательными упражнениями, в течение 1,5 минуты.	32-33

		По сигналу колокольчика дети собирают колечки в корзину.		
10	Ходьба «стайкой» за воспитателем. Бег от воспитателя. Общеразвивающие упражнения. Комплекс №1 или №2 (на выбор).	-Подползание под дугу. -Подпрыгивание до игрушки, находящегося выше поднятых рук ребенка. -Прокатывание мяча одной и двумя руками под дугу. Игровое упражнение «Собери пирамидку». Дети собирают кольца большой пирамиды, нанизывают на основание.	Спокойная ходьба, сопровождающаяся дыхательными упражнениями, в течение 1,5 минуты.	33
11	Ходьба с согласованными, свободными движениями рук и ног. Бег от воспитателя. Общеразвивающие упражнения. Комплекс №1 или №2 (на выбор).	-Подпрыгивание до погремушки, подвешенной выше поднятых рук ребенка. -Прокатывание мяча под дугу и проползание за ним. -Подлезание под веревку. Игровое упражнение «Доползи до игрушки». Доползи с подлезанием под веревку, захватить игрушку.	Спокойная ходьба, сопровождающаяся дыхательными упражнениями, в течение 1,5 минуты.	33-34
12	Ходьба с согласованными, свободными движениями рук и ног. Бег в различных направлениях. Общеразвивающие упражнения. Комплекс №1 или №2 (на выбор).	-Прыжки на двух ногах на месте с подпрыгиванием до предмета, находящегося выше поднятых рук ребенка. -Проползание в вертикально стоящий обруч с захватом впереди стоящей игрушки. -Прокатывание мяча одной рукой (правой и левой), бег за мячом. Игровое упражнение «К мишке в гости» Проползти в вертикально стоящий обруч в направлении к мишке, прыгать на двух ногах с хлопками от мишки.	Спокойная ходьба, сопровождающаяся дыхательными упражнениями, в течение 1,5 минуты.	34
13	Ходьба «стайкой» за воспитателем.	-Подпрыгивание до игрушки, находящегося	Спокойная ходьба,	34-35

	Бег в различных направлениях. Общеразвивающие упражнения. Комплекс №1 или №2 (на выбор).	выше поднятых рук ребенка. -Подползание под веревку, приподнятую на 50 см от пола, за стоящей впереди игрушкой. -Катание мяча среднего размера в паре с воспитателем и друг с другом. Игровое упражнение «Доползи до игрушки». Доползи с подлезанием под веревку, захватить игрушку.	сопровождающаяся дыхательными упражнениями, в течение 1,5 минуты.	
14	Ходьба с согласованными, свободными движениями рук и ног. Бег в различных направлениях. Общеразвивающие упражнения. Комплекс №1 или №2 (на выбор).	- Прыжки на двух ногах, сопровождающиеся небольшим продвижением вперед. -Подползание под скамейку. -Прокатывание мяча под скамейку одной рукой (поочередно правой и левой). Игровое упражнение «Собери комочки». Дети ползут, захватывая тканевые комочки, собирают их в корзину.	Спокойная ходьба, сопровождающаяся дыхательными упражнениями, в течение 1,5 минуты.	35
15	Ходьба с согласованными, свободными движениями рук и ног. Бег в различных направлениях. Общеразвивающие упражнения. Комплекс №1 или №2 (на выбор).	-Подпрыгивание до ладони воспитателя, находящегося выше поднятых рук ребенка, сопровождающееся небольшим продвижением вперед. -Проползание в вертикально стоящий обруч и в воротца с захватом мяча. -Прокатывание мяча -Прокатывание мяча двумя и одной рукой друг другу, между предметами. Игровое упражнение «Собери пирамидку». Дети собирают кольца большой пирамиды, нанизывают на основание. -Проползание в вертикально стоящий обруч. -Подпрыгивание до предмета, находящегося	Спокойная ходьба, сопровождающаяся дыхательными упражнениями, в течение 1,5 минуты.	35-36

16	<b>Контрольное.</b> Ходьба «стайкой» за воспитателем. Бег от воспитателя. Общеразвивающие упражнения. Комплекс №1 или №2 (на выбор).	выше поднятых рук ребенка. Игровое упражнение «Собери пирамидку». Дети собирают кольца большой пирамиды, нанизывают на основание.	Ходьба с дыхательными упражнениями в течение 1,5 минуты.	36
----	---	---	--	----

### *Ноябрь*

**Задачи:** формировать основные жизненно важные движения; развивать интерес к участию в подвижных играх и физических упражнениях; обеспечивать закаливание организма детей.

**Оборудование:** мячи (малые и средние), обручи, кубики, мягкие модули, дуги, воротца, веревка, горка, игрушки небольшого размера, гимнастические скамейки, колокольчик, погремушки, бубен.

Комплексы упражнений.

#### **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 исх. положение.

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.

Повторить 3 – 4 раза.

##### **Упражнение 2 (2 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 вперед, коснуться кубиками пальцев ног, вернуться в и.п.

Повторить 3 – 4 раза.

##### **Упражнение 4 «Попрыгай»**

И. п. – ноги слегка расставлены, руки с кубиками сторону.

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

Повторить 4 – 5 раза.

### **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 сторону.

Поднять руки вверх, вернуться в и.п.

Повторить 4 – 5 раза.

### **Упражнение 2**

И. п. – сидя на модуле, руки внизу.

Наклониться вперед, 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 вперед, 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 сек.

Занятие	Вводная часть	Основная часть	Заключительная часть	Страница
17	Ходьба в прямом направлении. Бег, не наталкиваясь друг на друга. Общеразвивающие упражнения. Комплекс №1	- Прыжки на двух ногах с продвижением вперед (от одной игрушки к другой). -Проползание в два вертикально стоящих друг	Ходьба с дыхательными упражнениями в течение 1,5 минуты.	38

	или №2 (на выбор).	за другом обруча. - Скатывание мяча среднего размера с горки и скатывание вслед за ним. Игровое упражнение «Скати с горки». Прокатывать шары с горки.		
18	Ходьба в прямом направлении. Бег, не наталкиваясь друг на друга. Общеразвивающие упражнения. Комплекс №1 или №2 (на выбор).	- Прыжки на двух ногах на месте с мячом в руках. -Проползание заданного расстояния с прокатыванием мяча перед собой. -Прокатывание мяча одной рукой между двумя игрушками. Игровое упражнение «Скати и догони» Прокатить мяч с горки, догнать его и захватить.	Ходьба с дыхательными упражнениями в течение 1,5 минуты.	39
19	Ходьба по кругу, взявшись за руки. Бег в различных направлениях. Общеразвивающие упражнения. Комплекс №1 или №2 (на выбор).	-Подпрыгивание до двух игрушек, находящихся выше поднятых рук ребенка, слегка продвигаясь вперед. -Подползание под скамейки, стоящие рядом. - Прокатывание двух мячей поочередно (двумя руками). Игровое упражнение «Подпрыгни до ладони» Поочередно выполнять прыжки на двух ногах, касаясь рукой ладони педагога.	Ходьба с дыхательными упражнениями в течение 1,5 минуты.	40
20	Ходьба по кругу, взявшись за руки. Бег в различных направлениях. Общеразвивающие упражнения. Комплекс №1 или №2 (на выбор).	-Подползание под гимнастическую палку, расположенную на высоте 50 см от пола. - Прокатывание двух мячей поочередно (двумя руками) под дугу. -Прыжки с продвижением вперед с мячом в руках. Игровое упражнение «Догони мяч» Прокатить мяч двумя руками и догнать его.	Спокойная ходьба, сопровождающаяся дыхательными упражнениями, в течение 1,5 минуты.	40
21	Ходьба в прямом направлении. Бег в различных направлениях.	-Перепрыгивание через веревку на двух ногах. -Подползание под гимнастическую палку,	Спокойная ходьба, сопровождающаяся	41

	Общеразвивающие упражнения. Комплекс №1 или №2 (на выбор).	расположенную на высоте 50 см от пола. - Прокатывание двух мячей поочередно правой и левой рукой. Игровое упражнение «Проползи под дугой» По сигналу (звонит колокольчик) проползти под гимнастическую дугу.	дыхательными упражнениями, в течение 1,5 минуты.	
22	Ходьба в прямом направлении. Бег, не наталкиваясь друг на друга. Общеразвивающие упражнения. Комплекс №1 или №2 (на выбор).	-Подпрыгивание до погремушек, висящих выше поднятых рук ребенка. -Подползание под скамейку. - Прокатывание мячей друг другу и воспитателю. Игровое упражнение «Попрыгай как мячик» По сигналу (хлопок в ладоши) прыгать на двух ногах на месте, по сигналу (свисток) останавливаться.	Спокойная ходьба, сопровождающаяся дыхательными упражнениями, в течение 1,5 минуты.	40 - 41
23	Ходьба по кругу, взявшись за руки. Бег, не наталкиваясь друг на друга. Общеразвивающие упражнения. Комплекс №1 или №2 (на выбор).	-Подпрыгивание до ладони воспитателя, находящейся выше поднятых рук ребенка, слегка продвигаясь вперед. -Проползание в вертикально стоящий обруч с захватом мяча. -Прокатывание мяча двумя и одной рукой друг другу между предметами. Игровое упражнение «Прокати мяч и догони его» По сигналу (звонит бубен) прокатить мяч в обруч, по сигналу (свисток) догнать мяч.	Спокойная ходьба, сопровождающаяся дыхательными упражнениями, в течение 1,5 минуты.	41
24	<b>Контрольное</b> Ходьба в прямом направлении. Бег в различных направлениях. Общеразвивающие упражнения. Комплекс №1 или №2 (на выбор).	-Проползание в вертикально стоящий обруч. -Прокатывание мяча одной рукой (правой и левой). Игровое упражнение «Доползи до игрушки» Доползти с подлезанием под веревку, захватить игрушку.	Спокойная ходьба, сопровождающаяся дыхательными упражнениями, в течение 1,5 минуты.	41 -42

## *Декабрь*

**Задачи:** формировать умения в основных видах движений (ходьбе, беге, прыжках); побуждать детей к двигательной активности; формировать умения сохранять устойчивое положение тела; совершенствовать грациозность, выразительность движений; обеспечивать охрану и укрепления здоровья детей.

**Оборудование:** мячи малые, деревянные кубы (20\*20см), обручи, флажки, гимнастические скамейки, дуги, веревки, горка, гимнастическая доска, игрушки (мишка, лиса), валик, гимнастическое бревно, воротца.

### **Комплексы упражнений.**

#### **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.

Поочередно поднимать и опускать правую и левую ногу.

Повторить 3-4 раза.

##### **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 раза.

### **Упражнение 5**

Ходьба, сопровождающаяся дыхательными упражнениями, в течение 10 секунд.

### **Комплекс 2. Со скамейкой.**

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

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

Повторить 4-5 раза.

### **Упражнение 2**

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

Поочередно 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 вперед, 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.

Занятие	Вводная часть	Основная часть	Заключительная часть	Страница
25	Ходьба, перешагивая через предметы.	- Перепрыгивание через линию, веревку,	Спокойная ходьба,	44

	Бег за воспитателем, от воспитателя. Общеразвивающие упражнения. Комплекс №1 или №2 (на выбор).	лежащую на полу. -Проползание в заданном направлении. - Скатывание мяча с горки. Игровое упражнение «Пройди по дорожке». Пройти между двумя веревками.	сопровождающаяся дыхательными упражнениями, в течение 1,5 минуты.	
26	Ходьба, перешагивая через предметы. Бег за воспитателем, от воспитателя. Общеразвивающие упражнения. Комплекс №1 или №2 (на выбор).	-Проползание в заданного расстояния до предмета. - Перепрыгивание через веревку, лежащую на полу. - Скатывание мяча с горки. Игровое упражнение «Пройди по мостику». Пройти по наклонной доске с мячом в руках, прокатить мяч с горки.	Спокойная ходьба, сопровождающаяся дыхательными упражнениями, в течение 1,5 минуты.	44-45
27	Ходьба в прямом направлении. Бег, догоняя катящиеся предметы. Общеразвивающие упражнения. Комплекс №1 или №2 (на выбор).	-Прыжки на двух ногах с продвижением вперед. -Перелезание через валик. -Катание мяча двумя руками воспитателю. Игровое упражнение «Через ручеек» Перепрыгивать через веревки, расположенные на расстоянии 50см друг от друга.	Спокойная ходьба, сопровождающаяся дыхательными упражнениями, в течение 1,5 минуты.	45
28	Ходьба, перешагивая через предметы. Бег, догоняя катящиеся предметы. Общеразвивающие упражнения. Комплекс №1 или №2 (на выбор).	-Проползание в вертикально стоящий обруч. - Прыжки на двух ногах, слегка продвигаясь вперед с хлопками. -Катание мяча двумя руками друг другу. Игровое упражнение «Лови мяч» Педагог прокатывает мячи по периметру зала, дети ловят их двумя руками.	Спокойная ходьба, сопровождающаяся дыхательными упражнениями, в течение 1,5 минуты.	45-46

29	Ходьба, перешагивая через предметы. Бег, догоняя катящиеся предметы. Общеразвивающие упражнения. Комплекс №1 или №2 (на выбор).	-Проползание в вертикально стоящий обруч за игрушкой. - Прыжки на двух ногах, слегка продвигаясь вперед с хлопками. -Прокатывание мячей двумя руками друг другу и воспитателю. Игровое упражнение «Перелезь через бревно» Перелезь через гимнастическое бревно, лежащее на полу.	Спокойная ходьба, сопровождающаяся дыхательными упражнениями, в течение 1,5 минуты.	46
30	Ходьба в прямом направлении. Бег, догоняя катящиеся предметы. Общеразвивающие упражнения. Комплекс №1 или №2 (на выбор).	-Проползание в воротца. -Подпрыгивание на двух ногах с хлопком. -Прокатывание мячей двумя руками воспитателю. Игровое упражнение «Через ручеек» Перепрыгивать через веревки, расположенные на расстоянии 50см друг от друга.	Спокойная ходьба, сопровождающаяся дыхательными упражнениями, в течение 1,5 минуты.	46
31	Ходьба, перешагивая через предметы. Бег за воспитателем, от воспитателя. Общеразвивающие упражнения. Комплекс №1 или №2 (на выбор).	-Подпрыгивание до ладони воспитателя, находящейся выше поднятых рук ребенка. -Подползание под скамейку. -Прокатывание мячей двумя и одной рукой друг другу. Игровое упражнение «Прокати мяч» Прокатывать мяч друг другу.	Ходьба с дыхательными упражнениями в течение 1,5 минуты.	47
32	Контрольное. Ходьба, перешагивая через предметы. Бег за воспитателем, от воспитателя. Общеразвивающие упражнения. Комплекс №1 или №2 (на выбор).	-Прыжки на двух ногах на месте и продвигаясь вперед. -Катание мяча двумя и одной рукой в паре с воспитателем. Игровое упражнение «Брось мяч» Бросать мяч в указанном ориентиром направлении.	Ходьба с дыхательными упражнениями в течение 1,5 минуты.	47

## **Январь**

**Задачи:** способствовать психофизическому развитию детей; учить выразительности движений; обеспечивать закаливание организма детей.

**Оборудование:** мячи малые, обручи, платочки, стульчики, дуги, веревка, игрушки (мишка, лиса), ленты, гимнастическое бревно, гимнастические скамейки, гимнастические палки, погремушки.

### **КОМПЛЕКСЫ УПРАЖНЕНИЙ**

#### **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 раза.

##### **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 раза.

### **Упражнение 3. «Дотянись»**

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

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

Повторить 3-4 раза.

### **Упражнение 4. «Попрыгунчик»**

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 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 вперед, 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 вперед, 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 секунд.

Занятие	Вводная часть	Основная часть	Заключительная часть	Страница
33	Ходьба с опорой на зрительные ориентиры.	-Прыжки в высоту.	Спокойная ходьба,	49-50

	Бег, догоняя катящиеся предметы. Общеразвивающие упражнения. Комплекс №1 или №2 (на выбор).	-Перелезание через валик. -Бросание мяча двумя руками снизу. Игровое упражнение «Перелезь через бревно» Выполнять прыжки на двух ногах с продвижением вперед до бревна, лежащего на полу, затем перелезть через него.	сопровождающаяся дыхательными упражнениями, в течение 1,5 минуты.	
34	Ходьба с опорой на зрительные ориентиры. Бег за воспитателем, от воспитателя. Общеразвивающие упражнения. Комплекс №1 или №2 (на выбор).	-Подползание под дугу. -Подпрыгивание до игрушки, находящейся выше поднятых рук ребенка. -Прокатывание мяча одной и двумя руками под дугу. Игровое упражнение «Пройди по дорожке» Пройти между гимнастическими палками, лежащими на полу на расстоянии 50см.	Ходьба с дыхательными упражнениями в течение 1,5 минуты	50
35	Ходьба с опорой на зрительные ориентиры. Бег, догоняя катящиеся предметы. Общеразвивающие упражнения. Комплекс №1 или №2 (на выбор).	-Перепрыгивание через веревку, лежащую на полу. -Бросание мяча двумя руками снизу. -Подлезание под веревку. Игровое упражнение «Прокати мяч» Прокатывать мяч друг другу.	Ходьба с дыхательными упражнениями в течение 1,5 минуты	50-51
36	Ходьба с опорой на зрительные ориентиры. Бег в различных направлениях. Общеразвивающие упражнения. Комплекс №1 или №2 (на выбор).	-Прыжки на двух ногах на месте с подпрыгиванием до предмета, находящегося выше поднятых рук ребенка. -Проползание в вертикально стоящий обруч с захватом впереди стоящей игрушки. -Ловля мяча, брошенного воспитателем. Игровое упражнение «Лови мяч» По очереди ловить мяч, брошенный педагогом, из положения сидя на полу.	Ходьба с дыхательными упражнениями в течение 1,5 минуты	51
37	Ходьба по кругу, взявшись за руки. Бег в различных направлениях. Общеразвивающие упражнения. Комплекс №1	-Подпрыгивание до игрушки, находящейся выше поднятых рук ребенка. -Подползание под веревку,	Спокойная ходьба, сопровождающаяся дыхательными	51-52

	или №2 (на выбор).	сопровожающееся захватом стоящей впереди игрушки. -Бросание мяча двумя руками снизу. Игровое упражнение «Через ручеек » Перепрыгивать через веревки, расположенные на расстоянии 50см друг от друга.	упражнениями, в течение 1,5 минуты.	
38	Ходьба по кругу, взявшись за руки. Бег, догоняя катящиеся предметы. Общеразвивающие упражнения. Комплекс №1 или №2 (на выбор).	-Прыжки на двух ногах, сопровождающиеся небольшим продвижением вперед. -Перелезание через валик. -Перебрасывание малого мяча через ленту, натянутую на уровне груди ребенка. Игровое упражнение «Брось мяч» Бросать мяч в указанном с помощью ориентира направлении.	Спокойная ходьба, сопровождающаяся дыхательными упражнениями, в течение 1,5 минуты.	52
39	Ходьба с приставными шагами вперед, в стороны. Бег в различных направлениях. Общеразвивающие упражнения. Комплекс №1 или №2 (на выбор).	-Подпрыгивание до ладони воспитателя, находящейся выше поднятых рук ребенка, слегка продвигаясь вперед. -Подползание под скамейку. -Перебрасывание малого мяча через веревку, натянутую на уровне груди ребенка. Игровое упражнение «Лови мяч» По очереди ловить малый мяч, брошенный педагогом,	Спокойная ходьба, сопровождающаяся дыхательными упражнениями, в течение 1,5 минуты.	52-53
40	Контрольное Ходьба по кругу, взявшись за руки. Бег, догоняя катящиеся предметы. Общеразвивающие упражнения. Комплекс №1 или №2 (на выбор).	-Перепрыгивание через веревку, лежащую на полу. -Проползание в заданном направлении. Игровое упражнение «Через ручеек » Перепрыгивать через веревки, расположенные на расстоянии 50см друг от друга.	Спокойная ходьба, сопровождающаяся дыхательными упражнениями, в течение 1,5 минуты.	53

## **ФЕВРАЛЬ**

Задачи: воспитывать умение самостоятельно действовать; формировать основные жизненно важные движения; обеспечивать закаливание организма детей.

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

### **КОМПЛЕКСЫ УПРАЖНЕНИЙ**

#### **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 вперед, 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 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 вперед, 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 вперед, 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.

Занятие	Вводная часть	Основная часть	Заключительная часть	Страница
41	Ходьба со сменой направления движения.	- Прыжки на двух ногах с продвижением	Спокойная ходьба,	55-56

	Бег между двумя линиями. Общеразвивающие упражнения. Комплекс №1 или №2 (на выбор).	вперед (от игрушки к игрушке). -Проползание в два вертикально стоящих обруча. -Скатывание мяча с горки, скатывание вслед за ним. Игровое упражнение «Скати с горки» Скатывать малые мячи с горки, скатываться с горки вслед за мячами.	сопровождающаяся дыхательными упражнениями, в течение 1,5 минуты.	
42	Ходьба со сменой направления движения. Бег между двумя линиями. Общеразвивающие упражнения. Комплекс №1 или №2 (на выбор).	- Прыжки на двух ногах с мячом в руках. -Проползание заданного расстояния, прокатывая мяч перед собой. -Прокатывание мяча одной рукой между двумя игрушками. Игровое упражнение «Скати и догони» Прокатить мяч с горки, догнать его и захватить.	Ходьба с дыхательными упражнениями в течение 1,5 минуты	56
43	Ходьба со сменой направления движения. Бег в различных направлениях. Общеразвивающие упражнения. Комплекс №1 или №2 (на выбор).	-Подпрыгивание до двух игрушек, находящихся выше поднятых рук ребенка, слегка продвигаясь вперед. -Подползание под двумя скамейками, стоящими рядом. -Ловля мяча, брошенного воспитателем. Игровое упражнение «Пройди по мостику» Поочередно проходить по гимнастической доске, лежащей на полу, со страховкой педагога.	Спокойная ходьба, сопровождающаяся дыхательными упражнениями, в течение 1,5 минуты.	56

44	<p>Ходьба со сменой направления движения. Бег в различных направлениях. Общеразвивающие упражнения. Комплекс №1 или №2 (на выбор).</p>	<p>-Подползание под гимнастическую палку, расположенную на высоте 50см от пола. -Прокатывание двух мячей поочередно (двумя руками) под дугу. - Прыжки с продвижением вперед с мячом в руках. Игровое упражнение «Пройди по дорожке» Пройти между двумя гимнастическими палками, расположенными на расстоянии 50см друг от друга.</p>	<p>Спокойная ходьба, сопровождающаяся дыхательными упражнениями, в течение 1,5 минуты.</p>	57
45	<p>Ходьба, перешагивая через предметы. Бег между двумя линиями Общеразвивающие упражнения. Комплекс №1 или №2 (на выбор).</p>	<p>-Перепрыгивание через веревочку (или гимнастическую палку), лежащую на полу, на двух ногах. -Подползание под гимнастическую палку, расположенную на высоте 50см от пола. -Прокатывание двух мячей поочередно правой и левой рукой. Подвижная игра «Проползи в воротца» Проползти под гимнастическими дугами, расположенными на расстоянии 50см от пола.</p>	<p>Спокойная ходьба, сопровождающаяся дыхательными упражнениями, в течение 1,5 минуты.</p>	57
46	<p>Ходьба с опорой на зрительные ориентиры. Бег в различных направлениях. Общеразвивающие упражнения. Комплекс №1 или №2 (на выбор).</p>	<p>-Подпрыгивание до погремушек, висящих выше поднятых рук ребенка. -Подползание под скамейку. -Бросание мяча двумя руками снизу. Игровое упражнение «Попрыгай как мячик» По сигналу (хлопок) прыгать на двух ногах с небольшим продвижением вперед, по сигналу (звонит бубен) остановиться.</p>	<p>Спокойная ходьба, сопровождающаяся дыхательными упражнениями, в течение 1,5 минуты.</p>	58
47	<p>Ходьба со сменой направления движения. Бег между двумя линиями Общеразвивающие упражнения. Комплекс №1 или №2 (на выбор).</p>	<p>-Подпрыгивание до ладони воспитателя, находящейся выше поднятых рук ребенка, слегка продвигаясь вперед. -Проползание в вертикально стоящий обруч и в воротца с захватом мяча.</p>	<p>Ходьба с дыхательными упражнениями в течение 1,5 минуты</p>	58

		-Прокатывание мяча двумя руками и одной рукой друг другу между предметами. Игровое упражнение «Прокати мяч и догони его» По сигналу (свисток) прокатить мяч в обруч, по сигналу (звонит бубен) догнать мяч.		
48	Контрольное Ходьба, перешагивая через предметы. Бег между двумя линиями Общеразвивающие упражнения. Комплекс №1 или №2 (на выбор).	-Подползание под веревку. -Бросание мяча двумя руками снизу. Игровое упражнение «Через ручеек» Перепрыгивать через гимнастические палки, расположенные на расстоянии 50см друг от друга.	Ходьба с дыхательными упражнениями в течение 1,5 минуты	59

### **МАРТ**

**Задачи:** побуждать к двигательной активности; учить разнообразно действовать с мячом; обеспечивать укрепление здоровья детей.

**Оборудование:** мячи малые, обручи, флажки, скамейки, дуги, веревки, гимнастические палки, бревно, лестница- стремянка, гимнастическая доска, горка, кубики, воротца.

#### **КОМПЛЕКСЫ УПРАЖНЕНИЙ НА МАРТ**

##### **КОМПЛЕКС 1. С ФЛАЖКАМИ**

###### **Упражнение 1. «Покажи флажки»**

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 вытянуты вперед.

Присесть, положить пол, вернуться в и. п.

Повторить 3-4 раза.

### **Упражнение 2 (второй вариант). «Спрячь флажки»**

И. п. - стоя, ноги вместе, руки с флажками разведены стороны.

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

Присесть, взять флажки, вернуться

Повторить 3-4 раза.

### **Упражнение 3. «Дотянись»**

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

Наклониться вперед, коснуться флажками пальцев ног, вернуться и. п.

Повторить 3-4 раза.

### **Упражнение 4. «Попрыгай»**

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

Прыгать на двух ногах на месте, чередуя ходьбой.

Повторить 4-5 раз.

### **Упражнение 5. «Ходьба»**

Спокойная ходьба, сопровождающаяся дыхательными упражнениями, течение 10 секунд.

## **КОМПЛЕКС 2. СО СКАМЕЙКОЙ**

### **Упражнение 1**

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

Поднять руки через стороны вверх, вернуться и. п.

Повторить 4-5 раз.

### **Упражнение 2**

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

Поочередное поднимание ног.

Повторить 4 раза.

### **Упражнение 3**

И. п. стоя за скамейкой, руки внизу.

Присесть (спрятаться) 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 нее.

Повторить 3-4 раза.

#### Упражнение 4 (второй вариант)

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

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

Повторить 3-4 раза.

#### Упражнение 5

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

Занятие	Вводная часть	Основная часть	Заключительная часть	Страница
49	Ходьба, огибая предметы. Бег между двумя линиями, не наступая на них. Общеразвивающие упражнения. Комплекс №1 или №2 (на выбор).	-Бросание мяча воспитателю. -Проползание заданного расстояния. -Перепрыгивание через веревку, лежащую на полу. Игровое упражнение «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.	Ходьба с дыхательными упражнениями в течение 1,5 минуты	61
50	Ходьба, огибая предметы. Бег за воспитателем, от воспитателя. Общеразвивающие упражнения. Комплекс №1 или №2 (на выбор).	-Проползание заданного расстояния до предмета. -Прыжки на двух ногах с места как можно дальше. -Катание мяча между предметами. Игровое упражнение «Мой веселый, звонкий мяч» Поймать мяч, катящийся с горки.	Ходьба с дыхательными упражнениями в течение 1,5 минуты	61-62
51	Ходьба со сменой характера движения в	-Прыжки на двух ногах с места как можно	Ходьба с дыхательными	62

	соответствии с указанием педагога. Бег между двумя линиями, не наступая на них. Общеразвивающие упражнения. Комплекс №1 или №2 (на выбор).	дальше. -Перелезание через бревно. -Бросание мяча двумя руками воспитателю. Игровое упражнение «Перепрыгни через ручеек» Перепрыгивать через веревку, лежащую на полу, с хлопком в ладоши над головой.	упражнениями в течение 1,5 минуты	
52	Ходьба со сменой характера движения в соответствии с указанием педагога. Бег между двумя линиями, не наступая на них. Общеразвивающие упражнения. Комплекс №1 или №2 (на выбор).	-Перелезание через бревно. -Прыжки на двух ногах с места как можно дальше (со зрительным ориентиром). -Прокатывание мячей двумя руками в произвольном направлении. Игровое упражнение «Пройди по дорожке» Проходить по гимнастической доске, лежащий на полу, перешагивая через кубик.	Спокойная ходьба, сопровождающаяся дыхательными упражнениями, в течение 1,5 минуты.	62-63
53	Ходьба, огибая предметы. Бег за воспитателем, от воспитателя. Общеразвивающие упражнения. Комплекс №1 или №2 (на выбор).	-Влезание на лестницу - стремянку (попытки). -Прыжки на двух ногах как можно дальше. -Прокатывание мячей двумя руками друг другу в произвольном направлении. Игровое упражнение «Курочка - хохлатка» По сигналу дети подбегают к педагогу.	Ходьба с дыхательными упражнениями в течение 1,5 минуты	63
54	Ходьба, огибая предметы. Бег между двумя линиями, не наступая на них. Общеразвивающие упражнения. Комплекс №1 или №2 (на выбор).	-Перелезание через бревно. -Прыжки на двух ногах как можно дальше. -Прокатывание мяча одной рукой (правой и левой поочередно) воспитателю. Игровое упражнение «Пройди по дорожке» Пройти по гимнастической доске лежащий на полу, руки на поясе.	Ходьба с дыхательными упражнениями в течение 1,5 минуты	63-64
55	Ходьба со сменой характера движения в соответствии с указанием педагога. Бег за воспитателем, от воспитателя.	-Перепрыгивание через веревку (или гимнастическую палку), лежащую на полу, на двух ногах.	Ходьба с дыхательными упражнениями в течение 1,5 минуты.	64

	Общеразвивающие упражнения. Комплекс №1 или №2 (на выбор).	-Проползание заданного расстояния до ориентира. -Прокатывание мячей двумя и одной рукой друг другу. Игровое упражнение «Перешагни через ручеек» Перешагнуть через две веревки, лежащие на полу на расстоянии 20см.		
56	Контрольное. Ходьба, огибая предметы. Бег за воспитателем, от воспитателя. Общеразвивающие упражнения. Комплекс №1 или №2 (на выбор).	-Прыжки на двух ногах с места как можно дальше. -Бросание мяча двумя руками в паре с воспитателем. Игровое упражнение «Курочка - хохлатка» По сигналу дети подбегают к педагогу.	Спокойная ходьба, сопровождаемая дыхательными упражнениями, в течение 1,5 минуты.	64

### ***АПРЕЛЬ***

**Задачи:** способствовать психофизическому развитию детей; формировать умение ориентироваться в пространстве; обеспечивать закаливание организма детей.

**Оборудование:** мячи малые, обручи, флажки, скамейки, дуги, веревка, гимнастические палки, бревно, лестница-стремянка, платочки, стульчики, бубен, свисток, игрушки небольшого размера.

### **КОМПЛЕКСЫ УПРАЖНЕНИЙ НА АПРЕЛЬ**

#### **КОМПЛЕКС 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 раза.

### **Упражнение 2 (второй вариант). «Помаши 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 раза.

### **Упражнение 3. «Дотянись»**

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

Наклониться вперед, 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 вперед, 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.

Прыжки 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 вперед, вернуться в и. п.

Повторить 3-4 раза.

#### Упражнение 5

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

Занятие	Вводная часть	Основная часть	Заключительная часть	Страница
57	Ходьба с перешагиванием веревки (палки), приподнятой на высоту 5-15см. Бег между двумя линиями, не наступая на них. Общеразвивающие упражнения. Комплекс №1 или №2 (на выбор).	-Подпрыгивание до предмета, находящегося выше поднятых рук ребенка. -Подползание под веревку. -Прокатывание мяча одной и двумя руками. Игровое упражнение «Мишки идут по лесу» Имитировать походку медведя - передвигаться на внешней стороне стопы.	Спокойная ходьба, сопровождающаяся дыхательными упражнениями, в течение 1,5 минуты.	67
58	Ходьба со сменой характера движения в соответствии с указанием педагога. Бег со сменой направления движения в соответствии с указаниями педагога. Общеразвивающие упражнения. Комплекс №1 или №2 (на выбор).	-Подползание под дугу. -Прыжки с места на двух ногах как можно дальше. -Прокатывание мяча одной и двумя руками под дугу. Игровое упражнение «Мишки идут по лесу» Имитировать походку медведя - передвигаться на внешней стороне стопы.	Спокойная ходьба, сопровождающаяся дыхательными упражнениями, в течение 1,5 минуты.	67-68
59	Ходьба с перешагиванием веревки (палки), приподнятой на высоту 5-15см. Бег со сменой направления движения в	-Подпрыгивание до предмета, находящегося выше поднятых рук ребенка. -Прокатывание мяча между предметами.	Спокойная ходьба, сопровождающаяся дыхательными	68

	соответствии с указаниями педагога. Общеразвивающие упражнения. Комплекс №1 или №2 (на выбор).	-Проползание в вертикально стоящий обруч. Игровое упражнение «Курочка - хохлатка» По сигналу «курочки - хохлатки» (педагога) спрятаться – присесть, закрыть лицо руками.	упражнениями, в течение 1,5 минуты.	
60	Ходьба с перешагиванием веревки (палки), приподнятой на высоту 5-15см. Бег между двумя линиями, не наступая на них. Общеразвивающие упражнения. Комплекс №1 или №2 (на выбор).	-Прыжки на двух ногах на месте с подпрыгиванием до предмета, находящегося выше поднятых рук ребенка. -Проползание под гимнастическую скамейку с захватом впереди стоящей игрушки. -Прокатывание мяча одной рукой (правой и левой), бег за мячом. Игровое упражнение «Мишки идут по лесу» Имитировать походку медведя - передвигаться на внешней стороне стопы.	Спокойная ходьба, сопровождающаяся дыхательными упражнениями, в течение 1,5 минуты.	68 -69
61	Ходьба со сменой характера движения в соответствии с указанием педагога. Бег со сменой направления движения в соответствии с указаниями педагога. Общеразвивающие упражнения. Комплекс №1 или №2 (на выбор).	-Подпрыгивание до игрушки, находящегося выше поднятых рук ребенка. -Подползание под веревку (высота 30 -40см) с захватом стоящей впереди игрушки. -Катание мяча между предметами. Игровое упражнение «Попади в воротца» Прокатить мяч под дугой.	Спокойная ходьба, сопровождающаяся дыхательными упражнениями, в течение 1,5 минуты.	69
62	Ходьба со сменой характера движения в соответствии с указанием педагога. Бег между двумя линиями, не наступая на них. Общеразвивающие упражнения. Комплекс №1 или №2 (на выбор).	-Прокатывание мяча между предметами. Игровое упражнение «Попади в воротца» Прокатить мяч под дугой.	Спокойная ходьба, сопровождающаяся дыхательными упражнениями, в течение 1,5 минуты.	69-70
63	Ходьба с перешагиванием веревки (палки), приподнятой на высоту 5-15см. Бег со сменой направления движения в	Перепрыгивание через две параллельные линии. -Влезание на лестницу – стремянку с	Спокойная ходьба, сопровождающаяся дыхательными	70

	соответствии с указаниями педагога. Общеразвивающие упражнения. Комплекс №1 или №2 (на выбор).	помощью взрослого (попытки). -Прокатывание мяча двумя и одной рукой друг друг, между предметами. Игровое упражнение «Мишки идут по лесу» Имитировать походку медведя - передвигаться на внешней стороне стопы.	упражнениями, в течение 1,5 минуты.	
64	Контрольное. Ходьба со сменой характера движения в соответствии с указанием педагога. Бег между двумя линиями, не наступая на них. Общеразвивающие упражнения. Комплекс №1 или №2 (на выбор).	-Проползание в вертикально стоящий обруч. -Прокатывание мяча в произвольном направлении. Игровое упражнение «Попади в воротца» Прокатить мяч под дугой.	Спокойная ходьба, сопровождающаяся дыхательными упражнениями, в течение 1,5 минуты.	70-71

### *МАЙ*

**Задачи:** формировать основные жизненно важные движения; обеспечивать закаливание организма детей.

**Оборудование:** мячи малые, обручи, кубики, скамейки, мягкие модули, дуги, веревки, гимнастические палки, бревно, лестница-стремянка, корзина, гимнастическая доска, горка, игрушки, погремушки.

### **КОМПЛЕКСЫ УПРАЖНЕНИЙ НА МАЙ**

#### **КОМПЛЕКС 1**

##### **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 вперед, 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 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 разведены в стороны.

Поднять руки вверх, вернуться в и. п.

Повторить 4-5 раз.

### **Упражнение 2**

И. п. - сидя на модуле, руки внизу. Наклониться вперед, коснуться стоп, вернуться в и. п.

Повторить 4 раза.

### **Упражнение 3**

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

Присесть (спрятаться) и выпрямиться (показаться).

Повторить 4 раза.

### **Упражнение 3 (второй вариант)**

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

Присесть на модуль, руки вперед, 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.

### Упражнение 5

Спокойная ходьба, сопровождающаяся дыхательными упражнениями, в течение 1,5 минуты.

Занятие	Вводная часть	Основная часть	Заключительная часть	Страница
65	Ходьба с перешагиванием веревки (палки), приподнятой на высоту 5-15см. Бег медленный – до 80м. Общеразвивающие упражнения. Комплекс №1 или №2 (на выбор).	-Прыжки с продвижением вперед (от игрушки к игрушке). -Проползание в два вертикально стоящих обруча. -Скатывание мяча с горки и скатывание вслед за ним. Игровое упражнение «Мой веселый, звонкий мяч» Проползти в вертикально стоящий обруч с малым мячом в руках, бросить его об пол.	Спокойная ходьба, сопровождающаяся дыхательными упражнениями, в течение 1,5 минуты.	73
66	Ходьба, огибая предметы. Бег медленный – до 80м. Общеразвивающие упражнения. Комплекс №1 или №2 (на выбор).	-Прыжки на двух ногах с места как можно дальше. -Влезание на стремянку с помощью взрослого (попытки). -Прокатывание мяча одной рукой (правой и левой поочередно) между двумя игрушками. Игровое упражнение «Мой веселый, звонкий мяч» Прокатить мяч двумя руками и догнать его.	Спокойная ходьба, сопровождающаяся дыхательными упражнениями, в течение 1,5 минуты.	73-74
67	Ходьба с перешагиванием веревки (палки), приподнятой на высоту 5-15см. Бег медленный – до 80м. Общеразвивающие упражнения. Комплекс №1 или №2 (на выбор).	-Подпрыгивание до двух игрушек, находящихся выше поднятых рук ребенка, слегка продвигаясь вперед. -Подползание под две скамейки, стоящие рядом. -Прокатывание двух мячей поочередно (двумя руками) между предметами.	Спокойная ходьба, сопровождающаяся дыхательными упражнениями, в течение 1,5 минуты.	74

		Игровое упражнение «Перешагни через ручеек» По сигналу (звонит бубен) перешагнуть через две веревки, лежащие на расстоянии 30см, руки на поясе; по сигналу (хлопок в ладоши) перешагнуть через две веревки, руки за спину.		
68	Ходьба, огибая предметы. Бег медленный – до 80м. Общеразвивающие упражнения. Комплекс №1 или №2 (на выбор).	- Подползание под гимнастическую палку, расположенную на высоте 50см от пола. -Прокатывание двух мячей поочередно (двумя руками) под дугу. -Прыжки с места как можно дальше с мячом в руках. Игровое упражнение «Мой веселый, звонкий мяч» Прокатить мяч двумя руками и догнать его.	Ходьба с дыхательными упражнениями в течение 1,5 минуты.	74-75
69	Ходьба с перешагиванием веревки (палки), приподнятой на высоту 5-15см. Бег непрерывный – до 80м. Общеразвивающие упражнения. Комплекс №1 или №2 (на выбор).	-Перелезание через бревно. -Перепрыгивание через веревку, лежащую на полу. -Прокатывание двух мячей поочередно правой и левой рукой в произвольном направлении. Подвижная игра «Попади в воротца» Прокатить мяч под дугой.	Ходьба с дыхательными упражнениями в течение 1,5 минуты.	75
70	Ходьба, огибая предметы. Бег непрерывный – 30-40 секунд. Общеразвивающие упражнения. Комплекс №1 или №2 (на выбор).	-Перепрыгивание через веревку, лежащую на полу. -Подползание под скамейку. -Бросание мяча взрослому. Игровое упражнение «Мой веселый, звонкий мяч» Прокатить мяч двумя руками и догнать его.	Ходьба с дыхательными упражнениями в течение 1,5 минуты.	75-76
71	Ходьба с перешагиванием веревки (палки), приподнятой на высоту 5-15см. Бег медленный – до 80м. Общеразвивающие упражнения. Комплекс №1	-Прыжки через две параллельные линии. -Влезание на лестницу – стремянку (попытки). -Прокатывание мяча под дугой поочередно правой и левой рукой.	Ходьба с дыхательными упражнениями в течение 1,5 минуты.	76

	или №2 (на выбор).	Игровое упражнение «Мишки идут по лесу» Имитировать походку медведя - передвигаться на внешней стороне стопы.		
72	Контрольное. Ходьба с перешагиванием веревки (палки), приподнятой на высоту 5-15см. Бег непрерывный – 30-40 секунд. Общеразвивающие упражнения. Комплекс №1 или №2 (на выбор).	- Подползание под гимнастическую палку. -Прыжки с места на двух ногах до зрительного ориентира. -Прокатывание мячей поочередно правой и левой рукой между предметами. Игровое упражнение «Мишки идут по лесу» Имитировать походку медведя - передвигаться на внешней стороне стопы.	Ходьба с дыхательными упражнениями в течение 1,5 минуты.	76