**Министерство образования и науки РБ**

**Комитет по образованию г. Улан-Удэ**

**Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение**

**Детский сад №143 «Золотая рыбка»**

# Календарно-тематическое планирование по физкультуре в ДОУ В младшей группе

Инструктор по физической культуре: Бокань Н.В

2018-2019 год

**СЕНТЯБРЬ**

(вторая младшая группа)

**Задачи:**

- Ознакомить с ходьбой и бегом в заданном направлении;
- развивать умение сохранять равновесие, ознакомить с прыжками на 2-х ногах на месте;
- ходьба и бег в колонне по одному;
- прокатывание мяча друг другу;
- ползание на четвереньках с опорой на ладони и колени.

**I-я неделя**

| **Занятие** | **Дата** | **Тема: «ПТИЧКИ»** | **Примечание** |
|---|---|---|---|
| **Вводная часть** | 1. Ходьба: в прямом направлении, всей группой, в колонне по одному «Поезд»;<br>2. Бег: за воспитателем «Бегите ко мне», «Догони машину», в колонне по одному, небольшими группами | | |

| | | |
|---|---|---|
| | «Поезд». | |
| **ОРУ**<br>**без**<br>**предмета** | **1. «ПТИЧКИ МАШУТ КРЫЛЬЯМИ»**<br>И. П. : основная стойка. Выполнение: поднять руки в стороны и опустить.<br>**2. «ПТИЧКИ КЛЮЮТ ЗЕРНЫШКИ»**<br>И. П. : основная стойка. Выполнение: присесть, постучать несколько раз пальцами по коленям. Выпрямиться и поднять руки вверх.<br>**3. «ПТИЧКИ ТАНЦУЮТ»**<br>И. П. : основная стойка, руки на поясе. Выполнение: делать пружинку.<br>**4. «ПТИЧКИ ЛЕТАЮТ»**<br>Ходьба за воспитателем в течении: 25-30 сек.<br>**5. «ПТИЧКИ НЮХАЮТ ЦВЕТОЧКИ»**<br>Упражнение на восстановление дыхания. | Повторение: 4-6 раз<br>Повторение: 4-6 раз<br>Повторение: 4-6 раз<br>Повторение: 3-4 раза |
| **ОВД** | 1. Ходьба и бег между 2-мя параллельными линиями (из скакалок) длина-2,5 м, ширина- 25 см. | |

| | | |
|---|---|---|
| | 2. Длина дорожки 3м ,ходьба и бег («по мостику»). | |
| **П.игра** | **<u>«Бегите ко мне»</u>**<br><br>Воспитатель предлагает детям встать на одной стороне зала, так, чтобы не мешать друг другу, а сам переходит на противоположную сторону зала и говорит: «Бегите ко мне! » Дети бегут, воспитатель приветливо встречает их, широко раскрыв руки. Когда малыши соберутся, педагог переходит на другую сторону зала и вновь говорит: «Бегите ко мне! » Игра повторяется 3-4 раза. Перед началом игры воспитатель напоминает детям, что бежать можно только после слов: «Бегите ко мне! » | |
| **Заключи-<br>тельная часть** | Ходьба и бег «стайкой» за воспитателем, в руках кукла или другая игрушка. | |

**II-я неделя**

| **Занятие** | **Дата** | **Тема: «В ЛЕСУ»** | **Примечание** |
|---|---|---|---|
| | | | |

| | | |
|---|---|---|
| **Вводная часть** | 1. Ходьба: в прямом направлении, всей группой, в колонне по одному «Поезд»;<br>2. Бег: за воспитателем «Бегите ко мне», «Догони машину», в колонне по одному, небольшими группами «Поезд». | |
| **ОРУ с кубиками** | **1. «ПОКАЖИ КУБИК»**<br>И. П. : о. с., руки с кубиками внизу. Выполнение: поднять руки вперед показать кубики и спрятать их за спину<br>**2. «БЕЛОЧКА ИГРАЕТ С КУБИКАМИ»**<br>И. П. : о. с., руки опущены. Выполнение: присесть, положить кубики на пол, выпрямиться, затем присесть, взять кубики.<br>**3. «ПОТЯНУШКИ»**<br>И. П. : сидя, ноги свободно лежат на полу, руки на коленях. Выполнение: поднять руки в стороны - вверх, потянуться, опустить руки.<br>**4. «ДОСТАНЬ НОСОЧЕК»** | Повторение: 4-6 раз<br>Повторение: 4-6 раз в быстром темпе<br>Повторение: 4 раза<br>Повторение: 4-6 раз |

| | | |
|---|---|---|
| | И. П. : лежа на спине, руки вдоль туловища. Выполнение: поднять руки и ноги вверх, коснуться кубиками стоп ног и опустить на пол.<br><br>**5. «БЕЛОЧКИ ВЕСЕЛЯТЬСЯ»**<br><br>Подскоки на месте. Ходьба за воспитателем в течении: 20-25 сек. | |
| **ОВД** | 1. Прыжки на 2-х ногах на месте.<br><br>2. Прыжки на 2-х ногах на месте вокруг предмета (кубика). | |
| **П.игра** | **<u>«Догоните мяч»</u>**<br><br>Воспитатель катит мяч вдоль зала и предлагает детям догнать его. Затем педагог переходит на другую сторону и снова прокатывает мяч, дети догоняют. Игра повторяется 2—3 раза. Вариант игры: можно приготовить мячи по количеству детей. Воспитатель кладет мячи в корзину и предлагает каждому догнать мяч, взять его и принести. | |
| **Заключи-** | Ходьба за отличившемся ребёнком, в руках у которого | |

| | | |
|---|---|---|
| **тельная часть** | большой мяч. | |

**III-я неделя**

| **Занятие** | **Дата** | **Тема: «НА ПОЛЯНКЕ»** | **Примечание** |
|---|---|---|---|
| **Вводная часть** | 1. Ходьба: в прямом направлении, всей группой, в колонне по одному «Поезд»;<br>2. Бег: за воспитателем «Бегите ко мне», «Догони машину», в колонне по одному, небольшими группами «Поезд». | | |
| **ОРУ без предмета** | **1. «МАЛЕНЬКАЯ ЕЛОЧКА»**<br>И. П. : ноги слегка расставлены, руки опущены вниз. Выполнение: присесть на корточки, показать руками какая елочка маленькая. Постепенно выпрямляясь, поднимают руки вверх. «Вот какая елочка выросла большая»<br>**2. «ВЕТЕР В ЛЕСУ»**<br>И. П. : ноги слегка расставлены, руки (ветки) подняты вверх. Выполнение: наклоны туловища в правую (левую) | | Повторение: 3-4 раза<br>Повторение: 4-6 раз<br>Повторение: 4-6 раз раз<br>Повторение: |

| | | |
|---|---|---|
| | сторону.<br><br>**3. «ПОСАДИ СЕМЕЧКО»**<br>И. П. : сидя, ноги свободно лежат на полу, спина прямая, руки на коленях. Выполнение: наклон вперед, как можно дальше<br><br>**4. «ПОСКОЧИ»**<br>Подскоки на месте. Ходьба на месте в течении: 25-30 сек.<br><br>**5. Упражнение на восстановление дыхания.** | 4-6 раз |
| **ОВД** | 1. Прокатывание мячей друг другу из исходного положения, стоя на коленях.<br>2. Прыжки на 2-х ногах вокруг предмета.<br>3. Прокатывание мячей друг другу, сидя - ноги врозь. | |
| **П.игра** | **<u>«Мой весёлый звонкий мяч»</u>**<br><br>Дети стоят с одной стороны площадки, около них воспитатель с мячом в руках. Он показывает, как легко и высоко подпрыгивает мяч, если его отбивать рукой, сопровождая действия словами:<br>Мой весёлый звонкий мяч,<br>Ты куда | |

| | | |
|---|---|---|
| | пустился вскачь?<br>Красный, жёлтый, голубой,<br>Не угнаться за тобой.<br>Затем воспитатель предлагает детям выполнить прыжки, при этом отбивая мяч о землю. Прочитав снова стихотворение, он говорит: «Сейчас догоню!» Дети перестают прыгать и убегают. Воспитатель делает вид, что ловит их. Воспитатель, не пользуясь мячом, предлагает детям выполнить прыжки, сам же при этом поднимает и опускает руку над головами детей, как будто отбивает мячи. | |
| **Заключи-<br>тельная часть (игра м/п)** | **<u>«Найди зайку»</u>**<br>Воспитатель прячет зайку так, чтобы дети не видели. Все ходят по залу и ищут его. | |

**IV-я неделя**

| **Занятие** | **Дата** | **Тема: «ПОИГРАЙ-КА»** | **Примечание** |
|---|---|---|---|
| | | | |

| | | |
|---|---|---|
| **Вводная часть** | 1. Ходьба: в прямом направлении, всей группой, в колонне по одному «Поезд»;<br>2. Бег: за воспитателем «Бегите ко мне», «Догони машину», в колонне по одному, небольшими группами «Поезд». | |
| **ОРУ с кубиками** | **1. «ПОСТУЧИ»**<br>И. П. : стоя, ноги на ширине плеч, руки в стороны. Выполнение: соединить руки, не сгибая в локтях, ударить кубик о кубик, развести в стороны.<br>**2. «ПОКАЖИ»**<br>И. П. : лежа на животе, руки согнуты, кубики подтянуть к плечам.Выполнение: выпрямить руки вперед «показали», вернулись в и. п. «спрятали»<br>**3. «КАРЛИКИ И ВЕЛИКАНЫ»**<br>И. П. : стоя, кубики опущены.Выполнение: присесть, коснуться кубиками пола, выпрямиться, поднять руки вверх (делать полное приседание)<br>**4. «ПОСКОЧИ»**<br>Подскоки на двух ногах на месте в течении: 15-20 сек. | Повторение: 4-6 раз<br>Повторение: 4-6 раз<br>Повторение: 4 раза |

| | | |
|---|---|---|
| | **5. ХОДЬБА С ВОССТАНОВКОЙ ДЫХАНИЯ** | |
| **ОВД** | 1. Ползание на четвереньках с опорой на колени и ладони.<br>2. Ходьба «змейкой» между предметами. | |
| **П.игра** | **«Найди свой домик»**<br>Дети сидят вдоль одной стороны площадки или комнаты. «Пойдем гулять»,— говорит воспитатель. Дети расходятся группами или в одиночку, кто куда хочет. По сигналу воспитателя «домой» все бегут в свой домик. Игра повторяется 3—4 раза.<br>Если вначале дети недостаточно ориентируются в пространстве, можно разрешить садиться на любой стул. Потом вводится правило — занимать только свой домик. | |
| **Заключи-тельная часть (игра м\п)** | **«Найди зайку»**<br>Воспитатель прячет зайку так, чтобы дети не видели. Все ходят по залу и ищут его. | |

**ОКТЯБРЬ**

(вторая младшая группа)

**Задачи:**

- Учить ходить по кругу, развивать устойчивое положение при ходьбе и беге по уменьшенной площади;
- развивать умение приземляться на полусогнутые ноги;
- во время ходьбы и бега действовать по плану;
- развивать навык энергичного отталкивания мячей друг другу при прокатывании.

**I-я неделя**

| **Занятие** | **Дата** | **Тема: «ПОЕЗД»** | **Примечание** |
|---|---|---|---|
| **Вводная часть** | 1.Ходьба и бег по сигналу, с остановкой и выполнением заданий («Лягушки», «Цапля», «Заяц»); по кругу по ориентирам; в колонне по одному.<br>2.Ходьба на носочках. | | |

| | | |
|---|---|---|
| **ОРУ**<br>**без**<br>**предмета** | **1. «КОЛЕСА ПАРОВОЗА»**<br>И. П. : ноги слегка расставлены, руки согнуты в локтях на высоте пояса, пальцы сжаты в кулак.<br>Выполнение: выгибать руки вперед и назад. «ЧУ-ЧУ-ЧУ»<br>**2. «ПРОВЕРКА КОЛЕС»**<br>И. П. : ноги слегка расставлены, руки опущены вниз.<br>Выполнение : присесть на корточки, постучать по коленям. «ТУК-ТУК-ТУК»<br>**3. «В ПУТЬ»**<br>«Поезд» поехал, имитируя гудок. Сначала медленно, потом быстрее, затем опять замедляет ход.В течении: 15-20 сек.<br>**4. ХОДЬБА С ВОССТАНОВКОЙ ДЫХАНИЯ.** | Повторение: 4-6 раз<br>Повторение: 4-6 раз |
| **ОВД** | 1. Перепрыгивание через шнур(скакалку), положенный на пол, с приземлением на согнутые ноги.<br>2. Прокатывание мяча в прямом направлении: - двумя руками, энергично отталкивая - до ориентира. | |
| **П.игра** | **<u>«Наседка и цыплята»</u>**<br>Дети изображают цыплят, а воспитатель - наседку. На одной | |

| | |
|---|---|
| | стороне зала или площадки огорожено место (веревка или шнур натягивается между деревьями или стойками на высоте 50 см) — это дом, где живут наседка и цыплята. Первой выходит из дома наседка, она идет искать корм. Затем зовет цыплят: «ко-ко-ко». По этому сигналу цыплята подлезают под веревку, бегут к наседке и вместе с ней гуляют по площадке, клюют зернышки.<br><br><u>Воспитатель говорит:</u><br><br>«Вышла курочка – хохлатка,<br><br>С нею цыплятки.<br><br>Квохчет курочка:<br><br>«Ко-ко, не ходите далеко!» (приближается к кошке)<br>На скамейке, у дорожки,<br>Улеглась и дремлет кошка.(цыплятки подходят к кошке близко)<br><br>Кошка глазки открывает… Мяу –мяу!<br>И цыпляток догоняет»<br>Все цыплята бегут домой. Игра повторяется 3—4 раза. |

| | |
|---|---|
| **Заключи-<br>тельная часть (игра м\п)** | **<u>«Найди цыпленка»</u>.**<br>Воспитатель прячет цыпленка так, чтобы дети не видели. Все ходят по залу и ищут его. |

**II-я неделя**

| **Занятие** | **Дата** | **Тема: «МЫ МУЗЫКАНТЫ»** | **Примечание** |
|---|---|---|---|
| **Вводная часть** | 1.Ходьба и бег по сигналу, с остановкой и выполнением заданий («Лягушки», «Цапля», «Заяц»); по кругу по ориентирам; в колонне по одному.<br>2.Ходьба на носочках. | | |
| **ОРУ с султанчиками** | **1. «ПОКАЖИ»**<br>И. П. : О. С. Выполнение: присесть, положить султанчики на пол, выпрямиться, показать руки. Присесть, взять султанчики, показать «ВОТ».<br>**2. «ПОДНИМИ ВЫСОКО»**<br>И. П. : сидя, ноги свободно на полу.Выполнение: поднять султанчики вверх, потрясти и опустить. | | Повторение: 4-6 раз<br>Повторение: 2-3 раза каждой рукой.<br>Повторение: |

| | | |
|---|---|---|
| | **3. «СПРЯЧЬ»**<br>И. П. : лежа на животе, руки с султанчиками у подбородка. Выполнение: вытянуть руки вперед, показать султанчики и спрятать их у груди.<br>**4. «ПОПЛЯШЕМ»**<br>Выполнение: свободная пляска. В течении: 15-20 сек.<br>**5. ХОДЬБА С ВОССТАНОВКОЙ ДЫХАНИЯ.** | 4-6 раз |
| **ОВД** | 1. Прокатывание мячей друг другу.<br>2. Ползание на четвереньках: - прямо , «змейкой», между предметами. | |
| **П.игра** | <u>«Поезд»</u><br>Дети строятся в колонну по одной стороне зала или площадки, первый, стоящий в колонне,— паровоз, остальные — вагоны. Воспитатель дает гудок. Дети начинают двигаться вперед (без сцепления): вначале медленно, затем быстрее и, наконец, переходят на бег (при медленном движении дети могут произносить («чу-чу-чу»). «Поезд подъезжает к станции», говорит воспитатель. Все по замедляют шаг и останавливаются воспитатель вновь дает гудок, и движение поезда возобновляется.Педагог во время игры регулирует темп и | |

| | |
|---|---|
| | продолжительность движения детей. Вначале он сам ведет колонну детей, а затем ставит впереди более активного ребенка. Когда дети хорошо освоят игру, т. е. движение в колонне друг за другом. Тогда можно ввести усложнение — после остановки поезда малыши идут гулять: собирают цветы, ягоды, грибы, шишки (если игра проводится зимой, то дети ловят снежинки, делают снежки, бросают их и т.д.). Услышав гудок, все бегут в условленное место (к стене) и строятся в колонну. Вначале дети могут строиться в любом порядке, а к концу года следует приучать запоминать свое место в колонне — находить свой вагон. |
| **Заключи-тельная часть** | Ходьба друг за другом колонной |

**III-я неделя**

| **Занятие** | **Дата** | **Тема: «БАБОЧКИ»** | **Примечание** |
|---|---|---|---|
| **Вводная часть** | 1.Ходьба и бег по сигналу, с остановкой и выполнением заданий («Лягушки», «Цапля», «Заяц»); по кругу по ориентирам; в колонне по одному. | | |

| | | |
|---|---|---|
| | 2.Ходьба на носочках. | |
| **ОРУ**<br><br>**без**<br><br>**предмета** | **1. «БАБОЧКИ МАШУТ КРЫЛЬЯМИ»**<br>И. П. : ноги слегка расставлены, руки опущены вниз.Выполнение: поднять руки в стороны и опустить<br><br>**2. «БАБОЧКИ СЕЛИ НА ЦВЕТОЧЕК»**<br>И. П. : ноги слегка расставлены, руки опущены вниз. Выполнение : присесть, опустить слегка голову вниз. Выпрямились и полетели на другой цветок.<br><br>**3. «БАБОЧКИ ТАНЦУЮТ»**<br>И. П. : основная стойка, руки в стороны. Выполнение: делать пружинку<br><br>**4. «БАБОЧКИ ЛЕТАЮТ»**<br>Бег за воспитателем в течении: 15-20 сек.<br><br>**5. «БАБОЧКИ НЮХАЮТ ЦВЕТОЧКИ»**<br>Упражнение на восстановление дыхания. | Повторение: 4-6 раз<br><br>Повторение: 4-6 раз<br><br>Повторение: 4-6 раз |
| **ОВД** | 1. Ползание под шнур на четвереньках (высота 50 см).<br><br>2. Ходьба и бег между двумя параллельными линиями | |

| | | |
|---|---|---|
| | (ширина 20см). | |
| **П.игра** | **<u>«Бегите к флажку»</u>.**<br>Игра проводится по типу игры «Бегите ко мне». В игре у детей развивается умение действовать по сигналу педагога, бегать в прямом направлении, одновременно всей группой. Убрав рейки (или шнуры), воспитатель предлагает детям встать к стене так, чтобы не мешать друг другу, а сам переходит на противоположную сторону зала и говорит: «Лужи высохли, бегите ко мне, все, все бегите!» дети бегут, воспитатель приветливо встречает их, широко раскрыв руки. Когда малыши соберутся, она переходит на другую сторону зала и вновь говорит: «Бегите ко мне». Игра повторяется 3—4 раза. Перед началом игры воспитатель напоминает, что бежать можно только после слов «бегите ко мне». | |
| **Заключи-<br>тельная часть (игра м/п)** | **<u>«Угадай, кто кричит»</u>.**<br>Дети сидят полукругом на ковре. Перед детьми ставится ширма. Воспитатель называет кого-нибудь по имени и тот идет за ширму. Педагог договаривается с ребенком, находящимся за ширмой, какое животное или птицу он будет изображать. За ширмой раздается мычание коровы, лай собаки, крик петуха и другие звуки. Воспитатель предлагает одному из детей отгадать, кто кричит.Отгадывать животных или птицу | |

| | |
|---|---|
| | может только тот ребенок, на которого укажет воспитатель.Если ребенок не знает, какому животному или птице поражать, - воспитатель ему помогает.Продолжительность игры 4-6 мин.<br><br>. |

**IV-я неделя**

| **Занятие** | **Дата** | **Тема: «МОЙ ВЕСЕЛЫЙ ЗВОНКИЙ МЯЧ»** | **Примечание** |
|---|---|---|---|
| **Вводная часть** | 1.Ходьба и бег по сигналу, с остановкой и выполнением заданий («Лягушки», «Цапля», «Заяц»); по кругу по ориентирам; в колонне по одному.<br>2.Ходьба на носочках. | | |
| **ОРУ с кубиками** | **1.** И. П. : стоя, ноги на ширине плеч, руки внизу. Выполнение: поднять руки вверх потянуться, вернуться в и. п.<br>**2.** И. П. : сидя, ноги врозь мяч в руках.Выполнение: наклониться вперед, положить мяч между ног, выпрямиться, показать прямые руки.<br>**3.** И. П. : лежа на спине, мяч над головой в руках. | | Повторение: 4-6 раз<br>Повторение: 4-6 раз<br>Повтор: 4-6 раз |

| | | |
|---|---|---|
| | Выполнение: поднять руки вверх, руки вперед, коснуться мячом стоп, вернуться в и. п.<br>**4. «ПОПЛЯШЕМ»**<br>Выполнение: свободная пляска.<br>**5. ХОДЬБА С ВОССТАНОВКОЙ ДЫХАНИЯ** | |
| **ОВД** | 1. Ходьба и бег между двумя параллельными линиями (ширина 15см);<br>2. Прыжки на двух ногах с продвижением вперёд на расстоянии 1,5 м. | |
| **П.игра** | **<u>«Мыши в кладовой».</u>**<br>Дети-мыши сидят в норках - на стульях или на скамейках, расположенных вдоль стены комнаты или по одной стороне площадки. На противоположной стороне протянута веревка на высоте 40—50 см — это кладовая. Сбоку от играющих сидит кошка — воспитатель. Кошка засыпает, и мыши бегут в кладовую. Проникая в кладовую, они нагибаются, чтобы не задеть веревку.<br><u>Воспитатель:</u><br>«Мышки, мышки, выходите. | |

| | | |
|---|---|---|
| | Порезвитесь, попляшите,<br>Выходите поскорей,<br>Спит усатый кот злодей!»<br>Мыши:<br>«Тра-та-та, тра-та-та,<br>Не боимся мы кота»<br>Кошка просыпается, мяукает и бежит за мышами. Они убегают в норки (кошка не ловит мышей, а только делает вид, что хочет поймать их). Игра возобновляется. После неоднократного, проведения игры роль кошки исполняет ребенок. | |
| **Заключи-тельная часть (игра м\п)** | Ходьба в колонне по одному. | |

**НОЯБРЬ**

(вторая младшая группа)

**Задачи:**

- Закрепить навыки ходьбы и бега в колонне по одному;
- с выполнением заданий по сигналу в чередовании бега и ходьбы; упражнять: в прыжках из обруча в обруч;
- прокатывании, бросании и ловле мяча; в равновесии на уменьшенной площади опоры.

**I-я неделя**

| **Занятие** | **Дата** | **Тема: «В ГОСТИ К СОЛНЫШКУ»** | **Примечание** |
|---|---|---|---|
| **Вводная часть** | Ходьба в колонне по одному на сигнал выполнить задание («Бабочки», «Лягушки», «Зайки»); в чередовании бег и ходьба; бег врассыпную. | | |

| | | |
|---|---|---|
| **ОРУ без предмета** | **1. «СОЛНЫШКО»**<br>И. п. : ноги слегка расставлены, руки опущены, висят вдоль тела. Выполнение: поднять руки вверх, потянуться, опустить руки.<br>**2. «ТУК-ТУК»**<br>И. п. : ноги шире плеч, руки внизу.Выполнение: наклон вперед, постучать ладошками по коленям.<br>**3. «ПРЯТКИ»**<br>И. п. : ноги слегка расставлены, руки внизу.Выполнение: присесть на корточки кисти рук положить на колени «дети спрятались».<br>**4. «ПОПЛЯШЕМ»**<br>Выполнение: свободная пляска.<br>**5.** Ходьба в произвольном направлении, на месте | Повтор: 4 раза.<br>Повтор: 4-5 раз.<br>Повтор: 4-5 раз. |
| **ОВД** | 1. Ходьба по ребристой доске, положенной на пол.<br>2. Прыжки на двух ногах с продвижением вперёд (расстояние 1,5-2м.) | |
| **П.игра** | **<u>«Мыши в кладовой».</u>** (см.4-я неделя октябрь) | |

| | |
|---|---|
| | |
| **Заключи-**<br>**тельная часть (игра м\п)** | **<u>«Где спрятался мышонок?».</u>**<br>Воспитатель прячет мышонка так, чтобы дети не видели. Все ходят по залу и ищут его. |

**II-я неделя**

| **Занятие** | **Дата** | **Тема: «МЫ ИГРАЕМ ДОМА»** | **Примечание** |
|---|---|---|---|
| **Вводная часть** | Ходьба в колонне по одному на сигнал выполнить задание («Бабочки», «Лягушки», «Зайки»); в чередовании бег и ходьба; бег врассыпную. | | |
| **ОРУ**<br>**без предмета** | **1. «ЧАСИКИ»**<br>И. п. : стоя около стульчика, ноги слегка расставлены, руки опущены, висят вдоль тела. Выполнение: раскачивание рук вперед-назад «тик-так».<br>**2. «ОКОШКО»**<br>И. п. : сидя на стульчике, ноги параллельно, руки на коленях. Выполнение: наклон вперед, руки немного | | Повтор: 4 раза.<br>Повтор: 4-5 раз.<br>Повтор: 6-8 раз, чередуя |

| | | |
|---|---|---|
| | согнуть в локтях; повороты головой вправо-влево — «смотрим в окошко»; выпрямиться.<br><br>**3. «МЯЧИК»**<br>И. п. : произвольное. Выполнение: подскоки на месте.<br><br>**4. «ПОСКОЧИ»**<br>Подскоки на двух ногах на месте. В течении: 15-20 сек.<br><br>**5. ХОДЬБА С ВОССТАНОВКОЙ ДЫХАНИЯ** | с ходьбой. |
| **ОВД** | 1. Прыжки на двух ногах из обруча в обруч (3 обруча).<br><br>2. Прокатывание мячей в прямом направлении. | |
| **П.игра** | **<u>«Трамвай».</u>**<br><br>Дети стоят вдоль стены зала в колонне парами, держа друг друга за руку. Свободными руками они берутся за шнур, концы которого связаны, один ребенок держится правой рукой, другой — левой. Воспитатель в одном из углов комнаты держит три цветных флажка желтый, красный и зеленый. Когда поднят зеленый флажок, дети бегут - трамвай двигается. Когда поднят желтый или красный флаг, дети останавливаются и ждут. Если желающих играть много (имеется в виду не на занятии, а в | |

| | |
|---|---|
| | свободное время на прогулке), то можно устроить остановку, на которой часть детей ждет прибытия трамвая. Когда трамвай подъезжает к остановке, он замедляет ход и останавливается; одни пассажиры выходят из трамвая, другие — входят.<br>Если детям более знаком автобус или троллейбус, можно изменить название игры. |
| **Заключи-<br>тельная часть** | Ходьба друг за другом колонной |

**III-я неделя**

| **Занятие** | **Дата** | **Тема: «МЫ-ПЕТРУШКИ»** | **Примечание** |
|---|---|---|---|
| **Вводная часть** | Ходьба в колонне по одному на сигнал выполнить задание («Бабочки», «Лягушки», «Зайки»); в чередовании бег и ходьба; бег врассыпную. | | |

| | | |
|---|---|---|
| **ОРУ**<br>**без**<br>**предмета** | **1. «ХЛОПКИ»**<br>И. п. : ноги слегка расставлены, руки опущены, висят вдоль тела.Выполнение: поднять руки вперед, хлопнуть, опустить.<br>**2. «ПЕТРУШКИ»**<br>И. п. : ноги шире плеч, руки внизу.Выполнение: наклон вперед, руки развести в стороны, выпрямиться.<br>**3. «ПРУЖИНКИ»**<br>И. п. : произвольное. Выполнение: мягкие пружинящие полуприседания на месте.<br>**4. «ПОПЛЯШЕМ»**<br>Выполнение: свободная пляска.<br>**5. Ходьба в произвольном направлении, на месте** | Повтор: 4 раза.<br>Повторение: 4-6 раз<br>Повтор: 6-8 раз, чередуя с ходьбой. |
| **ОВД** | 1. Ловить мяч и бросать друг другу (расстояние 0,5м).<br>2. Ползание на четвереньках в прямом направлении.<br>Игровое упражнение «Кто быстрее?» | |
| **П.игра** | **<u>«По ровненькой дорожке»</u>.**<br>Дети сидят на стульях, на скамейках или траве. Воспитатель | |

| | |
|---|---|
| | предлагает построиться в колонну по одному и пойти гулять.<br>«По ровненькой Дорожке,<br>По ровненькой дорожке<br>Шагают наши ножки:<br>Раз, два, раз, два.<br><br>По камешкам, по камешкам...<br>В яму - бух!»<br>Дети идут, на слова по камешкам, по камешкам» прыгают на двух ногах, слегка продвигаясь вперед, на слова «в яму - бух!» присаживаются на корточки. «Вылезли из ямы»,— говорит воспитатель, и дети поднимаются. Игра повторяется. Для того чтобы продлить тот или иной вид движения детей, воспитатель может повторять каждую строчку стихотворения большее число раз. Вначале воспитатель сам ведет колонну. Потом отходит в сторону и следит за тем, как дети согласуют свои движения стиха. |
| **Заключи-<br>тельная часть** | **<u>«Тишина».</u>**<br>Ходьба в колонне по одному в обход площадки за воспитателем и вместе говорят: Тишина у пруда, |

| | |
|---|---|
| **(игра м/п)** | Не колышется трава.<br>Не шумите, камыши,<br>Засыпайте, малыши.<br>По окончании стихотворения дети останавливаются, приседают, наклоняют голову и закрывают глаза. Через несколько секунд воспитатель произносит громко: «Ква-ква-ква! » - и поясняет, что лягушки разбудили ребят, и они проснулись. Поднялись и потянулись. Игру можно повторить. |

**IV-я неделя**

| **Занятие** | **Дата** | **Тема: «МЫ-МАЛЫШИ»** | **Примечание** |
|---|---|---|---|
| **Вводная часть** | Ходьба в колонне по одному на сигнал выполнить задание («Бабочки», «Лягушки», «Зайки»); в чередовании бег и ходьба; бег врассыпную. | | |
| **ОРУ с** | **1. «СУЛТАНЧИКИ»**<br>И. п. : ноги «узкой дорожкой», руки с султанчиками внизу.Выполнение: поднять руки через стороны вверх; потрясти султанчиками и опустить через | | Повтор: 5 раз.<br>Повтор: по 3 |

| | | |
|---|---|---|
| **султанчиками** | стороны вниз. Опуская руки, произнести: «Динь-динь-динь».<br>2. **«ПОКАЖИ СОСЕДУ»**<br>И. п. : ноги широко расставлены, руки с султанчиками у груди.Выполнение: поворот в сторону, руки прямо; потрясти султанчиками, сказать: «Динь-дон»; вернуться в и. п. То же в другую сторону.<br>**3. «ШАРИК»**<br>И. п. : лежа на спине, султанчики за головой. Выполнение: руки перевести к животу, ноги согнуть в коленях — «стать круглым, как шарик», вернуться в и. п. Дыхание в произвольном ритме.<br>**4. «ПОИГРАЙ-КА, СУЛТАНЧИК»**<br>И. п. : стоя, султанчики внизу. Выполнение: 6-8 подскоков с одновременным потряхиванием султанчиками. | раза в каждую сторону.<br>Повтор: 5 раз.<br>Повтор: 3 раза, чередуя с ходьбой |
| **ОВД** | 1. Ползание под дугу высотой 50см на четвереньках.<br>2. Ходьба между двумя линиями (ширина 20см), руки на поясе. | |

| | | |
|---|---|---|
| **П.игра** | **<u>«Найди свой домик»</u>**<br>Дети сидят вдоль одной стороны площадки или комнаты. «Пойдем гулять»,— говорит воспитатель. Дети расходятся группами или в одиночку, кто куда хочет. По сигналу воспитателя «домой» все бегут в свой домик. Игра повторяется 3—4 раза.<br>Если вначале дети недостаточно ориентируются в пространстве, можно разрешить садиться на любой стул. Потом вводится правило — занимать только свой домик. | |
| **Заключи-**<br>**тельная часть (игра м\п)** | Ходьба в колонне по одному. | |

**ДЕКАБРЬ**

(вторая младшая группа)

**Задачи:**

- учить ходить и бегать врассыпную с использованием всей площадки;
- между предметами, по кругу не задевая их.

- упражнять в сохранении устойчивого равновесия при ходьбе по гимнастической скамейке;
- развивать навык приземления на полусогнутые ноги;
- упражнять в прокатывании мяча;
- подлезать под дугу и шнур, не задевая их.

**I-я неделя**

| **Занятие** | **Дата** | **Тема: «ЗИМУШКА-ЗИМА»** | **Примечание** |
|---|---|---|---|
| **Вводная часть** | • ходьба и бег врассыпную, по кругу, между предметами;<br>• построение в шеренгу;<br>• ходьба и бег в чередовании;<br>• ходьба и бег в противоположные стороны. | | |

| | | |
|---|---|---|
| **ОРУ без предмета** | **1. «ВЕТЕР КАЧАЕТ ДЕРЕВЬЯ»**<br>И. п. : ноги на ширине плеч, руки внизу.<br>Выполнение: наклоны в стороны, руки вверху.<br>**2. «КАТАЕМ СНЕЖКИ»**<br>И. п. : ноги слегка расставлены, руки внизу.Выполнение: присесть; изобразить катание сежков; выпрямиться.<br>**3. «СНЕЖИНКИ»**<br>И. п. : лежа на спине, руки свободно. Выполнение: перевернуться на живот, повернуться на спину.<br>**4. «ЗАЙЧИКИ»**<br>И. п. : произвольно, руки перед грудью.Выполнение: прыжки на месте. | Повтор: 5-6 раз.<br>Повтор: 5-6 раз.<br>Повтор: 5-6 раз.<br>Повторить:8-10 раз, чередуя с ходьбой. |
| **ОВД** | 1. Ходьба по доске или скамейке (шириной- 15см).<br>2. Прыжки из обруча в обруч.<br>3. Прыжки на двух ногах через шнуры(скакалки) 5-6 штук. | |
| **П.игра** | **<u>«Наседка и цыплята».</u>** (см.1-я неделя октябрь) | |

| | |
|---|---|
| | |
| **Заключи-**<br>**тельная часть (игра м\п)** | **«Лошадки».**<br>Ходьба и бег прямым галопом, дети держат руки перед собой, спину и голову прямо. В конце игры, воспитатель говорит, что лошадки устали и дети ложатся на ковер и отдыхают. |

**II-я неделя**

| **Занятие** | **Дата** | **Тема: «СТРОИТЕЛИ»** | **Примечание** |
|---|---|---|---|
| **Вводная часть** | • ходьба и бег врассыпную, по кругу, между предметами;<br>• построение в шеренгу;<br>• ходьба и бег в чередовании;<br>• ходьба и бег в противоположные стороны. | | |
| **ОРУ с кубиками** | **1. «НЕ УРОНИ КУБИК»**<br>И. п. : стоя, ноги параллельно, руки с кубиком за спиной. Выполнение: руки в стороны; затем убрать руки за спину и переложить кубик в другую руку; снова руки в | | Повтор: 6 раз.<br>Повтор: 4-5 |

| | | |
|---|---|---|
| | стороны; затем убрать руки за спину.<br><br>**2. «ВНИЗ»**<br>И. п. : стоя, ноги параллельно, руки с кубиком опущены вниз. Выполнение: наклон; положить кубик на пол между ног; выпрямиться; руки опущены; висят; кубик остается на полу; наклон; взять кубик; выпрямиться.<br><br>**3. «ПЕРЕВОРОТ»**<br>И. п. : лежа на спине, руки с кубиком за головой, ноги прямые. Выполнение: переворот на живот без помощи рук и ног, переворот на спину<br><br>**4. «ПОПРЫГУНЧИКИ»**<br>И. п. : стоя, ноги параллельно, кубик на полу, руки на поясе. Выполнение: 6-8 подскоков на месте около кубика, чередуя с ходьбой. | раз.<br><br>Повтор: 5 раз.<br><br>.<br><br>Повтор: 3 раза. |
| **ОВД** | 1. Прыжки со скамейки (мягко приземляться).<br><br>2. Катание мячей в прямом направлении.<br><br>3. Прокатывание мячей друг другу из положения, сидя ноги врозь (через ворота). | |

| | |
|---|---|
| **П.игра** | **<u>«Поезд»</u>** (см. 2-я неделя октябрь) |
| **Заключи-**<br>**тельная часть** | Ходьба в колонне по одному |

**III-я неделя**

| **Занятие** | **Дата** | **Тема: «ПРОГУЛКА»** | **Примечание** |
|---|---|---|---|
| **Вводная часть** | • ходьба и бег врассыпную, по кругу, между предметами;<br>• построение в шеренгу;<br>• ходьба и бег в чередовании;<br>• ходьба и бег в противоположные стороны. | | |

| | | |
|---|---|---|
| **ОРУ**<br>**без**<br>**предмета** | **1. «ЛАДОШКИ»**<br>И. п. : ноги слегка расставлены, руки внизу.Выполнение: руки вперед, ладони вверх; сказать: «Вот»; опустить руки.<br>**2. «ГДЕ КОЛЕНИ? »**<br>И. п. : ноги на ширине плеч, руки за спиной. Выполнение: наклон вперед; руки на колени (приучать выпрямлять ноги) ; сказать: «Тут»; выпрямиться.<br>**3. «ВЕЛОСИПЕД»**<br>И. п. : лежа на спине, руки и ноги выпрямлены. Выполнение: сгибание и разгибание ног в коленях —«поехали на велосипеде», опустить ноги.<br>**4. «ШАГАЮТ НОЖКИ»**<br>И. п. : ноги слегка расставлены, руки внизу.Выполнение: Шагать, высоко поднимая колени, размахивая руками. | Повтор: 5 раз.<br>Повтор: 4 раза.<br>Повтор: 2-3 раза, чередуя с дыхательными упражнениями. |
| **ОВД** | 1. Подлезание под шнур (высота 50см); дугу.<br>2 . Ходьба по ограниченной площади:<br>- по скамейке, руки на поясе; | |

| | | |
|---|---|---|
| | - по мостику, руки свободно балансируют. | |
| **П.игра** | **<u>«Птичка и птенчики».</u>**<br>«Я буду птица, а вы – мои птенчики», - говорит воспитатель, чертит большой круг (можно выложить круг из шнура). «Вот какое большое гнездо у птицы! Заходите в него!». Дети входят в круг и присаживаются на корточки. «Полетели, полетели, птенчики, зернышки искать», - говорит воспитатель. Птенчики выпрыгивают из гнезда и летают по всей комнате, птица-мама летает вместе с ними. По сигналу «полетели, птенчики, домой» дети бегут в круг. Игра повторяется несколько раз. | |
| **Заключи-тельная часть** | Ходьба обычным шагом и на носочках в чередовании. | |

**IV-я неделя**

| **Занятие** | **Дата** | **Тема: «БУКАШЕЧКИ-ТАРАКАШЕЧКИ»** | **Примечание** |
|---|---|---|---|
| | | | |

| | | |
|---|---|---|
| **Вводная часть** | • ходьба и бег врассыпную, по кругу, между предметами;<br>• построение в шеренгу;<br>• ходьба и бег в чередовании;<br>ходьба и бег в противоположные стороны. | |
| **ОРУ с султанчиками** | **1. «ЖУКИ ПОЛЕТЕЛИ»**<br>И. п. : ноги «узкой дорожкой», руки с султанчиками внизу. Выполнение: поднять руки через стороны вверх; потрясти султанчиками.<br>**2. «КРЫЛЬЯ»**<br>И. п. : ноги широко расставлены, руки с султанчиками опущены вниз.Выполнение: наклон вперед; прямые руки в стороны «крылья»; выпрямиться;<br>**3. «ЖУКИ»**<br>И. п. : лежа на спине, руки вдоль туловища, султанчики в руках. Выполнение: на слово «жуки» быстро сгибать и разгибать ноги, поднятые вверх; на слово «сон» — опустить руки и ноги. | Повтор: 5 раз.<br>Повтор: 4 раза.<br>Повтор: по 5-10 секунд 3 раза.<br>Повтор: 3 раза |

| | | |
|---|---|---|
| | **4. «КУЗНЕЧИКИ»**<br>И. п. : ноги «узкой дорожкой», руки с султанчиками внизу. Выполнение: 8-10 прыжков-«кузнечиков», чередуя их с ходьбой. | |
| **ОВД** | 1. Ходьба по скамейке со спрыгиванием в конце.<br>2. Подлезание под шнур, не касаясь руками пола.<br>3. Прыжки на 2-х ногах между кубиками. | |
| **П.игра** | **<u>«Воробышки и кот».</u>**<br>Дети стоят вдоль стен комнаты на больших кубах (высота 15—20 см) или скамейках. Это воробышки на крыше или в гнездышках. В стороне | |

| | | |
|---|---|---|
| | сидит кошка, роль которой исполняет ребенок. «Воробышки полетели»,— говорит воспитатель. дети спрыгивают со скамейки, отводят руки в стороны — воробышки машут крыльями — и бегают врассыпную по всей комнате. Кошка просыпается, произносит «мяу-мяу» и бежит за воробышками. Они должны быстро улететь в гнездышки, заняв свои места. Пойманных воробышков кошка к себе в дом (дети пропускают одно повторение игры). Игра повторяется 3—4 раза. | |
| **Заключи-**<br>**тельная часть** | Ходьба в колонне по одному. | |

**ЯНВАРЬ**

(вторая младшая группа)

**Задачи:**

- ознакомить детей с построением  и ходьбой парами;
- упражнять в ходьбе и беге врассыпную, учить  мягко,  приземляться на полусогнутые ноги;

- упражнять  в прокатывании мяча вокруг предмета;
- в подлезании  под дугу;
- развивать глазомер и ловкость;
- упражнения на внимание по сигналу;
- учить сохранять  равновесие в ходьбе по ограниченной площади опоры;
- учить выполнять правила в подвижных играх.

**I-я неделя**

| **Занятие** | **Дата** | **Тема: «ИГРУЛЬКИ»** | **Примечание** |
|---|---|---|---|
| **Вводная часть** | Построение в колонне, перестроение  в 2 колонны (с помощью) ходьбы парами, врассыпную, построением  в круг; ходьба  и  бег в чередовании по команде «стоп». | | |

| | | |
|---|---|---|
| **ОРУ с обручем** | **1. «ОКОШКО»**<br>И. п. широкая стойка, обруч прижат к груди. Выполнение: 1 – вытянуть обруч вперёд, посмотреть в “окошко”, 2 – и. п.<br>**2. «ЧАСИКИ»**<br>И. п. то же.Выполнение: 1 – наклон вправо “тик”, 2 – и. п. “так”, наклон влево “тик”, 4 – и. п.<br>**3. «БУСЫ»**<br>И. п. широкая стойка, обруч на шее, руки в стороны. Выполнение: 1 – наклон вперед, обруч висит на шее, 2 – и. п.<br>**4. «КУ-КУ»**<br>И. п. основная стойка, обруч стоит на полу, хват сверху. Выполнение: 1 – присесть, посмотреть в обруч “Ку-ку”, 2 – и. п.<br>**5. «ЮБОЧКА»**<br>И. п. сидя в обруче, скрестив ноги, хват на обруче сбоку. Выполнение: поворачивать обруч вокруг себя, не выпуская из рук . | Повтор: 4 раза.<br>Повтор: 4 раза.<br>Повтор: 3 раза.<br>Повтор: 4 раза.<br>Повтор: 5 сек. |

| | | |
|---|---|---|
| **ОВД** | 1.Прыжки со скамейки на ся полусогнутые ноги.<br>2.Ходьба по доске (шириной – 20 см), приставляя пятку к носу.<br>3.Прыжки на 2-х ногах с продвижением вперёд.<br>4. Прыжки на 2-х ногах из обруча в обруч. | |
| **П.игра** | **<u>Подвижная игра «Кролики»</u> (*I вариант).***<br><br>На одной стороне площадки ставятся дуги (или обручи). На противоположной стороне ставится стул дом сторожа, на стуле сидит воспитатель. Между домом и клетками кроликов — луг. 4—5 детей становятся в кружки. «Кролики сидят в клетках»,— говорит воспитатель, малыши присаживаются на корточки. Сторож подходит к клеткам и выпускает кроликов: «Погуляйте, поешьте травки». Кролики пролезают в обруч (под дугу), бегают, прыгают. «Бегите в клетки»,— говорит сторож. Кролики убегают, каждый возвращается в свою клетку, снова пролезая в обруч (дугу). Затем сторож вновь выпускает кроликов, и игра повторяется. | |
| **Заключи-** | Ходьба в колонне по одному | |

| | |
|---|---|
| **тельная часть** | |

**II-я неделя**

| **Занятие** | **Дата** | **Тема: «МЫ - ЗВЕРЯТА»** | **Примечание** |
|---|---|---|---|
| **Вводная часть** | Построение в колонне, перестроение в 2 колонны (с помощью) ходьбы парами, врассыпную, построением в круг; ходьба и бег в чередовании по команде «стоп». | | |
| **ОРУ без предмета** | **1. «УТЯТА»** Ходьба по залу, друг за другом, руки прижаты к туловищу, кисти в стороны, переваливаясь с ноги на ногу, изображая «утят».<br>**2. «ПАНТЕРА»** Ходьба по залу, друг за другом, вытягивая руки вперёд, крадущимся шагом, поворачивая голову по сторонам, изображая «пантеру».<br>**3. «ОБЕЗЬЯНКИ »** И. П. : стоя, ноги врозь, руки согнутые в локтях, подняты вверх, пальцы в стороны. Выполнение: | | 2 круга<br>1 круг<br>Повтор: 4-6 раз.<br>2 круга<br>Повтор: 4-5 раз.<br>Повтор: 4-5 раз |

| | | |
|---|---|---|
| | Поочерёдное выпрямление рук вверх. Покружиться.<br><br>**4. «ПТИЦЫ»**<br>Бег по кругу, друг за другом, на носках, руками махать вверх-вниз «крылья».<br><br>**5. «КУРЫ»**<br>И. П. : стоя, ноги вместе, руки внизу, кисти в стороны. Выполнение: Имитация клевания зёрнышек справа (слева) .<br><br>**6. «ЗВЁЗДОЧКА»**<br>И. П. : Лёжа на спине, руки в стороны, ноги в стороны. Выполнение: 1- свести руки к туловищу, сомкнуть ноги,2 – и.п. | |
| **ОВД** | 1. Прокатывание мяча вокруг предмета.<br>2. Прыжки со скамейки (высотой – 15см), движение рук свободно.<br>3. Прокатывание мяча вокруг предмета в одну и другую сторону, подталкивая его рукой.<br>4. Подлезание под шнур (высотой – 40см) | |

| | |
|---|---|
| **П.игра** | **<u>«Трамвай»</u>** (см. 2-я неделя ноябрь) |
| **Заключи-тельная часть** | **М/п игра «Что изменилось?»** |

**III-я неделя**

| **Занятие** | **Дата** | **Тема: «Мой веселый, звонкий мяч»** | **Примечание** |
|---|---|---|---|
| **Вводная часть** | Построение в колонне, перестроение в 2 колонны (с помощью) ходьбы парами, врассыпную, построением в круг; ходьба и бег в чередовании по команде «стоп». | | |

| | | |
|---|---|---|
| **ОРУ с мячом** | **1.** И.п. – стоя ноги на ширине ступни, мяч в обеих руках внизу. Поднять мяч вверх над головой, потянуться, опустить мяч вниз, вернуться в исходное п.<br>**2.** И.п. – сидя ноги врозь, мяч в согнутых руках у груди. Наклониться, коснуться мячом пола (между пяток ног), выпрямиться, вернуться в исходное п.<br>**3.** И.п. – лёжа на спине, мяч в обеих руках за головой. Согнуть ноги в коленях, подтянув к животу, и коснуться мячом колен, выпрямить колени, убрать руки за голову, вернуться в исходное положение.<br>**4.** И.п. – ноги слегка расставлены, мяч на полу, руки произвольно. Прыжки вокруг мяча в обе стороны в чередовании с небольшой паузой. | Повтор: 4-5 раз.<br>Повтор: 4-5 раз.<br>Повтор: 4-5 раз. |
| **ОВД** | 1. Прокатывание мячей друг другу (расстояние 3м).<br>2. Подлезание под дуги (высотой- 40- 50см).<br>3. Ходьба по ребристой доске.<br>4. Ходьба с перешагиванием через кубики. | |

| | |
|---|---|
| **П.игра** | **<u>«Найди свой цвет».</u>**<br>У детей в руках платочки трех цветов (зеленые, желтые, красные). В трех углах комнаты цветные флажки на подставках. По сигналу «идите гулять» дети расходятся по площадке, по сигналу «найди свой цвет» бегут к флажку соответствующего цвета. |
| **Заключи-**<br>**тельная часть** | Ходьба парами |

**IV-я неделя**

| **Занятие** | **Дата** | **Тема: «НЕПОСЕДЫ»** | **Примечание** |
|---|---|---|---|
| **Вводная часть** | Построение в колонне, перестроение в 2 колонны (с помощью) ходьбы парами, врассыпную, построением в круг; ходьба и бег в чередовании по команде «стоп». | | |

| | | |
|---|---|---|
| **ОРУ с гантелями** | **1.** И.п. – ноги на ширине ступни, гантели в обеих руках внизу. Вынести гантели через стороны вперёд, опустить гантели вниз, вернуться в исходное п.<br>**2.** И.п. – ноги на ширине плеч гантели в обеих руках за спиной. Наклониться, положить гантели на пол, выпрямиться, наклониться, взять гантели, вернуться в исходное положение.<br>**3.** И.п. – ноги на ширине ступни, гантели в обеих руках внизу. Присесть, гантели вынести вперёд, встать вернуться в исходное положение.<br>**4.** И.п. – ноги слегка расставлены, руки на поясе, гантели на полу. Прыжки вокруг гантелей в чередовании с небольшой паузой. | Повтор: 4-5 раз.<br>Повтор: 4 -5 раз<br>Повтор: 4 -5 раз |
| **ОВД** | 1. Прыжки из обруча в обруч.<br>2. Ходьба по буму.<br>3. Игровое упражнение «Добеги до кегли». | |
| **П.игра** | **«Мыши в кладовой»** (см.4-я неделя октябрь) | |

| | | |
|---|---|---|
| **Заключи-**<br><br>**тельная часть (игра м\п)** | Пальчиковая гимнастика | |

**ФЕВРАЛЬ**

(вторая младшая группа)

**Задачи:**

- Упражнять в ходьбе и беге с выполнением заданий по сигналу.
- Учить приземляться мягко после прыжков;
- энергично отталкивать мяч при прокатывании его в прямом направлении.
- Упражнять в ходьбе с перешагиванием через предметы;
- учить перебрасывать мяч через шнур;
- упражнять в ползании на четвереньках;
- в равновесии по уменьшенной площади опоры.
- Закреплять навыки ходьбы переменным шагом (через рейки лестницы).

**I-я неделя**

| **Занятие** | **Дата** | **Тема: «В ГОСТЯХ У ЗИМУШКИ»** | **Примечание** |
|---|---|---|---|
| **Вводная часть** | • Построение в колонне по одному;<br>• с выполнением заданий;<br>• с перешагиванием через кубики;<br>• бег врассыпную;<br>• ходьба и бег по кругу, на носках. | | |

| | | |
|---|---|---|
| **ОРУ с обручем** | **1.** И.п. – стоя ноги на ширине ступни, обруч в согнутых руках на плечах, как воротничок. Поднять обруч вверх, руки прямые, посмотреть в обруч, опустить обруч, вернуться в исходное положение.<br>**2.** И.п. – сидя, ноги врозь, обруч в обеих руках к груди. Наклониться вперёд, коснуться ободом обруча пола (руки прямые), выпрямиться, вернуться в исходное положение.<br>**3.** И.п. – стоя в обруче, ноги слегка расставлены, руки за спиной. Присесть, взять обруч обеими руками (хват с боков), выпрямляясь, поднять обруч на уровень пояса, присесть, положить обруч на пол, вернуться в исходное положение.<br>4. И.п. – стоя в обруче, руки произвольно. Прыжки на двух ногах в обруче. | Повтор: 4-5 раз.<br>Повтор: 4 -5 раз<br>Повтор: 4 -5 раз |
| **ОВД** | 1. Ходьба между кубиками (4-5штук).<br>2. Прыжки на двух ногах с продвижением вперёд.<br>3.Спрыгивание со скамейки на полусогнутые ноги (20см).<br>4.Прокатывание мяча в прямом направление двумя | |

| | | |
|---|---|---|
| | руками. | |
| **П.игра** | **<u>«Птички в гнездышках».</u>**<br><br>В разных концах зала устраивается 3—4 гнезда из обручей большого диаметра или строительного материала. Дети-птички размещаются в гнездах. По сигналу воспитателя они вылетают из гнезд — перешагивают через препятствие и разбегаются по всей площадке. Воспитатель кормит птиц то на одной, то на другой стороне площадки: дети присаживаются на корточки, постукивая кончиками пальцев по коленям,— клюют зерна. Затем вновь бегают и по сигналу «птички, в гнезда» дети убегают в гнезда, перешагивая через препятствия. Все птицы занимают свои гнезда. игра повторяется 4—5 раз. При повторении игры можно предложить детям выпрыгнуть из круга на двух ногах. При проведении данной игры важно, чтобы педагог, не сокращая время бега, умело чередовал двигательную активность и отдых детей. | |
| **Заключи-<br><br>тельная часть (игра м\п)** | Ходьба в колонне по одному | |

**II-я неделя**

| **Занятие** | **Дата** | **Тема: «ВЕСЕЛЫЕ МЫШАТА»** | **Примечание** |
|---|---|---|---|
| **Вводная часть** | • Построение в колонне по одному;<br>• с выполнением заданий;<br>• с перешагиванием через кубики;<br>• бег врассыпную;<br>• ходьба и бег по кругу, на носках. | | |

| | | |
|---|---|---|
| **ОРУ с мячом** | **1.** И.п. – стоя ноги на ширине ступни, мяч в обеих руках внизу. Поднять мяч вверх над головой, потянуться, опустить мяч вниз, вернуться в исходное .<br>**2.** И.п. – сидя ноги врозь, мяч в согнутых руках у груди. Наклониться, коснуться мячом пола (между пяток ног), выпрямиться, вернуться в исходное .<br>**3.** И.п. – лёжа на спине, мяч в обеих руках за головой. Согнуть ноги в коленях, подтянув к животу, и коснуться мячом колен, выпрямить колени, убрать руки за голову, вернуться в исходное положение.<br>**4.** И.п. – ноги слегка расставлены, мяч на полу, руки произвольно. Прыжки вокруг мяча в обе стороны в чередовании с небольшой паузой. | Повтор: 4-5 раз.<br>Повтор: 4 -5 раз<br>Повтор: 4 -5 раз |
| **ОВД** | 1. Прыжки со скамейки (20см).<br>2. Прокатывание мячей друг другу в положении сидя, ноги скрестно.<br>3. Перебрасывание мяча друг другу через шнур двумя руками. | |

| | | |
|---|---|---|
| | 4.Подлезание под шнур, не задевая его и не касаясь руками пола. | |
| **П.игра** | **<u>«Воробышки и кот».</u>**<br><br>Дети стоят вдоль стен комнаты на больших кубах (высота 15—20 см) или скамейках. Это воробышки на крыше или в гнездышках. В стороне сидит кошка, роль которой исполняет ребенок. «Воробышки полетели»,— говорит воспитатель. дети спрыгивают со скамейки, отводят руки в стороны — воробышки машут крыльями — и бегают врассыпную по всей комнате. Кошка просыпается, произносит «мяу-мяу» и бежит за воробышками. Они должны быстро улететь в гнездышки, заняв свои места. Пойманных воробышков кошка к себе в дом (дети пропускают одно повторение игры). Игра повторяется 3—4 раза. | |
| **Заключи-<br><br>тельная часть (игра м\п)** | Ходьба парами | |

**III-я неделя**

| **Занятие** | **Дата** | **Тема: «В ГОСТИ К КОЛОБКУ»** | **Примечание** |
|---|---|---|---|
| **Вводная часть** | • Построение в колонне по одному;<br>• с выполнением заданий;<br>• с перешагиванием через кубики;<br>• бег врассыпную;<br>• ходьба и бег по кругу, на носках. | | |

| | | |
|---|---|---|
| **ОРУ без предмета** | **1. «Покажи ладошки»**<br>И.п. – стоя ноги на ширине стопы, руки вдоль туловища. Поднять руки вперёд – вот наши ладошки, вернуться в исходное<br>**2. «Покажи колени»**<br>И.п. – стоя ноги на ширине плеч, руки на поясе. Наклониться вперёд и положить руки на колени, вернуться в исходное положение.<br>**3. «Большие и маленькие»**<br>И.п. – стоя ноги слегка расставлены, руки за спиной. Присесть, руками обхватить колени, опустить голову, выпрямиться, вернуться в исходное положение.<br>**4.** И.п. – стоя ноги слегка расставлены, руки вдоль туловища. Прыжки на двух ногах – как мячики. | Повтор: 4-5 раз.<br>Повтор: 4 -5 раз<br>Повтор: 4 -5 раз<br>Повтор: 2-3 раза |
| **ОВД** | 1. Перебрасывание мяча через шнур двумя руками.<br>2. Подлезание под шнур, держа мяч впереди двумя руками.<br>3. Ползание, на четвереньках, «как жучки» (3-4м). | |

| | | |
|---|---|---|
| | 4. Ходьба по доске, положенной на пол, руки, на пояс. | |
| **П.игра** | **<u>«Найди свой цвет».</u>**<br>У детей в руках платочки трех цветов (зеленые, желтые, красные). В трех углах комнаты цветные флажки на подставках. По сигналу «идите гулять» дети расходятся по площадке, по сигналу «найди свой цвет» бегут к флажку соответствующего цвета. | |
| **Заключи-<br>тельная часть (игра м\п)** | **<u>«Угадай, кто кричит?»</u>** | |

**IV-я неделя**

| **Занятие** | **Дата** | **Тема: «КОГО ВСТРЕТИЛ КОЛОБОК?»** | **Примечание** |
|---|---|---|---|
| **Вводная часть** | • Построение в колонне по одному;<br>• с выполнением заданий;<br>• с перешагиванием через кубики; | | |

| | | |
|---|---|---|
| | • бег врассыпную;<br>• ходьба и бег по кругу, на носках. | |
| **ОРУ**<br>**с**<br>**ленточками** | **1.** 1 И.п. – стоя ноги на ширине ступни, ленточки в обеих руках внизу. Поднять ленточки вверх, помахать ими, опустить ленточки. Вернуться в исходное положение.<br>**2.** И.п. – сидя ноги врозь, ленточки в согнутых руках у плеч. Наклониться вперёд, коснуться пола палочками ленточек, выпрямиться, вернуться в исходное положение.<br>**3.** И.п. – стоя на коленях, ленточки в обеих руках внизу. Поднять ленточки вверх и помахать ими вправо (влево), опустить, вернуться в исходное положение.<br>**4.** И.п. – стоя ноги на ширине ступни, ленточки в согнутых руках у плеч. Присесть, вынести ленточки вперёд. Встать, вернуться в исходное положение. | Повтор: 4-5 раз.<br>Повтор: 4 -5 раз<br>Повтор: 4 -5 раз<br>Повтор: 5раз |
| **ОВД** | 1.Ходьба между кубиками, руки, на пояс.<br>2. Ползание на четвереньках под дугой (4). | |

| | | |
|---|---|---|
| | 3. Ходьба с перешагиванием через предметы.<br>4. Прыжки на двух ногах с продвижением вперёд, через шнуры. | |
| **П.игра** | **<u>«Кролики»</u>*(II вариант).***<br>На одной стороне площадки ставятся дуги (высота 50 см), около каждой из них располагаются дети небольшими группами. «Кролики сидят в клетках»,— говорит воспитатель, дети присаживаются на корточки. Воспитатель, выполняющий роль сторожа, поочередно подходит к клеткам и выпускает кроликов. Они подлезают под дуги, бегают и прыгают по всей площадке. Неожиданно воспитатель говорит: Бегите домой!» Кролики бегут к своим клеткам и снова подлезают под дуги. Игра повторяется несколько раз. | |
| **Заключи-<br>тельная часть (игра м\п)** | Ходьба в колонне по одному со сменой ведущего. | |

**МАРТ**

(вторая младшая группа)

**Задачи:**

- учить  правильно,  занимать и.п. при прыжках в длину с места, лазать по наклонной лестнице;
- упражнять в бросании через сетку, в ходьбе и беге по кругу, с выполнением задания, в прокатывании  мяча  вокруг предметов, в ползании на животе по скамейке, ходьбе и беге по наклонной доске, в перешагивании через предметы;
- учить сознательно, относиться к правилам игры.

**I-я неделя**

| **Занятие** | **Дата** | **Тема: «В ГОСТИ К МИШКЕ»** | **Примечание** |
|---|---|---|---|
| **Вводная часть** | Ходьба в колонне по одному, ходьба и бег парами «Лошадки», по кругу, с выполнением заданий по сигналу, перестроение в колонну по три, ходьба на носках, пятках, подскоком, врассыпную. | | |

| | | |
|---|---|---|
| **ОРУ**<br>**без**<br>**предмета** | **1.** 1 И.п. – стоя ноги на ширине ступни, руки вдоль туловища. Махи обеими руками вперёд-назад 4 раза подряд, вернуться в исходное положение.<br>**2.** И.п. – сидя ноги врозь, руки за спиной. Наклон вперёд, коснуться пальцами рук носков ног. Выпрямиться, вернуться в исходное положение.<br>**3.** И.п. – лёжа на животе, руки вдоль туловища с опорой о пол. Попеременное сгибание и разгибание ног – как жучки .<br>**4.** И.п. – стоя ноги на ширине ступни, руки на поясе. Присесть, обхватить колени руками, встать, вернуться в исходное положение | Повтор: 4 -5 раз<br>серия движений на счёт 1-4, повторить 3-4 раза<br>Повтор: 5раз |
| **ОВД** | 1. Прыжки в длину с места (фронт).<br>2. Перебрасывание мешочков через шнур.<br>3.Перебрасывание мяча через шнур двумя руками из-за головы (расстояние до шнура 2м) и ловля после отскока (парами).<br>4. Прокатывание мяча друг другу (сидя ноги врозь). | |

| | |
|---|---|
| **П.игра** | **<u>«Перелет птиц».</u>**<br><br>На одном конце зала находятся дети — они птицы. На другом конце зала — пособия, на которые можно «залететь» (гимнастические скамейки, кубы и т.д.),— это деревья.<br><br>По сигналу воспитателя: «Птицы улетают!» — дети, махая руками, как крыльями, разбегаются по всему залу; на следующий сигнал: «Буря!» — бегут к возвышениям и прячутся там. Когда воспитатель произнесет: Буря прекратилась!», дети спускаются с возвышений и снова разбегаются по залу («птицы продолжают свой полет»). Во время игры воспитатель в обязательном порядке осуществляет страховку детей, особенно при спуске. |
| **Заключи-**<br><br>**тельная часть (игра м\п)** | **<u>«Найди и промолчи»</u>**<br><br>Воспитатель заранее прячет какой – либо предмет и предлагает его найти. Тот, кто увидел, подходит к воспитателю и тихонько говорит. Когда большинство детей справятся с заданием, педагог отмечает тех, кто оказался самым внимательный. Ходьба в колонне по одному. |

**II-я неделя**

| Занятие | Дата | Тема: «В ГОСТЯХ У МИШКИ-ТОПТЫЖКИ» | Примечание |
|---|---|---|---|
| **Вводная часть** | Ходьба в колонне по одному, ходьба и бег парами «Лошадки», по кругу, с выполнением заданий по сигналу, перестроение в колонну по три, ходьба на носках, пятках, подскоком, врассыпную. | | |
| **ОРУ с обручем** | **1.** И.п. – стойка ноги на ширине плеч, обруч хватом рук с боков на груди. Поднять обруч вверх, посмотреть в окошко, опустить обруч, вернуться в исходное положение.<br>**2.** И.п. – стойка ноги на ширине плеч, обруч хватом с боков в согнутых руках перед собой. Наклониться вправо (влево), вернуться в исходное .<br>**3.** И.п. – стоя ноги на ширине ступни, обруч хватом рук с боков на груди. Присесть, обруч вынести вперёд, выпрямиться, вернуться в исходное положение.<br>**4.** И.п. – стоя в обруче, ноги слегка расставлены. Прыжки на двух ногах в обруче, в сочетании с небольшой паузой. | | Повтор: 4 -5 раз<br>Повтор: 4 -5 раз<br>Повтор: 4 -5 раз |

| | | |
|---|---|---|
| **ОВД** | 1. Прокатывание мяча между кеглями, поставленными в 1 ряд (1м).<br>2. Ползание по гимнастической скамейке на животе, подтягиваясь двумя руками.<br>3. Прокатывание мячей между предметами. | |
| **П.игра** | **<u>«Бездомный заяц»</u>**<br>Описание игры: из числа играющих выбирается охотник и бездомный заяц. Остальные играющие – зайцы чертят себе кружочки – «свой домик». Бездомный заяц убегает, а охотник его догоняет. Заяц может спастись от охотника, забежав в любой кружок; тогда заяц, стоявший в кружке – становится бездомным зайцем. Если охотник поймает, то меняются ролями. Продолжительность игры 5-7 минут | |
| **Заключи-<br>тельная часть (игра м\п)** | Ходьба в колонне по одному | |

**III-я неделя**

| **Занятие** | **Дата** | **Тема: «МЫ СПОРТСМЕНЫ»** | **Примечание** |
|---|---|---|---|
| **Вводная часть** | Ходьба в колонне по одному, ходьба и бег парами «Лошадки», по кругу, с выполнением заданий по сигналу, перестроение в колонну по три, ходьба на носках, пятках, подскоком, врассыпную. | | |
| **ОРУ с мячом** | **1.** И.п. – ноги на ширине плеч, мяч в обеих руках внизу. Поднять мяч вверх, посмотреть, опустить мяч, вернуться в исходное положение.<br>**2.** И.п. – ноги на ширине плеч, мяч в согнутых руках у груди. Наклониться, коснуться мячом пола, выпрямиться, вернуться в исходное положение.<br>**3.** И.п. – сидя на пятках мяч перед собой Прокатывание мяча вокруг себя вправо и влево.<br>**4.** И.п. - ноги на ширине ступни, мяч в обеих руках внизу. Присесть, мяч вынести вперёд, встать вернуться в исходное положение.<br>**5.** И.п. – ноги слегка расставлены, руки произвольно, мяч на полу. Прыжки вокруг мяча в обе стороны. | Повтор: 4 -5 раз<br>Повтор: 4 -5 раз<br>Повтор: 4 -5 раз<br>Повтор: 4 -5 раз |

| | | |
|---|---|---|
| **ОВД** | 1. Ходьба по гимнастической скамейке на носках. Руки в стороны.<br>2. Перешагивание через скакалки (6-8), положенных в одну линию.<br>3. Ходьба, по гимнастической скамейке перешагивая через кубики, руки на поясе. | |
| **П.игра** | **<u>«Самолеты»</u>**<br>Дети строятся в 3-4 колонны в разных местах площадки, которые отмечаются флажками. Играющие изображают летчиков на самолетах. Они готовятся к полету. По сигналу воспитателя «К полету готовься!» дети кружат согнутыми в локтях руками – заводят мотор. «Летите!» - говорит воспитатель. Дети поднимают руки в стороны и летят врассыпную, в разных направлениях. По сигналу воспитателя «На посадку!» - самолеты находят свои места и приземляются, строятся в колонны и опускаются на одно колено. Воспитатель отмечает, какая колонна построилась первой. | |
| **Заключи-тельная** | **<u>«Найди и промолчи»</u>**<br>Воспитатель заранее прячет какой – либо предмет и предлагает его | |

| | |
|---|---|
| **часть (игра м\п)** | найти. Тот, кто увидел, подходит к воспитателю и тихонько говорит. Когда большинство детей справятся с заданием, педагог отмечает тех, кто оказался самым внимательный. Ходьба в колонне по одному. |

**IV-я неделя**

| **Занятие** | **Дата** | **Тема: «ИДЕМ В ПОХОД»** | **Примечание** |
|---|---|---|---|
| **Вводная часть** | Ходьба в колонне по одному, ходьба и бег парами «Лошадки», по кругу, с выполнением заданий по сигналу, перестроение в колонну по три, ходьба на носках, пятках, подскоком, врассыпную. | | |
| **ОРУ с палкой** | **1.** И.п. – ноги на ширине ступни, палка в обеих руках хватом с боков внизу. Поднять палку вверх, опустить, вернуться в исходное положение.<br>**2.** И.п. – ноги на ширине плеч, палка у груди. Поворот вправо (влево), вернуться в исходное положение.<br>**3.** И.п. – ноги на ширине ступни, палка в обеих руках к груди. Присесть, палку вынести вперёд, выпрямиться, вернуться в исходное положение. | | Повтор: 4 -5 раз<br>Повтор: 4 -5 раз<br>Повтор: 4 -5 раз |

| | | |
|---|---|---|
| | **4.** И.п. – стоя возле палки, руки на поясе. Прыжки на двух ногах через палку. | |
| **ОВД** | 1. Перешагивание через набивные мячи.<br>2. Ходьба по гимнастической скамейке боком приставным шагом, руки на поясе, на середине перешагнуть через набивной мяч.<br>3. Прыжки на двух ногах через кубики. | |
| **П.игра** | **<u>«Найди себе пару»</u>**<br>Описание игры: Играющие стоят вдоль стены. Воспитатель дает каждому по одному флажку. По сигналу воспитателя – дети разбегаются по площадке. По другому сигналу, или по слову «Найди | |

| | |
|---|---|
| | себе пару! », дети, имеющие флажки одинакового цвета, находят себе пару, каждая пара, используя флажки, делает ту или иную фигуру. В игре участвуют нечетное число детей, 1 должен остаться без пары. Играющие говорят: «Ваня, Ваня – не зевай, быстро пару выбирай! ». |
| **Заключи-**<br>**тельная часть (игра м\п)** | **<u>«Найди зайчика»</u>** |

**АПРЕЛЬ**

(вторая младшая группа)

**Задачи:**

- Учить приземляться на обе ноги; бросать мяч вверх и ловить его двумя руками; влезать на гимнастическую лестницу.
- Упражнять в ходьбе и беге с остановкой по сигналу воспитателя; в прыжках в длину с места; бросании мяча о пол; ходьбе и беге врассыпную; в колонне по одному; ходьбе по гимнастической скамье; ползании по гимнастической скамье.
- Формировать правильную осанку.

- Закреплять перепрыгивание через шнур; ползание по скамейке на ладонях и коленях.
- Учить ходить приставными шагами вперёд.

**I-я неделя**

| **Занятие** | **Дата** | **Тема: «МЫ ВЕСЕЛЫЕ РЕБЯТА»** | **Примечание** |
|---|---|---|---|
| **Вводная часть** | 1.Ходьба и бег с остановкой по сигналу воспитателя; шеренга, проверка осанки, равновесия; ходьба с высоким поднятием колен; бег врассыпную.<br>2.Ходьба и бег по кругу .<br>3.Ходьба с перешагиванием через предметы.<br>4.Ходьба с приставными шагами вперёд. | | |

| | | |
|---|---|---|
| **ОРУ**<br><br>**с**<br><br>**гантелями** | **1.** И.п. – ноги на ширине ступни, гантели в обеих руках внизу. Поднять гантели через стороны вверх, коснуться ими друг друга, опустить гантели, вернуться в исходное положение.<br><br>**2.** И.п. – стойка на коленях, гантели в руках у плеч. Повернуться вправо (влево), положить гантели у носков ног, выпрямиться, руки на пояс. Повернуться вправо (влево), взять гантели, вернуться в исходное положение.<br><br>**3.** И.п. – лёжа на спине, ноги прямые, гантели в обеих руках за головой. Согнуть ноги в коленях, коснуться гантели колен, вернуться в исходное положение.<br><br>**4.** И.п. – ноги на ширине ступни, гантели у плеч. Присесть, гантели вынести вперёд, встать, выпрямиться, вернуться в исходное положение. | Повтор: 4 -5 раз<br><br>Повтор: 4 -5 раз<br><br>Повтор: 4 -5 раз<br><br>Повтор: 4 -5 раз |
| **ОВД** | 1. Ходьба по скамейке (25 см).<br><br>2. Прыжки в длину с места (10-20 см). | |
| **П.игра** | **«Курочка – хохлатка»**<br>Вышла курочка – хохлатка, с нею жёлтые цыплятки, Воспитатель изображает «курицу», дети – «цыплят». Один ребёнок (постарше) – | |

| | |
|---|---|
| | «кошка». «Кошка» садится на стул в сторонке. «Курочка» и «цыплята» ходят по площадке. Воспитатель говорит:<br>**Квохчет курочка: «Ко-ко, не ходите далеко».**<br>Приближаясь к «кошке», воспитатель говорит:<br>**На скамейке у дорожки улеглась и дремлет кошка…**<br>**Кошка глазки открывает и цыпляток догоняет.**<br>«Кошка» открывает глаза, мяукает и бежит за «цыплятами», которые убегают в определённый угол площадки – «дом» - к курице-маме. Воспитатель («курица») защищает «цыплят», разводя руки в стороны, и говорит при этом: «Уходи, кошка, не дам тебе цыпляток!» При повторении игры роль «кошки» поручается другому ребёнку. |
| **Заключи-<br>тельная часть (игра м\п)** | **Дыхательные упражнения** |

**II-я неделя**

| **Занятие** | **Дата** | **Тема: «НА ВЕСЕННЕЙ ПОЛЯНКЕ»** | **Примечание** |
|---|---|---|---|
| **Вводная часть** | 1.Ходьба и бег с остановкой по сигналу воспитателя; шеренга, проверка осанки, равновесия; ходьба с высоким поднятием колен; бег врассыпную.<br>2.Ходьба и бег по кругу .<br>3.Ходьба с перешагиванием через предметы.<br>4.Ходьба с приставными шагами вперёд. | | |
| **ОРУ с кубиками** | 1. И.п. – ноги на ширине ступни, кубики в обеих руках внизу. Вынести кубики через стороны вперёд, ударить друг о друга, опустить кубики вниз, вернуться в исходное положение.<br>2. И.п. – ноги на ширине плеч, кубики в обеих руках за спиной. Наклониться, положить кубики на пол, выпрямиться, наклониться, взять кубики, вернуться в исходное положение.<br>3. И.п. – ноги на ширине ступни, кубики в обеих руках внизу. Присесть, кубики вынести вперёд, встать | | Повтор: 4 -5 раз<br>Повтор: 4 -5 раз<br>Повтор: 4 -5 раз |

| | | |
|---|---|---|
| | вернуться в исходное положение.<br>4. И.п. – ноги слегка расставлены, руки на поясе, кубики на полу. Прыжки вокруг кубиков в чередовании с небольшой паузой. | |
| **ОВД** | 1. Ползание по гимнастической скамейке на четвереньках с опорой на ладони и колени.<br>2. Бросание мяча вверх и ловля его двумя руками. | |
| **П.игра** | **«Найди свой цвет».**<br>У детей в руках платочки трех цветов (зеленые, желтые, красные). В трех углах комнаты цветные флажки на подставках. По сигналу «идите гулять» дети расходятся по площадке, по сигналу «найди свой цвет» бегут к флажку соответствующего цвета. | |
| **Заключи-** | **«Угадай, кто вышел?»** | |

| | |
|---|---|
| **тельная часть (игра м\п)** | |

**III-я неделя**

| **Занятие** | **Дата** | **Тема: «МЫ ЗВЕРЮШКИ»** | **Примечание** |
|---|---|---|---|
| **Вводная часть** | 1.Ходьба и бег с остановкой по сигналу воспитателя; шеренга, проверка осанки, равновесия; ходьба с высоким поднятием колен; бег врассыпную.<br>2.Ходьба и бег по кругу .<br>3.Ходьба с перешагиванием через предметы.<br>4.Ходьба с приставными шагами вперёд. | | |

| | | |
|---|---|---|
| **ОРУ**<br><br>**с**<br><br>**ленточками** | **1.** И.п. – ноги на ширине ступни, ленточки в обеих руках внизу. Поднять ленточки вверх, помахать ими, опустить, вернуться в исходное положение.<br><br>**2.** И.п. – сидя ноги врозь, ленточки у плеч. Наклониться, коснуться палочками носков ног, выпрямиться, вернуться в исходное положение.<br><br>**3.** И.п. – ноги на ширине ступни, ленточки у груди. Присесть, постучать палочками о пол, встать, выпрямиться, вернуться в исходное положение.<br><br>**4.** И.п. – ноги слегка расставлены, ленточки в опущенных руках. Прыжки на двух ногах на месте в чередовании с небольшой паузой. | Повтор: 4 -5 раз<br><br>Повтор: 4 -5 раз<br><br>Повтор: 4 -5 раз |
| **ОВД** | 1.Ходьба по гимнастической скамейке (высотой-30 см).<br><br>2. Перепрыгивание через шнуры (раст. 30-40 см).<br><br>3. Подбрасывание мяча вверх и ловля его двумя руками. | |
| **П.игра** | **<u>«Солнышко и дождик»</u>**<br><br>Описание. Дети присаживаются на корточки за чертой, обозначенной воспитателем. Воспитатель говорит: «На небе солнышко! Можно идти | |

| | |
|---|---|
| | гулять». Дети бегают по площадке. На сигнал: «Дождик! Скорей домой!» - бегут за обозначенную линию и присаживаются на корточки. Воспитатель снова говорит: «Солнышко! Идите гулять», и игра повторяется. |
| **Заключи-**<br>**тельная часть (игра м\п)** | **<u>«Угадай, кто вышел?»</u>** |

**IV-я неделя**

| **Занятие** | **Дата** | **Тема: «ВЕСЕЛЫЙ ПОЕЗД»** | **Примечание** |
|---|---|---|---|
| **Вводная часть** | 1.Ходьба и бег с остановкой по сигналу воспитателя; шеренга, проверка осанки, равновесия; ходьба с высоким поднятием колен; бег врассыпную.<br>2.Ходьба и бег по кругу .<br>3.Ходьба с перешагиванием через предметы. | | |

| | | |
|---|---|---|
| | 4.Ходьба с приставными шагами вперёд. | |
| **ОРУ**<br>**без**<br>**предмета** | **1**. И.п. – ноги на ширине ступни, руки вдоль туловища. Вынести руки вперёд, хлопнуть в ладоши перед собой, вернуться в исходное положение .<br>**2.** И.п. – ноги на ширине ступни, руки вдоль туловища. Поднять руки в стороны, вернуться в исходное положение .<br>**3.** И.п. – ноги на ширине ступни, руки на поясе. Присесть, положить руки на колени, вернуться в исходное положение.<br>4. И.п. – ноги слегка расставлены, руки на поясе. Прыжки на двух ногах в чередовании с небольшой паузой . | Повтор: 4 -5 раз<br>Повтор: 4 -5 раз<br>Повтор: 4 -5 раз |
| **ОВД** | 1. Ходьба по гимнастической скамейке, на середине перешагнуть через набивной мяч.<br>2. Ползание по гимнастической скамейке на | |

| | | |
|---|---|---|
| | четвереньках с опорой на ладони и колени. | |
| **П.игра** | **<u>«Воробышки и автомобиль»</u>**<br><br>Описание. Дети – «воробышки» садятся на скамейку – «гнёздышки». Воспитатель изображает «автомобиль». После слов воспитателя: «Полетели, воробышки, на дорожку» - дети поднимаются и бегают по площадке, размахивая руками – «крылышками». По сигналу воспитателя: «Автомобиль едет, летите, воробышки, в свои гнёздышки!» - «автомобиль» выезжает из «гаража», «воробышки» улетают в «гнёзда» (садятся на скамейки). «Автомобиль» возвращается в «гараж». | |
| **Заключи-**<br><br>**тельная часть (игра м\п)** | Ходьба в колонне по одному. | |

**МАЙ**

(вторая младшая группа)

**Задачи:**

- Учить мягко, приземляться при выполнении прыжка в длину с места; подбрасывать мяч вверх и ловить его.
- Упражнять в ходьбе и беге по кругу; в перепрыгивании через шнур; в ходьбе и беге врассыпную и нахождении своего места в колонне; в ползании по скамейке на ладонях и коленях; переменным шагом.
- Закреплять умение влезать на гимнастическую лесенку.

**I-я неделя**

| **Занятие** | **Дата** | **Тема: «ЦИРКАЧИ»** | **Примечание** |
|---|---|---|---|
| **Вводная часть** | Ходьба и бег по кругу;  врассыпную; проверка осанки; ходьба и бег по сигналу бубна; с выполнением заданий «Лошадки», «Лягушки», «Зайцы» и др.; ходьба с перешагиванием через шнуры. | | |

| | | |
|---|---|---|
| **ОРУ с обручем** | **1.** И.п. – стоя ноги на ширине ступни, обруч в согнутых руках на плечах, как воротничок. Поднять обруч вверх, руки прямые, посмотреть в обруч, опустить обруч, вернуться в исходное положение.<br>**2.** И.п. – сидя, ноги врозь, обруч в обеих руках к груди. Наклониться вперёд, коснуться ободом обруча пола (руки прямые), выпрямиться, вернуться в исходное положение.<br>**3.** И.п. – стоя в обруче, ноги слегка расставлены, руки за спиной. Присесть, взять обруч обеими руками (хват с боков), выпрямляясь, поднять обруч на уровень пояса, присесть, положить обруч на пол, вернуться в исходное положение.<br>**4.** И.п. – стоя в обруче, руки произвольно. Прыжки на двух ногах в обруче. | Повтор: 4 -5 раз<br>Повтор: 4 -5 раз<br>Повтор: 4 -5 раз |
| **ОВД** | 1. Ходьба по скамейке.<br>2. Перепрыгивание через шнуры.<br>3. Прыжки между кеглями. | |

| | |
|---|---|
| **П.игра** | **<u>«Мыши в кладовой»</u>** |
| **Заключи-<br>тельная часть (игра м\п)** | **<u>«Найди цыплёнка»</u>** |

**II-я неделя**

| **Занятие** | **Дата** | **Тема: «ЗАЙЦЫ В ОГОРОДЕ»** | **Примечание** |
|---|---|---|---|
| **Вводная часть** | Ходьба и бег по кругу; врассыпную; проверка осанки; ходьба и бег по сигналу бубна; с выполнением заданий «Лошадки», «Лягушки», «Зайцы» и др.; ходьба с перешагиванием через шнуры. | | |

| | | |
|---|---|---|
| **ОРУ**<br><br>**с**<br><br>**султанчиками** | **1.** И.п. – стоя ноги на ширине ступни, султанчики в обеих руках у груди. Выпрямить руки вперёд – показали султанчики, вернуться в исходное положение.<br><br>**2.** И.п. – стоя ноги на ширине плеч, султанчики в обеих руках внизу. Наклониться и помахать султанчиками вправо (влево), выпрямиться, вернуться в исходное положение.<br><br>**3.** И.п. – стоя ноги на ширине ступни, султанчики в обеих руках внизу. Присесть, султанчики вынести вперёд, встать, вернуться в исходное положение. (4-5 раз).<br><br>**4.** И.п. – ноги слегка расставлены, султанчики в правой руке. Прыжки на двух ногах, в чередовании с небольшой паузой. | Повтор: 4 -5 раз<br><br>3 раза в каждую сторону<br><br>Повтор: 4 -5 раз |
| **ОВД** | 1. Прыжки в длину с места (расст. 15 см).<br><br>2. Подбрасывание мяча вверх двумя руками.<br><br>3. Бросание мяча вдаль двумя руками, в корзину, в | |

| | | |
|---|---|---|
| | ящик. | |
| **П.игра** | **<u>«Огуречик, огуречик…»</u>**<br>На одном конце площадки (зала) – ловишка (воспитатель), на другом – дети. Ребята приближаются к ловишке прыжками на двух ногах и говорят: **Огуречик, огуречик,**<br>**Не ходи на тот конечик:**<br>**Там мышка живет,**<br>**Тебе хвостик отгрызет.**<br>При последних словах дети убегают на свои места, а ловишка их догоняет. | |
| **Заключи-**<br>**тельная часть (игра м\п)** | **<u>«Хоровод»</u>**<br>Дети за воспитателем проговаривают слова. Взявшись за руки, ходят по кругу. **Вокруг розовых кустов, среди травок и цветов**<br>**Кружим, кружим хоровод, ох, весёлый мы народ!** **До того мы закружились, что на землю повалились.Бух!** | |

| | |
|---|---|
| | При произнесении последней фразы выполняют приседания. |

**III-я неделя**

| **Занятие** | **Дата** | **Тема: «УМЕЛЬЦЫ»** | **Примечание** |
|---|---|---|---|
| **Вводная часть** | Ходьба и бег по кругу; врассыпную; проверка осанки; ходьба и бег по сигналу бубна; с выполнением заданий «Лошадки», «Лягушки», «Зайцы» и др.; ходьба с перешагиванием через шнуры. | | |
| **ОРУ с гимнасти-ческой палкой** | **1.** И.п. – ноги на ширине ступни, палка в обеих руках хватом с боков внизу. Поднять палку вверх, опустить, вернуться в исходное положение.<br>**2.** И.п. – сидя, ноги в стороны, палка у груди. Наклониться, дотянуться палкой до носков, вернуться в исходное положение .<br>**3.** И.п. – ноги на ширине ступни, палка в обеих руках к груди. Присесть, палку вынести вперёд, выпрямиться, вернуться в исходное положение. | | Повтор: 4 -5 раз<br>Повтор: 4 -5 раз<br>Повтор: 4 -5 раз |

| | | |
|---|---|---|
| | **4.** И.п. – стоя возле палки, руки на поясе. Прыжки на двух ногах через палку. | |
| **ОВД** | 1. Ходьба по гимнастической скамейке (высота – 30 см).<br>2. Перепрыгивание через шнуры (расст. 30 – 40 см).<br>3.Подбрасывание мяча вверх и ловля его двумя руками. | |
| **П.игра** | **«Воробышки и кот»** | |
| **Заключи-тельная часть (игра м\п)** | Ходьба в колонне по одному. | |

**IV-я неделя**

| **Занятие** | **Дата** | **Тема: «МЫ ДРУЗЬЯ»** | **Примечание** |
|---|---|---|---|
| | | | |

| | | |
|---|---|---|
| **Вводная часть** | Ходьба и бег по кругу; врассыпную; проверка осанки; ходьба и бег по сигналу бубна; с выполнением заданий «Лошадки», «Лягушки», «Зайцы» и др.; ходьба с перешагиванием через шнуры. | |
| **ОРУ без предмета** | **1.** И.п. – ноги на ширине ступни, руки вдоль туловища. Вынести руки вперёд, хлопнуть в ладоши перед собой, вернуться в исходное положение .<br>**2.** И.п. – ноги на ширине ступни, руки вдоль туловища. Поднять руки в стороны, вернуться в исходное положение .<br>**3.** И.п. – ноги на ширине ступни, руки на поясе. Присесть, положить руки на колени, вернуться в исходное положение.<br>4. И.п. – ноги слегка расставлены, руки на поясе. Прыжки на двух ногах в чередовании с небольшой паузой . | Повтор: 4 -5 раз<br>Повтор: 4 -5 раз<br>Повтор: 4 -5 раз |
| **ОВД** | 1. Ходьба по гимнастической скамейке, на середине перешагнуть через набивной мяч.<br>2. Ползание по гимнастической скамейке на | |

| | | |
|---|---|---|
| | четвереньках  с опорой на ладони и колени. | |
| **П.игра** | **<u>«Цветные автомобили».</u>**<br><br>Дети стоят вдоль стен комнаты. Это автомобили в гараже. Каждый играющий держит в руках (кольцо, картонный диск, желтого или зеленого цвета). Воспитатель стоит в центре комнаты лицом к играющим, в руках у него три флажка соответствующих цветов. Он поднимает один из флажков (а можно два или все три) — дети, имеющие предмет этого цвета, разбегаются по площадке, подражают езде автомобиля, гудят. Когда воспитатель опустит флажок, автомобили останавливаются, разворачиваются и направляются в свои гаражи. Игра повторяется 4—6 раз. | |
| **Заключи-**<br><br>**тельная часть (игра м\п)** | Ходьба в колонне по одному. | |