

ПРИМЕРНЫЙ ПЕРЕЧЕНЬ ОСНОВНЫХ ДВИЖЕНИЙ, УПРАЖНЕНИЙ И ПОДВИЖНЫХ ИГР В СООТВЕТСТВИИ С ВОЗРАСТНЫМИ ОСОБЕННОСТЯМИ ДЕТЕЙ ОТ 3 ДО 4 ЛЕТ

Основные движения

Ходьба. Ходьба обычная, на носках, с высоким подниманием колена, в колонне по одному, по два (парами); в разных направлениях: по прямой, по кругу, змейкой (между предметами), врассыпную. Ходьба с выполнением заданий (с остановкой, приседанием, поворотом).

Упражнения в равновесии. Ходьба по прямой дорожке (ширина 15–20 см, длина 2–2,5 м), доске, гимнастической скамейке, бревну с приставлением пятки одной ноги к носку другой; ходьба по ребристой доске с перешагиванием через предметы, рейки, по лестнице, положенной на пол. Ходьба по наклонной доске (высота 30–35 см). Медленное кружение в обе стороны.

Бег. Бег обычный, на носках (подгруппами и всей группой), с одного края площадки на другой, в колонне по одному, в разных направлениях: по прямой и извилистой дорожкам (ширина 25–50 см, длина 5–6 м), по кругу змейкой, врассыпную; бег с выполнением заданий (останавливаться, убежать от догоняющего), с изменением темпа: в медленном темпе в течение 50–60 секунд, быстром темпе на расстояние 10 м.

Катание, бросание, ловля, метание. Катание мяча (шарика) друг другу, между предметами, в воротца (ширина 50–60 см). Метание на дальность правой и левой рукой (к концу года на расстояние 2,5–5 м), в горизонтальную цель двумя руками снизу, от груди, правой и левой рукой (расстояние 1,5–2 м), в вертикальную цель (высота центра мишени 1,2 м) правой и левой рукой (расстояние 1–1,5 м). Ловля мяча, брошенного воспитателем (расстояние 70–100 см). Бросание мяча вверх, вниз, об пол (землю), ловля его (2–3 раза подряд).

Ползание, лазанье. Ползание на четвереньках по прямой (расстояние 6 м), между предметами, вокруг них; подлезание под препятствие (высота 50 см), не касаясь руками пола; пролезание в обруч; перелезание через бревно. Лазанье по лестнице-стремянке, гимнастической стенке (высота 1,5 м).

Прыжки. Прыжки на двух ногах на месте, с продвижением вперед (расстояние 2–3 м), из кружка в кружок, вокруг предметов, между ними, прыжки с высоты 15–20 см, вверх с места с доставанием предмета, подвешенного выше

поднятой руки ребенка; через линию, шнур, через 4–6 линий (поочередно через каждую); через предметы (высота 5 см); в длину с места через две линии (расстояние между ними 25–30 см); в длину с места на расстояние не менее 40 см.

Строевые упражнения. Построение в колонну по одному, в шеренгу, круг, перестроение в колонну по два, враспынную; размыкание и смыкание обычным шагом; повороты на месте направо, налево переступанием.

Ритмическая гимнастика. Выполнение разученных ранее общеразвивающих упражнений и циклических движений под музыку.

Общеразвивающие упражнения

Комплексы общеразвивающих упражнений подбираются по анатомическому признаку, но возможно изменение их последовательности в зависимости от сложности и планируемой дальнейшей нагрузки на занятии.

Упражнения для кистей рук, развития и укрепления мышц плечевого пояса. Поднимать и опускать прямые руки вперед, вверх, в стороны (одновременно, поочередно). Перекладывать предметы из одной руки в другую перед собой, над головой. Хлопать в ладоши перед собой и отводить руки за спину. Вытягивать руки вперед, в стороны, поворачивать их ладонями вверх, поднимать и опускать кисти, шевелить пальцами.

Упражнения для развития и укрепления мышц спины и гибкости позвоночника. Передавать мяч друг другу над головой вперед – назад, с поворотом в стороны (вправо–влево). Из исходного положения сидя: поворачиваться (положить предмет позади себя, повернуться и взять его), наклониться, подтянуть ноги к себе, охватив колени руками.

Из исходного положения лежа на спине: одновременно поднимать и опускать ноги, двигать ногами, как при езде на велосипеде.

Из исходного положения лежа на животе: сгибать и разгибать ноги (поочередно и вместе). Поворачиваться со спины на живот и обратно, прогибаться, приподнимая плечи, разводя руки в стороны.

Упражнения для развития и укрепления мышц брюшного пресса и ног. Подниматься на носочки; поочередно ставить ногу на носок вперед, назад, в сторону. Присесть, держась за опору и без нее; приседать, вынося руки вперед; приседать, обхватывая колени руками и наклоняя голову. Поочередно поднимать и опускать ноги, согнутые в коленях. Сидя, захватывать пальцами ног мешочки с песком. Ходить по палке, валику (диаметр 6–8 см) приставным шагом, опираясь на них серединой ступни.

Спортивные упражнения

Катание на санках. Катать на санках друг друга; кататься с высокой горки.

Скольжение. Скользить по ледяным дорожкам с поддержкой взрослых.

Ходьба на лыжах. Ходить по ровной лыжне ступающим и скользящим шагом; делать повороты на лыжах переступанием.

Катание на велосипеде. Кататься на трехколесном велосипеде по прямой, по кругу, с поворотами направо, налево.

Плавание и элементы гидроаэробики. Входить и погружаться в воду, бегать, играть в воде; водить хороводы. Учиться плавать (при наличии соответствующих условий).

Примерные игры

С бегом. «Бегите ко мне!», «Птички и птенчики», «Мыши и кот», «Бегите к флажку!», «Найди свой цвет», «Трамвай», «Поезд», «Лохматый пес», «Птички в гнездышках».

С прыжками. «По ровненькой дорожке», «Поймай комара», «Воробушки и кот», «С кочки на кочку».

С подлезанием и лазаньем. «Наседка и цыплята», «Мыши в кладовой», «Кролики».

С бросанием и ловлей. «Кто бросит дальше мешочек», «Попади в круг», «Сбей кеглю», «Береги предмет».

На ориентировку в пространстве. «Найди свое место», «Угадай, кто и где кричит», «Найди, что спрятано»

Неделя	Задачи	Основные виды движений					
		Ходьба	Бег	Равновесие	Прыжки	Ползание. Лазанье	Катание. Бросание. Метание
1	2	3	4	5	6	7	8
СЕНТЯБРЬ							
I	Учить ходить по рейке, положенной на пол, прыгать на двух ногах на месте, ползать на четвереньках по прямой; развивать ловкость	Построение в круг. <i>О</i>	Ходьба с высоким подниманием колена. <i>О</i> . Бег в колонне по одному. <i>О</i>	Ходьба по рейке, положенной на пол. <i>О</i>	Прыжки на двух ногах на месте. <i>О</i>	Ползание на четвереньках по прямой (расстояние 6 м). <i>О</i>	—
		Общеразвивающие упражнения (с кубиками) И. п.: стоя ноги на ширине плеч, руки с кубиками развести в стороны; соединить руки, не сгибая в коленях, ударить кубик о кубик, развести руки в стороны, повторить (5–6 раз); и. п.: стоя, руки с кубиками опущены; присесть, коснуться кубиками пола, выпрямиться, поднять руки вверх, повторить (5–6 раз); и. п.: лежа на животе, руки согнуты, кубики подтянуть к плечам; выпрямить руки вперед – «Показать», вернуться в исходное положение – «Спрятать», повторить (5–6 раз); и. п.: лежа на спине, ноги прямые вместе, кубики в обеих руках за головой; согнуть ноги, прижать к себе, постучать кубиками по коленям, вернуться в исходное положение, повторить (4 раза)					
		Подвижная игра (с бегом) «Лохматый пес»					
II	Учить прыгать из кружка в кружок, ходить на носочках, строиться в шеренгу, катать мяч друг другу, развивать	Построение в шеренгу. <i>О</i>	Ходьба на носках. <i>О</i> . Бег по кругу. <i>П</i>	Медленное кружение в обе стороны. <i>П</i>	Прыжки из кружка в кружок. <i>О</i>	Перелезание через бревно. <i>О</i>	Катание мяча (шарика) друг другу. <i>О</i>

1	2	3	4	5	6	7	8
	чувство равновесия, глазомер	Общеразвивающие упражнения (с флажками) И. п.: стоя ноги на ширине плеч, флажки в прямых руках вверх; наклоны вправо–влево, повторить (5–6 раз); и. п.: то же, флажки над головой; на счет 1 – наклоны вперед, коснуться флажками пола, на счет 2 – присесть, вернуться в исходное положение, повторить (3–4 раза); и. п.: сидя ноги врозь; наклон к правой ноге, дотронуться флажками до носков ног, принять исходное положение, затем наклон к левой ноге и вернуться в исходное положение, повторить (3–4 раза) к каждой ноге; и. п.: о. с.; поднять руки вверх – вдох; опустить – выдох, коснуться флажками до носков ног, принять исходное положение, повторить (3–4 раза)					
		Подвижная игра (с прыжками) «Поймай комара»					
III	Учить ходить по бревну, прыгать вокруг предметов, катать шарик в воротца, упражнять в умении бегать по кругу	Построение в круг. <i>П</i>	Обычная ходьба. Бег друг за другом. <i>П</i>	Ходьба по бревну с приставлением пятки одной ноги к носку другой. <i>О</i>	Прыжки вокруг предметов. <i>О</i>	Ползание на четвереньках по прямой (расстояние 6 м). <i>П</i>	Катание мяча (шарика) в воротца (ширина 50–60 см). <i>О</i>
		Общеразвивающие упражнения (с ленточкой) И. п.: стоя, руки опущены; взмахнуть лентой перед собой, отвести назад, то же выполнить другой рукой, повторить по (4–6 раз) каждой рукой; и. п.: сидя ноги вместе, ленту держать обеими руками за концы; наклониться вперед, положить ленту к ступням ног, выпрямиться, сделать хлопок над головой, наклониться, взять ленту, повторить (5–6 раз); и. п.: лежа на спине, ленту держать обеими руками за концы над головой; поднять руки и ноги, коснуться лентой стоп ног и опустить, повторить (4–6 раз); танцевальные движения с лентами (медленное кружение, подскоки и т. п.)					

		Подвижная игра (с подлезанием и лазаньем) «Наседка и цыплята»					
1	2	3	4	5	6	7	8
IV	Формировать навыки и умения правильного выполнения упражнений; упражнять в ходьбе по рейке, прыжках из кружка в кружок, развивать ловкость, глазомер	Построение в шеренгу. <i>П</i>	Ходьба с высоким подниманием колена. Бег в колонне по одному. <i>П</i>	Ходьба по рейке, положенной на пол. <i>П</i>	Прыжки из кружка в кружок. <i>П</i>	Перелезание через бревно. <i>П</i>	Катание мяча (шарика) друг другу. <i>П</i>
		Общеразвивающие упражнения (без предметов) И. п.: стоя ноги на ширине плеч, руки опущены вдоль туловища; вынести руки вперед, хлопнуть перед собой, вернуться в исходное положение, повторить (5 раз); и. п.: стоя ноги на ширине плеч, руки на поясе; присесть, коснуться ладонями носков ног, встать, вернуться в исходное положение, повторить (5 раз); и. п.: сидя ноги врозь, руки за спиной; наклониться, коснуться пальцами рук носков ног, выпрямиться, убрать руки за спину, повторить (5–6 раз); и. п.: сидя ноги прямые, руки в упоре сзади; согнуть ноги в коленях, подтянуть к животу, повторить (5 раз)					
		Подвижная игра (с ползанием и лазаньем) «Наседка и цыплята»					

Нед еля	Задачи	Основные виды движений					
		Ходьба	Бег	Равновесие	Прыжки	Ползание. Лазанье	Катание. Бросание. Метание
1	2	3	4	5	6	7	8
ОКТАБРЬ							
I	Учить строиться в колонну по одному, прыгать вверх с места, ходить по ребристой доске, перешагивая через предметы; упражнять в ходьбе на носочках, ползании на четвереньках между предметами	Построение в колонну по одному. <i>О</i>	Ходьба на носках. <i>П</i> . Бег (подгруппами и всей группой). <i>З</i>	Ходьба по ребристой доске (с перешагивание м через предметы). <i>О</i>	Прыжки вверх с места с доставанием предмета, подвешенного выше поднятой руки ребенка. <i>О</i>	Ползание на четвереньках между предметами. <i>П</i>	Катание мяча (шарика) в воротца (ширина 50–60 см). <i>П</i>
Подвижная игра (с прыжками) «По ровненькой дорожке»							
II	Учить ходить по кругу, бегать на носочках, метать мяч в горизонтальную цель; упражнять в умении	Построение в круг. <i>П</i>	Ходьба по кругу. <i>П</i> . Бег на носочках. <i>О</i>	Ходьба по бревну с приставление м пятки од-ной ноги к	Прыжки вокруг предметов. <i>П</i>	–	Метание мяча в горизонтальну ю цель двумя руками снизу

	ходить по бревну с приставлением			носку другой. <i>П</i>			(расстояние 1,5–2 м). <i>О</i>
1	2	3	4	5	6	7	8
	пятки одной ноги к носку другой	Общеразвивающие упражнения (без предметов) И. п.: стоя ноги на ширине плеч, руки вдоль туловища; на счет 1 – хлопок перед собой, на счет 2 – за спиной, повторить (5–6 раз); и. п.: стоя, руки на поясе; присесть, коснуться ладонями пола, встать, вернуться в исходное положение, повторить (5 раз); и. п.: сидя ноги врозь, руки за спиной; на счет 1 – наклониться, коснуться пальцами рук носков ног, на счет 2 – выпрямиться, убрать руки за спину, вернуться в исходное положение, повторить (4 раза); и. п.: сидя ноги прямые, руки в упоре сзади; согнуть ноги в коленях, подтянуть к животу, повторить (5 раз) Подвижная игра (с бегом) «Найди свой цвет»					
III	Учить ходить змейкой, прыгать между предметами; упражнять в умении бегать в колонне по одному	Построение в колонну по одному. <i>П</i>	Ходьба змейкой (между предметами). <i>О</i> . Бег в колонне по одному. <i>П</i>	Медленное кружение в обе стороны. <i>П</i>	Прыжки между предметами. <i>О</i>	Ползание на четвереньках по прямой (расстояние 6 м). <i>П</i>	Катание мяча (шарика) друг другу. <i>П</i>
		Общеразвивающие упражнения (с ленточкой)					

		И. п.: стоя, руки опущены; взмахнуть лентой перед собой, отвести назад, то же выполнить другой рукой, повторить по 4–6 раз каждой рукой; и. п.: сидя ноги вместе, ленту держать обеими руками за концы; наклониться вперед, положить ленту к ступням ног, выпрямиться, сделать хлопок над головой, наклониться, взять ленту, повторить (5–6 раз); и. п.: лежа на спине, ленту держать обеими руками за концы над головой; поднять руки и ноги, коснуться лентой стоп ног и опустить, повторить (4–6 раз); танцевальные движения с лентами (медленное кружение, подскоки и т. п.)					
		Подвижная игра (с подлезанием и лазаньем) «Мыши в кладовке»					
1	2	3	4	5	6	7	8
IV	Формировать навыки и умения правильного выполнения упражнений; упражнять в ходьбе змейкой, ползании на четвереньках, метании мяча в горизонтальную цель, развивать координацию движений, глазомер	Построение в шеренгу. <i>П</i>	Ходьба змейкой (между предметами). Бег на носочках. <i>П</i>	Ходьба по ребристой доске (с перешагиванием через предметы). <i>П</i>	Прыжки вверх с места с доставанием предмета, подвешенного выше поднятой руки ребенка. <i>П</i>	Ползание на четвереньках между предметами. <i>П</i>	Метание мяча в горизонтальную цель двумя руками снизу (расстояние 1,5–2 м). <i>П</i>
		Общеразвивающие упражнения (с погремушками) И. п.: стоя ноги на ширине плеч, погремушки в обеих руках внизу; поднять погремушки через стороны вверх, позвонить, опустить, вернуться в исходное положение, повторить (5 раз); и. п.: стоя ноги на ширине плеч, погремушки в обеих руках за спиной; наклониться, дотронуться погремушками носков ног, выпрямиться, повторить (3–4 раза); и. п.: стоя ноги свободно, погремушки у плеч; присесть, положить погремушки на пол, встать, руки положить на пояс, присесть, взять погремушки, выпрямиться, вернуться в исходное положение, повторить (5–6 раз); и. п.: ноги на ширине ступни, погремушки за спиной; присесть, положить погремушки на пол, выпрямиться, руки убрать за спину, присесть, взять погремушки, выпрямиться, убрать погремушки за спину, вернуться в исходное положение, повторить (4 раза)					

		Подвижная игра (с прыжками) «Воробушки и кот»					
		Основные виды движений					
		Ходьба	Бег	Равновесие	Прыжки	Ползание. Лазанье	Катание. Бросание. Метание
1	2	3	4	5	6	7	8
НОЯБРЬ							
I	Учить ходить в колонне по одному, перестраиваться в колонну по два, бегать с одного края площадки на другой, строиться в колонну по два, катать мяч между предметами; упражнять в прыжках; учить сохранять равновесие	Перестроение в колонну по два. <i>О</i>	Ходьба в колонне по одному. <i>О</i> . Бег с одного края площадки на другой. <i>О</i>	Ходьба по гимнастической скамейке с приставлением пятки одной ноги к носку другой. <i>О</i>	Прыжки между предметами. <i>П</i>	Перелезание через бревно. <i>П</i>	Катание мяча (шарика) между предметами. <i>О</i>
		Общеразвивающие упражнения (с кубиками) И. п.: стоя ноги на ширине плеч, кубики в обеих руках внизу; поднять руки через стороны вверх, стукнуть кубиками, опустить руки, вернуться в исходное положение, повторить (5 раз); и. п.: то же, кубики в обеих руках за спиной; присесть, положить кубики на пол, встать, выпрямиться, руки на поясе, присесть, взять кубики, вернуться в исходное положение, повторить (5 раз); и. п.: стоя на коленях, кубики в обеих руках у плеч; наклониться вперед, положить кубики как можно дальше, выпрямиться, руки положить на пояс, наклониться, взять кубики, вернуться в исходное положение, повторить (5 раз); и. п.: лежа на полу, руки с кубиками над головой; на счет 1 – одновременно поднять руки и ноги вверх, на счет 2 – вернуться в исходное положение, повторить (5 раз)					
		Подвижная игра (с бегом) «Бегите ко мне!»					

II	Учить метать мяч в горизонтальную цель двумя руками от груди, пролезать в обруч; упраж-	Построение в рассыпную. <i>П</i>	Ходьба по кругу. Бег на носочках. <i>П</i>	Медленное кру- жение в обе стороны. <i>П</i>	Прыжки на двух ногах на месте. <i>П</i>	Пролезание в обруч. <i>О</i>	Метание мяча в горизонталь- ную цель двумя руками от гру-
1	2	3	4	5	6	7	8
	нять в ходьбе по кругу, беге на носочках, прыжках на месте						ди (расстояние 1,5–2 м). <i>О</i>
		Общеразвивающие упражнения (без предметов) И. п.: стоя ноги на ширине плеч, руки внизу; поднять руки в стороны, вверх, опустить, вернуться в исходное положение, повторить (5 раз); и. п.: то же, руки на поясе; повороты вправо, влево повторить (3–4 раза) в каждую сторону; и. п.: то же, руки на поясе; присесть, руками коснуться пола, вернуться в исходное положение, повторить (4 раза); и. п.: стоя на коленях, руки на поясе; наклониться вправо–влево (упражнение «Часики»), повторить (5–6 раз); и. п.: сидя ноги прямые, руки в упоре сзади; согнуть ноги в коленях, подтянуть к животу, повторить (5 раз)					
		Подвижная игра (с бегом) «Мыши и кот»					
III	Учить бегать змейкой, прыгать, продвигаясь вперед; упражнять в ходьбе по бревну, катании мяча друг	Построение в круг. <i>З</i>	Ходьба в колонне по одному. <i>П</i> . Бег змейкой. <i>О</i>	Ходьба по бревну с приставлением пятки од- ной ноги к	Прыжки с продвижением вперед (расстояние 2–3 м). <i>О</i>	Ползание на четвереньках вокруг предметов. <i>О</i>	Катание мяча (шарика) друг другу. <i>П</i>

	другу, закреплять умение строиться в круг			носку другой. <i>П</i>			
		Общеразвивающие упражнения (с лентой) И. п.: стоя ноги на ширине плеч, лента в обеих руках внизу; поднять руки вперед, вверх, опустить, повторить (3–4 раза); и. п.: стоя ноги на ширине плеч, руки внизу, лента в правой руке; круговые движения правой рукой (5–6 раз), повторить то же левой рукой;					
1	2	3	4	5	6	7	8
		и. п.: сидя ноги вместе, ленту держать перед собой обеими руками за концы; на счет 1 – наклониться вперед, стараться не сгибать колени, положить ленту на носки ног, на счет 2 – выпрямиться и поднять руки вверх, повторить (4–6 раз); и. п.: лежа на спине, ленту держать обеими руками впереди; поднять одну ногу, коснуться ею ленты, опустить, то же другой ногой, повторить (3–4 раза) каждой ногой					
		Подвижная игра (с бегом) «Найди свой цвет»					
IV	Формировать навыки и умения правильного выполнения упражнений; упражнять в беге с одного края площадки на другой, перестроении в колонну по два, ходьбе на носочках; развивать равновесие	Перестроение в колонну по два. <i>П</i>	Ходьба на носочках. Бег с одного края площадки на другой. <i>П</i>	Ходьба по гимнастической скамейке, приставляя пятку одной ноги к носку другой. <i>П</i>	Прыжки вокруг предметов. <i>П</i>	Пролезание в обруч. <i>П</i>	Катание мяча (шарика) между предметами. <i>П</i>
		Общеразвивающие упражнения (с мешочками) И. п.: стоя ноги на ширине плеч, мешочек на голове; придерживая его обеими руками, поднять мешочки вверх над головой, потянуться, вернуться в исходное положение, повторить (5–6 раз); и. п.: то же, мешочек в обеих руках над головой; на счет 1 – наклоны вправо, на счет 2 – влево, повторить (5 раз) в каждую сторону; и. п.: лежа на животе, мешочек в обеих прямых руках; поднимать мешочек вверх, стараться не сгибать руки, опустить его на пол, повторить (4–5 раз);					

		и. п.: сидя, мешочек в обеих руках; наклониться, достать мешочком кончики пальцев ног, вернуться в исходное положение, повторить (5–6 раз)					
		Подвижная игра (с подлезанием и лазаньем) «Кролики»					
		Основные виды движений					
		Ходьба	Бег	Равновесие	Прыжки	Ползание. Лазанье	Катание. Бросание. Метание
1	2	3	4	5	6	7	8
ДЕКАБРЬ							
I	Учить лазать по лестнице-стремянке, метать мяч в горизонтальную цель правой и левой рукой; упражнять в прыжках, беге, ходьбе с высоким подниманием колена; развивать координацию движений	Построение врассыпную. <i>П</i>	Ходьба с высоким подниманием колена. Бег змейкой. <i>П</i>	Ходьба по рейке, положенной на пол. <i>П</i>	Прыжки с продвижением вперед (расстояние 2–3 м). <i>П</i>	Лазанье по лестнице-стремянке (высота 1,5 м). <i>О</i>	Метание мяча в горизонтальную цель правой и левой рукой (расстояние 1,5–2 м). <i>О</i>
		Общеразвивающие упражнения (без предметов) И. п.: стоя ноги вместе, носки врозь, руки внизу; поднять правую ногу, согнутую в колене, руками подтянуть колено к груди, вернуться в исходное положение; то же левой ногой, повторить (4 раза) каждой ногой; и. п.: лежа на спине; повороты на живот, спину, в одну и другую сторону; и. п.: стоя на четвереньках; прогнуться – выпрямиться (упражнение «Кошечки»); и. п.: сидя ноги прямые, руки в упоре сзади; поднять правую ногу, опустить, поднять левую ногу, опустить, повторить (4 раза) каждой ногой					
		Подвижная игра (с бегом) «Бегите к флажку»					
II	Учить бегать в медленном темпе в	Построение в колонну	Ходьба на носочках. <i>П.</i>	Ходьба по ребристой	Прыжки через шнур. <i>О</i>	Ползание на четвереньках	Метание мяча в горизонталь-

	течение отведенного времени, прыгать через шнур; упражнять в умении строиться в колонну по	по одному. <i>П</i>	Бег в медленном темпе (в течение 50–60 секунд). <i>О</i>	доске (с перешагиванием через предметы). <i>П</i>		вокруг предметов. <i>П</i>	ную цель двумя руками от груди (расстояние 1,5–2 м). <i>П</i>
1	2	3	4	5	6	7	8
	одному, ползать на четвереньках вокруг предметов	Общеразвивающие упражнения (с кубиками) И. п.: стоя ноги на ширине плеч, кубики в обеих руках внизу; поднять руки через стороны вверх, стукнуть ими, опустить, вернуться в исходное положение, повторить (5 раз); и. п.: то же, кубики за спиной; присесть, положить кубики на пол, встать, выпрямиться, руки на поясе, присесть, взять кубики, вернуться в исходное положение, повторить (5 раз); и. п.: стоя на коленях, кубики в обеих руках у плеч; наклониться вперед, положить кубики как можно дальше, выпрямиться, руки положить на пояс, наклониться, взять кубики, вернуться в исходное положение, повторить (5–6 раз); и. п.: лежа на полу, руки с кубиками над головой; на счет 1 – одновременно поднять руки и ноги вверх, на счет 2 – вернуться в исходное положение, повторить (5 раз) Подвижная игра (с прыжками) «С кочки на кочку»					
III	Учить ходить по два, упражнять в ходьбе по бревну, катании мяча в воротца; развивать равновесие	Построение в шеренгу. <i>З</i>	Ходьба по два. <i>О</i> . Бег в колонне по одному. <i>П</i>	Ходьба по бревну с приставлением пятки одной ноги к носку другой. <i>П</i>	Прыжки на двух ногах на месте. <i>П</i>	Ползание на четвереньках по прямой (расстояние 6 м). <i>П</i>	Катание мяча (шарика) в воротца (ширина 50–60 см). <i>П</i>
		Общеразвивающие упражнения (с флажками)					

		И. п.: стоя ноги на ширине плеч, руки с флажками внизу; на счет 1 – отводить руки вперед, на счет 2 – назад, повторить (6 раз); и. п.: то же; поднять правую руку вверх, сделать наклон влево, вернуться в исходное положение, то же правой рукой повторить (4 раза) каждой рукой; и. п.: сидя ноги в стороны, руки с флажками впереди; повернуться вправо–влево, повторить (4–5 раз) в каждую сторону; и. п.: то же; достать флажками носки ног, повторить (5 раз);					
1	2	3	4	5	6	7	8
		и. п.: то же, руки с флажками внизу; поднять флажки вверх через стороны, потянуться, вернуться в исходное положение, повторить (3–4 раза)					
		Подвижная игра (с бегом) «Поезд»					
IV	Формировать навыки и умения правильного выполнения упражнений; сохранения устойчивого равновесия при прыжках	Построение в круг. <i>П</i>	Ходьба по два. Бег в медленном темпе (в течение 50–60 секунд). <i>П</i>	Медленное кружение в обе стороны. <i>З</i>	Прыжки через шнур. <i>П</i>	Лазанье по лестнице-стремянке (высота 1,5 м). <i>П</i>	Метание мяча в горизонтальную цель правой и левой рукой (расстояние 1,5–2 м). <i>П</i>
		Общеразвивающие упражнения (без предметов) И. п.: стоя пятки вместе, ноги врозь, руки вдоль туловища; на счет 1 – поднять плечи, на счет 2 – опустить, повторить (4–5 раз); и. п.: то же, руки согнуты в локтях (одна вокруг другой) перед грудью; произнести звук «Р-р-р» и вернуться в исходное положение; и. п.: сидя ноги вместе, руки в упоре сзади; поочередно поднять вверх то одну, то другую ногу, стараясь не сгибать в коленях, повторить (3–4 раза); и. п.: лежа на полу, руки над головой; на счет 1 – одновременно поднять руки и ноги вверх, на счет 2 – вернуться в исходное положение, повторить (5 раз)					

		Подвижная игра (на ориентировку в пространстве) «Угадай, кто и где кричит»					
		Основные виды движений					
		Ходьба	Бег	Равновесие	Прыжки	Ползание. Лазанье	Катание. Бросание. Метание
1	2	3	4	5	6	7	8
ЯНВАРЬ							
I	Учить ходить по прямой дорожке и в разных направлениях, прыгать через переметы, размыкаться и смыкаться; упражнять в умении катать мяч между предметами; развивать ловкость, глазомер	Размыкание и смыкание обычным шагом. <i>О</i>	Ходьба в разных направлениях. <i>О</i> . Бег на носочках. <i>П</i>	Ходьба по прямой дорожке (ширина 15–20 см, длина 2–2,5 м). <i>О</i>	Прыжки через предметы (высота 5 см). <i>О</i>	Ползание на четвереньках между предметами. <i>П</i>	Катание мяча (шарика) между предметами. <i>П</i>
		Общеразвивающие упражнения (с шишками) И. п.: стоя, руки с шишками вдоль туловища; поднять руки в стороны – вверх, опустить руки, повторить (4–5 раз); и. п.: лежа на животе, руки согнуты на груди; на счет 1 – выпрямить руки, показать шишки, посмотреть на них, на счет 2 – руки прижать к плечам, повторить (5 раз); и. п.: лежа на спине, руки вдоль туловища; поднять одновременно руки и ноги, коснуться шишками стоп, вернуться в исходное положение, повторить (4–5 раз); и. п.: стоя ноги вместе, руки с шишками опущены; на счет – 1 наклониться, коснуться шишками носков ног, на счет 2 – вернуться в исходное положение, повторить (5 раз)					
		Подвижная игра (с бегом) «Бегите ко мне»					
II	Учить ходить по доске, положенной на пол, бегать по прямой и извилистой дорожкам, метать в вертикальную	Перестроение в колонну по два. <i>П</i>	Ходьба по кругу. <i>П</i> . Бег по прямой и извилистой дорожкам	Ходьба по доске, положенной на пол. <i>О</i>	Прыжки между предметами. <i>П</i>	Перелезание через бревно. <i>П</i>	Метание мяча в вертикальную цель (высота центра мишени 1,2 м) правой

			(ширина				
1	2	3	4	5	6	7	8
	цель; упражнять в построении в колонну по два, прыжках между предметами		25–50 см, длина 5–6 м). О				и левой рукой (расстояние 1–1,5 м). О
		Общеразвивающие упражнения (с малыми обручами) И. п.: стоя ноги врозь, обруч держать обеими руками впереди; поднять руки вверх – «Посмотреть в окошко», опустить, повторить (3–4 раза); и. п.: лежа на спине, обруч в обеих руках вертикально к полу; поднять одновременно обе ноги к обручу, опустить вниз, повторить (4 раза); и. п.: стоя, обруч держать обеими руками внизу; присесть, поднять руки вперед – «Посмотрим в другое окошко», выпрямиться, опустить руки, повторить (3–4 раза); и. п.: стоя на коленях, обруч держать обеими руками впереди; повороты вправо – влево (4 раза) в каждую сторону					
		Подвижная игра (с бегом) «Найди свой цвет»					
III	Учить прыгать через линию; развивать ловкость и устойчивое равновесие при ходьбе по гимнастической скамейке	Построение в шеренгу. З	Ходьба в разных направлениях. Бег с одного края площадки на другой. П	Ходьба по гимнастической скамейке с приставлением пятки одной ноги к носку другой. П	Прыжки через линию. О	Ползание на четвереньках вокруг предметов. П	Метание мяча в горизонтальную цель двумя руками снизу (расстояние 1,5–2 м). П
		Общеразвивающие упражнения (без предметов) И. п.: стоя, руки к плечам; круговые вращения вперед (на счет 1–4), то же назад (на счет 5–8), исходное					

		положение; и. п.: стоя, руки на поясе; поворот туловища вправо–влево, повторить (5–6 раз) в каждую сторону;					
1	2	3	4	5	6	7	8
		и. п.: лежа на спине, руки за головой; сгруппироваться, выпрямиться (упражнение «Ежики»); и. п.: лежа на спине, руки вдоль туловища; попеременное сгибание и разгибание ног (упражнение «Жучки»)					
		Подвижная игра (с бегом) «Мыши и кот»					
IV	Упражнять в умении бегать по прямой и извилистой дорожкам, прыгать через предметы, метать мяч в вертикальную цель; развивать ловкость и координацию движений	Размыкание и смыкание обычным шагом. <i>П</i>	Ходьба на носочках. Бег по прямой и извилистой дорожкам (ширина 25–50 см, длина 5–6 м). <i>П</i>	Ходьба по прямой дорожке (ширина 15–20 см, длина 2–2,5 м). <i>П</i>	Прыжки через предметы (высота 5 см). <i>П</i>	Пролезание в обруч. <i>П</i>	Метание мяча в вертикальную цель (высота центра мишени 1,2 м) правой и левой рукой (расстояние 1–1,5 м). <i>П</i>
		Общеразвивающие упражнения (с мячом)					
		И. п.: стоя ноги на ширине ступни, мяч держать обеими руками внизу; поднять руки вперед – вверх, опустить, повторить (5–6 раз); и. п.: сидя, ноги широко расставить, мяч держать обеими руками; наклониться вперед (стараться не сгибать ноги), коснуться мячом пола, выпрямиться, повторить (5 раз); и. п.: сидя ноги вместе, мяч в обеих руках на коленях; повернуться в одну сторону, коснуться мячом пола, выпрямиться, то же выполнить в другую, повторить (5–6 раз); и. п.: стоя, ноги на ширине ступни, мяч в обеих руках над головой; присесть, мяч положить на пол, встать, выпрямиться, хлопнуть в ладоши, присесть, взять мяч, вернуться в исходное положение, повторить (5–6 раз)					
		Подвижная игра (с бегом) «Птички и птенчики»					
		Основные виды движений					

		Ходьба	Бег	Равновесие	Прыжки	Ползание. Лазанье	Катание. Бросание. Метание
1	2	3	4	5	6	7	8
ФЕВРАЛЬ							
I	Учить прыгать с высоты, бегать, выполняя задания; развивать устойчивое равновесие при ходьбе по доске	Повороты на месте (направо, налево) переступанием . <i>О</i>	Ходьба с высоким подниманием колена. <i>П.</i> Бег с выполнением заданий. <i>О</i>	Ходьба по доске, положенной на пол. <i>П</i>	Прыжки с высоты (15–20 см). <i>О</i>	Лазанье по гимнастической стенке (высота 1,5 м). <i>О</i>	Метание мяча в горизонтальную цель двумя руками от груди (расстояние 1,5–2 м). <i>П</i>
		Общеразвивающие упражнения (с кубиками) И. п.: стоя ноги на ширине плеч, кубики в обеих руках внизу; поднять руки через стороны вверх, стукнуть ими, опустить, вернуться в исходное положение, повторить (5 раз); и. п.: то же, кубики за спиной; присесть, положить кубики на пол, встать, выпрямиться, руки на поясе, присесть, взять кубики, вернуться в исходное положение, повторить (5 раз); и. п.: стоя на коленях, кубики в обеих руках у плеч; наклониться вперед, положить кубики как можно дальше, выпрямиться, руки положить на пояс, наклониться, взять кубики, вернуться в исходное положение, повторить (5–6 раз); и. п.: лежа на полу, руки с кубиками над головой; на счет 1 – одновременно поднять руки и ноги вверх, на счет 2 – вернуться в исходное положение, повторить (5 раз)					
		Подвижная игра (с бегом) «Трамвай»					
II	Учить ходить врассыпную, ловить мяч; упражнять в умении прыгать через линию, ползать на четвереньках между	Построение в круг. <i>З</i>	Ходьба врассыпную. <i>О.</i> Бег в медленном темпе (в течение	Ходьба по ребристой доске (с перешагиванием через предметы). <i>З</i>	Прыжки через линию. <i>П</i>	Ползание на четвереньках между предметами. <i>П</i>	Ловля мяча, брошенного воспитателем (расстояние 70–100 см). <i>О</i>

			50–60 секунд). <i>П</i>				
1	2	3	4	5	6	7	8
	предметами; развивать чувство равновесия	Общеразвивающие упражнения (с погремушкой) И. п.: стоя ноги на ширине плеч, погремушки в руках; на счет 1 – поднять руки вверх, на счет 2 – наклониться в правую сторону, на счет 3 – встать прямо, на счет 4 – в левую, повторить (3–4 раза) в каждую сторону; и. п.: то же; на счет 1 – поднять руки вверх, на счет 2 – наклониться вперед, коснуться погремушкой носков ног, на счет 3 – исходное положение, повторить (3–4 раза); и. п.: лежа на животе, руки с погремушками вытянуты вперед; поднять руки вверх, посмотреть на погремушку, опустить, повторить (3–4 раза); и. п.: лежа на спине, погремушки в обеих руках; на счет 1 – одновременно поднять ноги и руку, коснуться погремушками кончиков ног, на счет 2 – вернуться в исходное положение, повторить (3–4 раза)					
		Подвижная игра (с бегом) «Птички в гнездышках»					
III	Учить ходить, выполняя задания; упражнять в умении и навыках бегать змейкой, катать мяч друг другу, прыгать	Построение в колонну по одному. <i>П</i>	Ходьба с выполнением заданий (с остановкой). <i>О.</i> Бег змейкой. <i>П</i>	Ходьба по прямой дорожке (ширина 15–20 см, длина 2–2,5 м). <i>П</i>	Прыжки из кружка в кружок. <i>П</i>	Ползание на четвереньках по прямой (расстояние 6 м). <i>П</i>	Катание мяча (шарика) друг другу. <i>П</i>

	из кружка в кружок	Общеразвивающие упражнения (на стульчике) И. п.: сидя на стуле, руки за спиной; на счет 1 – хлопок перед грудью, на счет 2 – исходное положение, повторить (6 раз); и. п.: то же; поднять руки в стороны – вверх, подтянуться, опустить руки, спрятать за спину, повторить (5–6 раз); и. п.: сидя на стуле, держаться обеими руками за сиденье; поднять ноги вперед, опустить, повторить (4–5 раз); и. п.: сидя на стуле; наклониться вперед, коснуться руками носков ног, стараясь не сгибать ноги в коленях, вернуться в исходное положение, повторить (5–6 раз)					
1	2	3	4	5	6	7	8
		Подвижная игра (с бегом) «Лохматый пес»					
IV	Формировать навыки и умения правильного выполнения упражнений; упражнять в лазанье по гимнастической скамейке, ловле мяча, прыжках с высоты, развивать ловкость, координацию движений	Повороты на месте (направо, налево) переступанием . <i>П</i>	Ходьба враспынную. Бег с выполнением заданий. <i>П</i>	Ходьба по рейке, положенной на пол. <i>С</i>	Прыжки с высоты 15–20 см. <i>П</i>	Лазанье по гимнастической стенке (высота 1,5 м). <i>П</i>	Ловля мяча, брошенного воспитателем (расстояние 70–100 см). <i>П</i>
		Общеразвивающие упражнения (с мячом) И. п.: ноги на ширине плеч, мяч в опущенных руках внизу; поднять мяч вверх, поднимаясь на носочки, опустить, вернуться в исходное положение, повторить (5–6 раз); и. п.: то же, мяч у груди; наклониться, покатаь мяч от ноги к ноге, вернуться в исходное положение, повторить (4 раза); и. п.: стоя на коленях, мяч перед собой; повернуться вправо (влево), коснуться мячом пятки ног, вернуться в исходное положение, повторить (3 раза) в каждую сторону; и. п.: сидя ноги врозь, мяч у груди; поднять мяч вверх, наклониться и дотронуться пола между ног (подалеже от себя), выпрямиться, вернуться в исходное положение, повторить (4 раза)					
		Подвижная игра (на ориентировку в пространстве) «Найди свое место»					

		Основные виды движений					
		Ходьба	Бег	Равновесие	Прыжки	Ползание. Лазанье	Катание. Бросание. Метание
1	2	3	4	5	6	7	8
МАРТ							
I	Учить бросать и ловить мяч, прыгать через линии (поочередно через каждую), бегать в быстром темпе на расстояние; упражнять в ходьбе с выполнением заданий	Размыкание и смыкание обычным шагом. <i>П</i>	Ходьба с выполнением заданий (с остановкой). <i>П</i> . Бег в быстром темпе (на расстояние 10 м). <i>О</i>	—	Прыжки (через 4–6 линий, поочередно через каждую). <i>О</i>	Перелезание через бревно. <i>П</i>	Бросание мяча вверх, вниз, об пол (землю), ловля его (2–3 раза подряд). <i>О</i>
Общеразвивающие упражнения (с обручем)							
И. п.: ноги на ширине ступни, обруч в обеих руках у груди; вынести руки вперед, вернуться в исходное положение, повторить (5 раз); и. п.: ноги на ширине плеч, мяч в обеих руках внизу, обруч поднять вверх; наклониться, коснуться ободом обруча пола, выпрямиться, вернуться в исходное положение, повторить (5 раз); и. п.: сидя, ноги согнуты в коленях, стоят в обруче, руки в упоре сзади; вынести ноги из обруча в сторону, вернуться в исходное положение, повторить (4–5 раз); и. п.: лежа на спине, обруч в обеих руках у груди; поочередное сгибание и разгибание ног, повторить (4 раза)							
Подвижная игра (с бегом) «Поезд»							
II	Учить подлезать под препятствия, не касаясь руками пола; упраж-	Построение в шеренгу. <i>З</i>	Ходьба по два. Бег по прямой и извилистой	Ходьба по гимнастической скамейке с прис-	Прыжки через предметы (высота 5 см). <i>П</i>	Подлезание под препятствие (высота 50 см), не ка-	Катание мяча (шарика) между предметами. <i>П</i>

1	2	3	4	5	6	7	8
	нять в беге по прямой и извилистой дорожкам, прыжках через предметы; учить сохранять равновесие при ходьбе по гимнастической скамейке		дорожкам (ширина 25–50 см, длина 5–6 м). П	тавлением пятки одной ноги к носку другой. З		саясь руками пола. О	
		Общеразвивающие упражнения (с кольцами) И. п.: ноги на ширине ступни, кольцо в правой руке; поднять кольцо вверх, переложить его в левую руку, опустить через стороны, повторить (4 раза); и. п.: то же, кольцо в обеих руках у груди; присесть, вынести кольцо вперед, руки прямые, вернуться в исходное положение, повторить (4–5 раз); и. п.: стоя на коленях, кольцо в правой руке; повернуться вправо (влево), положить кольцо у носка правой (левой) ноги; повернуться, взять кольцо, вернуться в исходное положение, повторить 3 раза в каждую сторону; и. п.: сидя ноги вместе, кольцо в обеих руках; наклониться, дотронуться кольцом кончиков ног, вернуться в исходное положение, повторить (5 раз) Подвижная игра (с бегом) «Птички и птенчики»					
III	Учить ходить по лестнице, положенной на пол, упражнять в умении бегать с одного края	Построение в круг. З	Ходьба врассыпную. Бег с одного края площадки на другой. П	Ходьба по лестнице, положенной на пол. О	Прыжки на двух ногах на месте. П	Лазанье по лесенке-стремянке (высота 1,5 м). П	Катание мяча (шарика) в воротца (ширина 50–60 см). П

	площадки на другой, лазать по лестнице-стремянке; развивать координацию движений, глазомер	Общеразвивающие упражнения (с флажками) И. п.: стоя ноги на ширине плеч, флажки в прямых руках вверх; наклоны вправо–влево, повторить (5–6 раз); и. п.: то же, флажки над головой; на счет 1 – наклоны вперед, коснуться флажками пола, на счет 2 – присесть, вернуться в исходное положение, повторить (3–4 раза);					
1	2	3	4	5	6	7	8
		и. п.: сидя ноги врозь; наклон к правой ноге, дотронуться флажками до носков ног, принять исходное положение, затем наклон к левой ноге, принять исходное положение, повторить (3–4 раза) к каждой ноге; и. п.: поднять руки вверх – вдох; опустить – выдох, коснуться флажками до носков ног, принять исходное положение, повторить (3–4 раза)					
		Подвижная игра (с бегом) «Трамвай»					
IV	Формировать навыки и умения правильного выполнения упражнений; упражнять в беге в быстром темпе, прыжках через несколько линий; закреплять умения и навыки ходить в колонне по одному	Повороты на месте (направо, налево) переступание м. <i>П</i>	Ходьба в колонне по одному. 3. Бег в быстром темпе (на расстояние 10 м). <i>П</i>	Медленное кружение в обе стороны. <i>С</i>	Прыжки (через 4–6 линий, поочередно через каждую). <i>П</i>	Подлезание под препятствие (высота 50 см), не касаясь руками пола. <i>П</i>	Бросание мяча вверх, вниз, об пол (землю), ловля его (2–3 раза подряд). <i>П</i>
		Общеразвивающие упражнения (с мешочками) И. п.: стоя ноги на ширине плеч, мешочек на голове, придерживать его обеими руками; поднять мешочки вверх над головой, подтянуться, вернуться в исходное положение, повторить (5–6 раз); и. п.: то же, мешочек в обеих руках над головой; на счет 1 – наклоны вправо, на счет 2 – влево, повторить (5 раз) в каждую сторону; и. п.: лежа на животе, мешочек в обеих прямых руках; понимать мешочек вверх, стараться не сгибать руки, опустить его на пол, повторить (4–5 раз); и. п.: сидя, мешочек в обеих руках; наклониться, достать мешочком кончиков ног, вернуться в исходное					

		положение, повторить (5–6 раз)					
		Подвижная игра (с бегом) «Найди свой цвет»					
		Основные виды движений					
		Ходьба	Бег	Равновесие	Прыжки	Ползание. Лазанье	Катание. Бросание. Метание
1	2	3	4	5	6	7	8
АПРЕЛЬ							
I	Учить прыгать в длину с места через две линии, ходить, выполняя задания; упражнять в беге в медленном темпе, метании мяча в горизонтальную цель	Построение врассыпную. <i>П</i>	Ходьба с выполнением заданий (с поворотом). <i>О</i> . Бег в медленном темпе (в течение 50–60 секунд). <i>П</i>	Ходьба по лестнице, положенной на пол. <i>З</i>	Прыжки в длину с места через две линии (расстояние между ними 25–30 см). <i>О</i>	Лазанье по гимнастической стенке (высота 1,5 м). <i>П</i>	Метание мяча в горизонтальную цель правой и левой рукой (расстояние 2,5–5 м). <i>П</i>
		Общеразвивающие упражнения (с погремушками)					

		И. п.: ноги на ширине плеч, погремушки в обеих руках внизу; поднять одну погремушку, погребеть, опустить, поднять вторую погремушку, погребеть, вернуться в исходное положение, повторить (4 раза) каждой рукой; и. п.: то же; присесть, вынести погремушки вперед, погребеть, вернуться в исходное положение, повторить (5 раз); и. п.: сидя, ноги скрестить, погремушки в обеих руках; повернуться вправо (влево), положить погремушки сзади, вернуться в исходное положение; повернуться вправо (влево), взять погремушку, вернуться в исходное положение, повторить (3 раза); и. п.: лежа на спине, ноги прямые вместе, погремушки в обеих руках за головой; согнуть ноги, прижать к себе, постучать погремушками по коленям, вернуться в исходное положение, повторить (4 раза)					
		Подвижная игра (с бегом) «Бегите ко мне!»					
1	2	3	4	5	6	7	8
II	Учить прыгать в длину с места; закреплять умения и навыки катать мяч друг другу, бегать в колонне по одному; развивать равновесие	Повороты на месте (направо, налево) переступание м. <i>П</i>	Ходьба змейкой (между предметами). <i>П</i> . Бег в колонне по одному. <i>З</i>	Ходьба по прямой дорожке (ширина 15–20 см, длина 2–2,5 м). <i>П</i>	Прыжки в длину с места (на расстояние не менее 40 см). <i>О</i>	Ползание на четвереньках по прямой (расстояние 6 м). <i>С</i>	Катание мяча (шарика) друг другу. <i>З</i>
		Общеразвивающие упражнения (с платочками) И. п.: стоя, руки опущены; взмахнуть платочком перед собой, отвести назад, то же выполнить другой рукой, повторить (4–6 раз) каждой рукой; и. п.: сидя ноги вместе, платочек держать обеими руками за концы; наклониться вперед, положить платочек к ступням ног, выпрямиться, сделать хлопок над головой, наклониться, взять платочек, повторить (5–6 раз); и. п.: лежа на спине, платочек держать обеими руками за концы над головой; поднять руки и ноги, коснуться платочком стоп ног и опустить, повторить (4–6 раз); танцевальные движения с платочками					

		(медленное кружение, подскоки и т. п.)					
		Подвижная игра (с бегом) «Мыши и кот»					
III	Учить ходить по наклонной доске; упражнять в метании в горизонтальную цель; закреплять умения и навыки строиться в колонну по одному, ползать на четвереньках между предметами	Построение в колонну по одному. <i>З</i>	Ходьба с выполнением заданий (с поворотом). <i>П.</i> Бег на носочках. <i>З</i>	Ходьба по наклонной доске (высота 30–35 см). <i>О</i>	Прыжки (через 4–6 линий, поочередно через каждую). <i>П</i>	Ползание на четвереньках между предметами. <i>З</i>	Метание мяча в горизонтальную цель двумя руками снизу (расстояние 2,5–5 м). <i>П</i>
		Общеразвивающие упражнения (без предметов)					
		И. п.: ноги на ширине ступни, руки опущены; поднять руки через стороны вверх, хлопнуть в ладоши, опустить, повторить (5 раз);					
1	2	3	4	5	6	7	8
		и. п.: сидя ноги прямые, руки в упоре сзади; подтянуть ноги к себе, согнув в коленях, вернуться в исходное положение, повторить (5 раз); и. п.: стоя на коленях, руки на поясе; наклониться вправо (влево), вернуться в исходное положение, повторить (3 раза); и. п.: лежа на спине, ноги прямые, руки вдоль туловища; повернуться и лечь на живот (при повороте руки поднять вверх, в момент переворота на живот опустить вниз), вернуться в исходное положение, повторить (3–4 раза)					
		Подвижная игра (с бегом) «Лохматый пес»					

IV	Формировать навыки и умения правильного выполнения упражнений; упражнять в прыжках в длину, ловле мяча, перестроении в колонну по два, лазанье по лестнице-стремянке; развивать чувство равновесия	Перестроение в колонну по два. <i>П</i>	Ходьба на носочках. <i>З</i> . Бег с выполнением заданий. <i>П</i>	Ходьба по лестнице, положенной на пол. <i>С</i>	Прыжки в длину с места через две линии (расстояние между ними 25–30 см). <i>П</i>	Лазанье по лесенке-стремянке (высота 1,5 м). <i>П</i>	Ловля мяча, брошенного воспитателем (расстояние 70–100 см). <i>П</i>
		Общеразвивающие упражнения (с погремушками)					
		И. п.: ноги слегка расставлены, погремушки в опущенных руках; руки вынести вперед, погребать погремушками, опустить, повторить (5 раз); и. п.: ноги на ширине плеч, погремушки в обеих руках у плеч; наклониться, коснуться погремушками колен, выпрямиться, вернуться в исходное положение, повторить (5 раз); и. п.: ноги на ширине ступни, погремушки за спиной; присесть, положить погремушки на пол, выпрямиться, руки убрать за спину, присесть, взять погремушки, выпрямиться, убрать погремушки за спину, вернуться в исходное положение, повторить (4 раза)					
		Подвижная игра (с бегом) «Птички в гнездышках»					
		Основные виды движений					
		Ходьба	Бег	Равновесие	Прыжки	Ползание. Лазанье	Катание. Бросание. Метание
1	2	3	4	5	6	7	8
МАЙ							

I	Учить ходить, выполняя задания; упражнять в ходьбе по наклонной доске, бросании и ловле мяча; закреплять умения пролезать в обруч; развивать устойчивое равновесие при ходьбе по наклонной доске	Повороты на месте (направо, налево) переступание м. П	Ходьба с выполнением заданий (с приседанием). О. Бег в медленном темпе (в течение 50–60 секунд). П	Ходьба по наклонной доске (высота 30–35 см). П	Прыжки в длину с места (на расстояние не менее 40 см). П	Пролезание в обруч. З	Бросание мяча вверх, вниз, об пол (землю), ловля его (2–3 раза подряд). П
		Общеразвивающие упражнения (на скамейке с кубиками) И. п.: сидя на скамейке верхом, ноги согнуты в коленях, кубики у плеч; наклониться вправо (влево), положить кубик на пол сбоку, выпрямиться; наклониться влево (вправо), взять кубик, вернуться в исходное положение, повторить (4 раза); и. п.: то же, кубики в обеих руках внизу; встать и поднять кубики через стороны вверх, сесть и вернуться в исходное положение, повторить (4 раза); и. п.: то же, кубики перед собой, руками хват сбоку; поднять прямые ноги, опустить, повторить (5–6 раз); и. п.: стоя боком к скамейке, ноги на ширине плеч, кубики в опущенных руках; наклониться, постучать кубиками по полу, выпрямиться, вернуться в исходное положение, повторить (4 раза)					
		Подвижная игра (с бегом) «Трамвай»					
1	2	3	4	5	6	7	8

II	Упражнять в прыжках с высоты, размыкании и смыкании, закреплять умения и навыки бегать в колонне по одному, перелезать через бревно, ходить в разных направлениях; развивать глазомер	Размыкание и смыкание обычным шагом. <i>II</i>	Ходьба в разных направлениях. Бег в колонне по одному. <i>З</i>	Ходьба по гимнастической скамейке с приставлением пятки одной ноги к носку другой. <i>З</i>	Прыжки с высоты (15–20 см). <i>II</i>	Перелезание через бревно. <i>З</i>	Катание мяча (шарика) между предметами. <i>З</i>
		Общеразвивающие упражнения (на стульчике) И. п.: сидя на стуле, руки за спиной; на счет 1 – хлопок перед грудью, на счет 2 – исходное положение, повторить (6 раз); и. п.: то же; поднять руки в стороны – вверх, подтянуться, опустить руки, спрятать за спину, повторить (5–6 раз); и. п.: сидя на стуле, держаться обеими руками за сиденье; поднять ноги вперед, опустить, повторить (4–5 раз); и. п.: сидя на стуле; наклониться вперед, коснуться руками носков ног, стараясь не сгибать ноги в коленях, вернуться в исходное положение, повторить (5–6 раз)					
		Подвижная игра (с бегом) «Бегите к флажку»					
III	Упражнять в ходьбе по прямой дорожке, прыжках в длину с места; закреплять умения и навыки строиться в колонну по одному, бегать на носочках, ползать на четвереньках вокруг предметов; развивать ловкость	Построение в колонну по одному. <i>З</i>	Ходьба с высоким подниманием колена. Бег на носочках. <i>З</i>	Ходьба по прямой дорожке (ширина 15–20 см, длина 2–2,5 м). <i>II</i>	Прыжки в длину с места через две линии (расстояние между ними 25–30 см). <i>II</i>	Ползание на четвереньках вокруг предметов. <i>З</i>	Катание мяча (шарика) в воротца (ширина 50–60 см). <i>С</i>
		Общеразвивающие упражнения (с погремушкой) И. п.: стоя ноги на ширине плеч, погремушки в руках; на счет 1 – поднять руки вверх, на счет 2 – наклониться в правую сторону, на счет 3 – встать прямо, на счет 4 – в левую, повторить (3–4 раза) в каждую сторону;					

1	2	3	4	5	6	7	8
		и. п.: то же; на счет 1 – поднять руки вверх, на счет 2 – наклониться вперед, коснуться погремушкой носков ног, на счет 3 – исходное положение, повторить (3–4 раза); и. п.: лежа на животе, руки с погремушками вытянуты вперед; поднять руки вверх, посмотреть на погремушку, опустить, повторить (3–4 раза); и. п.: лежа на спине, погремушки в обеих руках; на счет 1 – одновременно поднять ноги и руку, коснуться погремушками кончиков ног, на счет 2 – вернуться в исходное положение, повторить (3–4 раза)					
		Подвижная игра (с бегом) «Поезд»					
IV	Формировать навыки и умения правильного выполнения упражнений; упражнять в умении и навыках перестраиваться в колонну по два, метать мяч в вертикальную цель; развивать чувство равнове- сия	Перестроение в колонну по два. <i>П</i>	Ходьба с выполнением заданий (с приседанием). Бег в быстром темпе (на расстояние 10 м). <i>П</i>	Ходьба по ребристой доске (с перешагивание м через предметы). <i>С</i>	Прыжки вверх с места с доставанием предмета, подвешенного выше поднятой руки ребенка. <i>С</i>	Подлезание под препятствие (высота 50 см), не касаясь руками пола. 3	Метание мяча в вертикальную цель (высота центра мишени 1,2 м) правой и левой рукой (расстояние 2,5–5 м). <i>П</i>
		Общеразвивающие упражнения (без предметов) И. п.: стоя ноги на ширине плеч, руки вдоль туловища; на счет 1 – хлопок перед собой, на счет – 2 за спиной, повторить (5–6 раз); и. п.: стоя, руки на поясе; присесть, коснуться ладонями пола, встать, вернуться в исходное положение, повторить (5 раз); и. п.: сидя ноги врозь, руки за спиной; на счет 1 – наклониться, коснуться пальцами рук носков ног, на счет 2 – выпрямиться, убрать руки за спину, вернуться в исходное положение, повторить (4 раза); и. п.: сидя ноги прямые, руки в упоре сзади; согнуть ноги в коленях, подтянуть к животу, повторить (5 раз)					

		Подвижная игра (с бегом) «Лохматый пес»
--	--	--