

ПРИМЕРНЫЙ ПЕРЕЧЕНЬ ОСНОВНЫХ ДВИЖЕНИЙ, УПРАЖНЕНИЙ И ПОДВИЖНЫХ ИГР В СООТВЕТСТВИИ С ВОЗРАСТНЫМИ ОСОБЕННОСТЯМИ ДЕТЕЙ ОТ 4 ДО 5 ЛЕТ

Основные движения

Ходьба. Ходьба обычная, на носках, на пятках, на наружных сторонах стоп, ходьба с высоким подниманием колен, мелким и широким шагом, приставным шагом в сторону (направо и налево). Ходьба в колонне по одному, по двое (парами). Ходьба по прямой, по кругу, вдоль границ зала, змейкой (между предметами), врассыпную. Ходьба с выполнением заданий (присесть, изменить положение рук); ходьба в чередовании с бегом, прыжками, изменением направления темпа, со сменой направляющего.

Упражнения в равновесии. Ходьба между линиями (расстояние 15–10 см), по линии, по веревке (диаметр 1,5–3 см), по доске, гимнастической скамейке, бревну (с перешагиванием через предметы, с поворотом, с мешочком на голове, ставя ногу с носка, руки в стороны). Ходьба по ребристой доске, ходьба и бег по наклонной доске вверх и вниз (ширина 15–20 см, высота 30–35 см).

Перешагивание через рейки лестницы, приподнятой на 20–25 см от пола, через набивной мяч (поочередно через 5–6 мячей, положенных на расстоянии друг от друга), с разными положениями рук.

Кружение в обе стороны (руки на поясе).

Бег. Бег обычный, на носках, с высоким подниманием колен, мелким и широким шагом. Бег в колонне (по одному, по двое); бег в разных направлениях: по кругу, змейкой (между предметами), врассыпную. Бег с изменением темпа, со сменой ведущего. Непрерывный бег в медленном темпе в течение 1–1,5 минуты. Бег на расстояние 40–60 м со средней скоростью; челночный бег 3 раза по 10 м; бег на 20 м (5,5–6 секунд; к концу года).

Ползание, лазанье. Ползание на четвереньках по прямой (расстояние – 10 м), между предметами, змейкой, по горизонтальной и наклонной доске, скамейке, по гимнастической скамейке на животе, подтягиваясь руками. Ползание на четвереньках, опираясь на стопы и ладони; подлезание под веревку, дугу (высота 50 см) правым и левым боком вперед. Пролезание в обруч, перелезание через бревно, гимнастическую скамейку. Лазанье по гимнастической стенке (перелезание с одного пролета на другой вправо и влево).

Прыжки. Прыжки на месте на двух ногах (20 прыжков 2–3 раза в чередовании с ходьбой), продвигаясь вперед (расстояние 2–3 м), с поворотом кругом. Прыжки: ноги вместе, ноги врозь, на одной ноге (на правой и левой поочередно). Прыжки через линию, поочередно через 4–5 линий, расстояние между которыми 40–50 см. Прыжки через 2–3 предмета (поочередно через каждый) высотой 5–10 см. Прыжки с высоты 20–25 см, в длину с места (не менее 70 см). Прыжки с короткой скакалкой.

Катание, бросание, ловля, метание. Прокатывание мячей, обручей друг другу между предметами. Бросание мяча друг другу снизу, из-за головы и ловля его (на расстоянии 1,5 м); перебрасывание мяча двумя руками из-за головы и одной рукой через препятствия (с расстояния 2 м), бросание мяча вверх, о землю и ловля его двумя руками (3–4 раза подряд), отбивание мяча о землю правой и левой рукой (не менее 5 раз подряд).

Метание предметов на дальность (не менее 3,5–6,5 м), в горизонтальную цель (с расстояния 2–2,5 м) правой и левой рукой, в вертикальную цель (высота центра мишени 1,5 м) с расстояния 1,5–2 м.

Строевые упражнения. Построение в колонну по одному, в шеренгу, круг; перестроение в колонну по два, по три; равнение по ориентирам; повороты направо, налево, кругом; размыкание и смыкание.

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

Общеразвивающие упражнения

Упражнения для кистей рук, развития и укрепления мышц плечевого пояса. Поднимать руки вперед, в стороны, вверх (одновременно, поочередно), отводить руки за спину из положений: руки вниз, руки на поясе, руки перед грудью; размахивать руками вперед–назад; выполнять круговые движения руками, согнутыми в локтях. Закладывать руки за голову, разводить их в стороны и опускать.

Поднимать руки через стороны вверх, плотно прижимаясь спиной к спинке стула (к стенке); поднимать палку (обруч) вверх, опускать за плечи; сжимать, разжимать кисти рук; вращать кисти рук из исходного положения руки вперед, в стороны.

Упражнения для развития и укрепления мышц спины и гибкости позвоночника. Поворачиваться в стороны, держа руки на поясе, разводя их в стороны; наклоняться вперед, касаясь пальцами рук носков ног. Наклоняться,

выполняя задание: класть и брать предметы из разных исходных положений (ноги вместе, ноги врозь). Наклоняться в стороны, держа руки на поясе. Прокатывать мяч вокруг себя из исходного положения (сидя и стоя на коленях); перекладывать предметы из одной руки в другую под приподнятой ногой (правой и левой); сидя, приподнимать обе ноги над полом; поднимать, сгибать, выпрямлять и опускать ноги на пол из исходных положений лежа на спине, сидя. Поворачиваться со спины на живот, держа в вытянутых руках предмет. Приподнимать вытянутые вперед руки, плечи и голову, лежа на животе.

Упражнения для развития и укрепления мышц брюшного пресса и ног. Подниматься на носки; поочередно выставлять ногу вперед на пятку, на носок; выполнять притопы; полуприседания (4–5 раз подряд); приседания, держа руки на поясе, вытянув руки вперед, в стороны.

Поочередно поднимать ноги, согнутые в колене. Ходить по палке (по канату), опираясь носками о пол, пятками о палку (канат). Захватывать и перекладывать предметы с места на место стопами ног.

Статические упражнения. Сохранение равновесия в разных позах: стоя на носках, руки вверх; стоя на одной ноге, руки на поясе.

Спортивные упражнения

Катание на санках. Скатываться на санках с горки, подниматься с санками на гору, тормозить при спуске с нее.

Скольжение. Скользить самостоятельно по ледяным дорожкам.

Ходьба на лыжах. Передвигаться на лыжах по лыжне скользящим шагом. Выполнять повороты на месте (направо и налево) переступанием. Подниматься на склон прямо ступающим шагом, полувелочкой (прямо и наискось). Проходить на лыжах до 500 м.

Игры на лыжах. «Карусель в лесу», «Чем дальше, тем лучше», «Воротца».

Катание на велосипеде. Кататься на трехколесном и двухколесном велосипеде по прямой, по кругу. Выполнять повороты направо и налево.

Плавание. Выполнять движения ногами вверх и вниз, сидя в воде. Ходить по дну на руках вперед и назад (ноги вытянуты горизонтально). Приседая, погружаться в воду до подбородка, до глаз. Опускать в воду лицо, дуть на воду, погружаться в нее с головой. Пытаться плавать произвольным способом.

Игры на воде. «Цапли», «Дровосек в воде», «Карусели», «Футбол в воде», «Бег за мячом», «Покажи пятки», «Катание на кругах».

Гидроаэробика. Продолжать учить различным движениям в воде под музыку и без нее.

Подвижные игры

Продолжать развивать двигательную активность детей в играх с мячами, скакалками, обручами и т. д.

Развивать психофизические качества, пространственную ориентировку.

Воспитывать самостоятельность и инициативность в организации знакомых игр с небольшой группой сверстников.

Приучать к выполнению правил без напоминания воспитателя.

Развивать творческие способности детей в играх (придумывание вариантов игр, комбинирование движений).

Примерные игры

С бегом. «Самолеты», «Цветные автомобили», «У медведя во бору», «Птичка и кошка», «Найди себе пару», «Лошадки», «Позвони в погремушку», «Бездомный заяц», «Ловишки».

С прыжками. «Зайцы и волк», «Лиса в курятнике», «Зайка серый умывается».

С ползанием и лазаньем. «Пастух и стадо», «Перелет птиц», «Котята и щенята».

С бросанием и ловлей. «Подбрось – поймай», «Сбей булаву», «Мяч через сетку».

На ориентировку в пространстве, на внимание. «Найди, где спрятано», «Найди и промолчи», «Кто ушел?», «Прятки».

Народные игры. «У медведя во бору» и др.

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 прыгать на одной ноге, метать предметы на дальность; упражнять в лазанье по гимнастической стенке; совершенствовать умение ходить по ребристой доске	Построение в колонну по одному. <i>П</i>	Ходьба на носочках. <i>П</i> . Бег в колонне по одному. <i>С</i>	Ходьба по ребристой доске. <i>П</i>	Прыжки на одной ноге (на правой и левой поочередно). <i>О</i>	Лазанье по гимнастической стенке. <i>П</i>	Метание предметов на дальность (не менее 3,5–6,5 м). <i>О</i>
		Общеразвивающие упражнения (без предметов)					
		<p>И. п.: стоя ноги параллельно, руки внизу; поднять руки через стороны вверх, хлопнуть в ладоши, опустить через стороны, вернуться в исходное положение, повторить (5–6 раз);</p> <p>и. п.: ноги на ширине плеч, руки на поясе; поворот вправо, отвести правую руку в сторону, вернуться в исходное положение, повторить (3 раза) в каждую сторону;</p> <p>и. п.: ноги на ширине ступни, руки внизу; присесть, руки вынести, встать, вернуться в исходное положение, повторить (5–6 раз);</p> <p>и. п.: ноги врозь, руки на поясе; наклониться вперед, коснуться пола между носками ног, выпрямиться, вернуться в исходное положение, повторить (6 раз);</p> <p>и. п.: ноги на ширине ступни, руки на поясе; прыжки</p>					
Подвижная игра (с бегом) «У медведя во бору»							
II	Учить бегать в колонне по двое, прокатывать обруч друг другу; совершенствовать умение ходить по линии, разви-	Перестроение в колонну по два. <i>О</i>	Ходьба с высоким подниманием колена. <i>П</i> . Бег в колонне по двое. <i>О</i>	Ходьба по линии. <i>С</i>	Прыжки на месте на двух ногах. <i>С</i>	–	Прокатывание обручей друг другу. <i>О</i>

	вать равновесие						
1	2	3	4	5	6	7	8
		Общеразвивающие упражнения (с флажками)					
		<p>И. п.: стоя ноги на ширине ступни, флажки внизу; поднять руки вверх, посмотреть на флажки, опустить их, вернуться в исходное положение, повторить (5–6 раз);</p> <p>и. п.: то же, флажки у груди; присесть, коснуться флажками пола, встать, вернуться в исходное положение, повторить (5–6 раз);</p> <p>и. п.: ноги на ширине плеч, руки внизу; повернуться вправо (влево), флажки в стороны, вернуться в исходное положение, повторить (3 раза) в каждую сторону;</p> <p>и. п.: сидя ноги врозь, флажки у груди; наклониться, коснуться пола между носков ног, выпрямиться, вернуться в исходное положение, повторить (5–6 раз);</p> <p>и. п.: стоя ноги слегка расставлены, флажки внизу; прыжки на двух ногах на месте</p>					
		Подвижная игра (с бегом) «Птичка и кошки»					
III	Учить ходить на пятках, прыгать в длину с места; упражнять в ходьбе по бревну, ловле мяча; развивать ловкость и координацию движений	Построение в шеренгу. <i>С</i>	Ходьба на пятках. <i>О</i> . Бег в разных направлениях. <i>П</i>	Ходьба по бревну. <i>П</i>	Прыжки в длину с места (не менее 70 см). <i>О</i>	Перелазание через бревно. <i>П</i>	Ловля мяча, брошенного воспитателем (расстояние 70–100 см). <i>П</i>
		Общеразвивающие упражнения (с мячом)					
		<p>И. п.: стоя ноги на ширине плеч, мяч в обеих руках внизу; поднять мяч вверх, посмотреть на него, опустить вниз, вернуться в исходное положение, повторить (5–6 раз);</p> <p>и. п.: сидя на пятках, мяч в обеих руках внизу; встать на колени, мяч поднять вверх, сесть, вернуться в исходное положение, повторить (5–6 раз);</p> <p>и. п.: то же, мяч перед собой в обеих руках; покатить мяч вправо (влево) вокруг себя, подталкивая мяч руками, повторить (3 раза) в каждую сторону;</p> <p>и. п.: лежа на спине, мяч в обеих руках за головой; поднять согнутые в коленях ноги, коснуться мячом, выпрямиться, вернуться в исходное положение, повторить (6–7 раз);</p>					

1	2	3	4	5	6	7	8
		и. п.: сидя ноги врозь, мяч перед собой внизу; поднять мяч вверх, наклониться, коснуться мячом пола как можно дальше, выпрямиться, вернуться в исходное положение, повторить (5–6 раз).					
		Подвижная игра (с бегом) «Самолеты»					
IV	Формировать умения и навыки правильного выполнения движений; упражнять в метании предметов на дальность, в прыжках на одной ноге, беге в колонне по двое	Перестроение в колонну по одному. <i>С</i>	Обычная ходьба. Бег в колонне по двое. <i>П</i>	Ходьба по ребристой доске. <i>П</i>	Прыжки на одной ноге (на правой и левой поочередно). <i>П</i>	«Пастух и стадо»	Метание предметов на дальность (не менее 3,5–6,5 м). <i>П</i>
		Общеразвивающие упражнения (с ленточкой)					
		И. п.: стоя ноги врозь, ленточка внизу; поднять ленточку вперед, вверх, вниз, вернуться в исходное положение, повторить (5–6 раз);					
		и. п.: ноги на ширине ступни, ленточка внизу; поднять ленточку вперед, присесть, руки прямые, встать, вернуться в исходное положение, повторить (5–7 раз);					
		и. п.: стоя на коленях, ленточка внизу; поворот вправо (влево), ленточку отвести в сторону, руки прямые, вернуться в исходное положение, повторить (3 раза) в каждую сторону;					
		и. п.: сидя ноги врозь, ленточка на коленях; поднять ленточку вверх, наклониться вперед, коснуться ленточкой пола как можно дальше, выпрямиться, ленточку вверх, вернуться в исходное положение, повторить (5 раз);					
		и. п.: стоя ноги вместе, ленточка на полу; прыжки					
		Подвижная игра (на внимание) «Кто ушел?»					
		Основные виды движений					
		Ходьба	Бег	Равновесие	Прыжки	Ползание. Лазанье	Катание. Бросание. Метание
1	2	3	4	5	6	7	8
ОКТАБРЬ							

I	Учить ловить мяч двумя руками, ходить между линиями, непрерывно бегать в медленном темпе в течение определенного времени; упражнять в прыжках в длину с места, ходьбе на пятках; развивать чувство равновесия	Построение, размыкание и смыкание. <i>П</i>	Ходьба на пятках. <i>П</i> Непрерывный бег в медленном темпе (в течение 1–1,5 минуты). <i>О</i>	Ходьба между линиями (расстояние 15–10 см). <i>О</i>	Прыжки в длину с места (не менее 70 см). <i>П</i>	Пролезание в обруч. <i>П</i>	Ловля мяча двумя руками на расстоянии (1,5 м). <i>О</i>	
		Общеразвивающие упражнения (без предметов)						
		<p><i>И. п.:</i> стоя ноги на ширине ступни, руки внизу; поднять руки в стороны, вверх, хлопнуть в ладоши над головой, опустить через стороны вниз, вернуться в исходное положение, повторить (5–6 раз);</p> <p><i>и. п.:</i> ноги врозь, руки на поясе; наклониться, хлопнуть ладонями по коленам, выпрямиться, вернуться в исходное положение, повторить (5–6 раз);</p> <p><i>и. п.:</i> стоя на коленях, руки на поясе; поворот вправо (влево), коснуться пальцами рук пятки противоположной ноги, вернуться в исходное положение, повторить (3 раза) в каждую сторону;</p> <p><i>и. п.:</i> лежа на спине, руки вдоль туловища; поднять правую (левую) ногу, опустить, вернуться в исходное положение, повторить (3–4 раза)</p>						
Подвижная игра (с бегом) «Цветные автомобили»								
II	Учить ползать по гимнастической скамейке на животе, прыгать на месте на двух ногах в чередовании с ходьбой;	Построение в колонну по два. <i>П</i>	Ходьба по прямой. Бег в колонне по двое. <i>П</i>	–	Прыжки на месте на двух ногах (20 прыжков 2–3 раза) в чередовании с ходьбой. <i>О</i>	Ползание по гимнастической стенке на животе. <i>О</i>	Прокатывание обручей друг другу. <i>П</i>	
1	2	3	4	5	6	7	8	
	упражнять в умении	Общеразвивающие упражнения (с кеглей)						

	бегать в колонне по двое, прокатывать обруч друг другу	<p>И. п.: стоя ноги врозь, кегля в правой руке; поднять руки через стороны вверх, переложить кеглю в левую руку, опустить руки, повторить (5–6 раз);</p> <p>и. п.: ноги на ширине плеч, кегля в правой руке; наклониться, поставить кеглю у левой ноги, выпрямиться, руки на поясе; наклониться, взять кеглю, переложить в левую руку, выпрямиться, то же выполнить к правой ноге, повторить (3 раза) в каждой ноге;</p> <p>и. п.: стоя на коленях, кегля в правой руке; левая на поясе, поворот вправо (влево), поставить кеглю у носков ног; поворот вправо (влево), взять кеглю, повторить (3–4 раза);</p> <p>и. п.: ноги на ширине ступни; присесть, кеглю поставить на пол, встать, выпрямиться, руки за спину, присесть, взять кеглю, вернуться в исходное положение, повторить (6–7 раз)</p>					
Подвижная игра (с бросанием и ловлей) «Подбрось – поймай»							
III	Учить ходить по веревке, вдоль границ зала, бросать и ловить мяч несколько раз подряд; упражнять в умении метать предметы на дальность, прыгать на одной ноге; развивать глазомер	Построение в круг. С	Ходьба вдоль границ зала. О. Бег в разных направлениях. С	Ходьба по веревке (диаметр 1,5–3 см). О	Прыжки на одной ноге (на правой и левой поочередно). С	«Котята и щенята»	Бросание мяча вверх, о землю и ловля его двумя руками (3–4 раза подряд). О
Общеразвивающие упражнения (с кубиком)							
<p>И. п.: стоя, ноги на ширине ступни, кубик в правой руке; поднять руки через стороны вверх, переложить кубик в левую руку, опустить руки, повторить (5–6 раз);</p> <p>и. п.: то же; присесть, положить кубик на пол, встать, руки на пояс, присесть, взять кубик, выпрямиться, вернуться в исходное положение, повторить (5–6 раз);</p> <p>и. п.: стоя на коленях, кубик в правой руке; повернуться вправо (влево), положить кубик у носков ног, вернуться в исходное положение, повторить (3 раза) в каждую сторону;</p> <p>и. п.: сидя ноги врозь, кубик в правой руке; наклониться, положить кубик у правой (левой) ноги, выпрямиться, руки на пояс, наклониться, взять кубик, вернуться в исходное положение, повторить (3 раза)</p>							
1	2	3	4	5	6	7	8

		в каждую сторону; и. п.: ноги на ширине ступни, руки на поясе, кубик на полу; прыжки					
		Подвижная игра (с бегом) «Солнышко и дождик»					
IV	Формировать умения и навыки бегать в колонне по два, ходить на пятках; упражнять в ловле мяча, ползании по гимнастической скамейке на животе, прыжках на двух ногах на месте, развивать координацию движений	Построение в колонну по два. П	Ходьба на пятках. С. Бег в колонне по два. П	Ходьба между линиями (расстояние 10–15 см). П	Прыжки на месте на двух ногах (20 прыжков 2–3 раза) в чередовании с ходьбой. П	Ползание по гимнастической стенке на животе. П	Ловля мяча двумя руками на расстоянии (1,5 м). П
		Общеразвивающие упражнения (без предметов)					
		И. п.: стоя ноги на ширине ступни, руки внизу; поднять руки вверх, хлопнуть в ладоши, опустить, вернуться в исходное положение, повторить (5–6 раз);					
		и. п.: то же, руки на поясе; присесть, руки вынести вперед, встать, выпрямиться, вернуться в исходное положение, повторить (5–6 раз);					
		и. п.: сидя ноги врозь, руки на поясе; наклониться, коснуться руками носков ног (к правой и левой ноге поочередно), вернуться в исходное положение, повторить (5–6 раз);					
и. п.: лежа на спине, руки прямые; согнуть в коленях ноги, коснуться руками, выпрямиться, вернуться в исходное положение, повторить (5–6 раз);							
и. п.: стоя ноги вместе, руки вдоль туловища; прыжки							
		Подвижная игра (с бегом) «У медведя во бору»					
		Основные виды движений					
		Ходьба	Бег	Равновесие	Прыжки	Ползание. Лазанье	Катание. Бросание. Метание
1	2	3	4	5	6	7	8
НОЯБРЬ							
I	Учить ползать по	Равнение	Обычная	Ходьба по	Прыжки в длину	Ползание по	Ловля мяча

	горизонтальной и наклонной доске, равняться по ориентирам; упражнять в ходьбе по веревке, ловле мяча, прыжках в длину с места; развивать ловкость	по ориентирам. <i>О</i>	ходьба. Бег змейкой. <i>З</i>	веревке (диаметр 1,5–3 см). <i>П</i>	с места (не менее 70 см). <i>С</i>	горизонтальной и наклонной доске. <i>О</i>	(на расстоянии 1,5 м). <i>П</i>
Общеразвивающие упражнения (с мячом)							
<p>И. п.: ноги на ширине ступни, мяч внизу; поднять мяч вверх, опустить, вернуться в исходное положение, повторить (5–6 раз);</p> <p>и. п.: присесть, мяч вынести вперед, встать, вернуться в исходное положение, повторить (5–6 раз);</p> <p>и. п.: сидя ноги врозь, мяч в обеих руках; наклониться, прокатить мяч от одной ноги к другой, выпрямиться, вернуться в исходное положение, повторить (5–6 раз);</p> <p>и. п.: лежа на спине, мяч в прямых руках за головой; согнуть колени, коснуться мячом, выпрямиться, вернуться в исходное положение, повторить (5–6 раз)</p>							
Подвижная игра (с бегом) «Ловишки»							
II	Учить отбиванию мяча о землю правой и левой рукой, прыгать с поворотом кругом; совершенствовать навыки и умения в ходьбе между линиями	Перестроение в колонну по два. <i>З</i>	Ходьба на пятках. Бег на носочках. <i>С</i>	Ходьба между линиями (расстояние 15–10 см). <i>З</i>	Прыжки с поворотом кругом. <i>О</i>	Ползание по гимнастической скамейке на животе. <i>З</i>	Отбивание мяча о землю правой и левой рукой (не менее 5 раз подряд). <i>О</i>
Общеразвивающие упражнения (с флажками)							
И. п.: стоя ноги на ширине ступни, флажки внизу; поднять флажки вверх, скрестить, опустить, вернуться в исходное положение, повторить (5–6 раз);							
1	2	3	4	5	6	7	8
	<p>и. п.: ноги на ширине плеч, флажки у плеч; поворот вправо (влево), отвести правую руку с флажком в сторону, вернуться в исходное положение, повторить (3 раза) в каждую сторону;</p> <p>и. п.: ноги на ширине ступни, флажки внизу; присесть, вынести флажки вперед, встать, выпрямиться, вернуться в исходное положение, повторить (5–6 раз);</p> <p>и. п.: сидя ноги врозь, флажки у груди; наклониться, коснуться палочками флажков между носками ног, вернуться в исходное положение, повторить (5–6 раз);</p>						

		и. п.: стоя ноги вместе; прыжки с поворотом кругом					
		Подвижная игра (с прыжками) «Зайцы и волк»					
III	Учить ходить с мешочком на голове, ползать между предметами; упражнять в умении метать предметы на дальность; развивать ловкость, глазомер	Размыкание и смыкание. <i>П</i>	Ходьба с высоким подниманием колена. <i>С</i> . Бег в колонне по двое. <i>П</i>	Ходьба с мешочком на голове. <i>О</i>	Прыжки на одной ноге (правой и левой) поочередно. <i>З</i>	Ползание между предметами. <i>О</i>	Бросание мяча вверх, о землю и ловля его двумя руками (3–4 раза подряд). <i>П</i>
		Общеразвивающие упражнения (с платочком)					
		<p>И. п.: стоя ноги на ширине ступни, платочек в обеих руках, хват за концы сверху; поднять платочек вперед, вверх, вперед, вернуться в исходное положение, повторить (5–6 раз);</p> <p>и. п.: ноги на ширине плеч, платочек в правой руке; поворот вправо (влево), взмахнуть платочком, вернуться в исходное положение, переложить платочек в левую руку, повторить (4 раза) в каждую сторону;</p> <p>и. п.: ноги на ширине ступни, платочек в обеих руках, хват сверху за концы; присесть, платочек вперед, встать, опустить платочек, вернуться в исходное положение, повторить (5–6 раз);</p> <p>и. п.: ноги врозь, платочек у груди; наклон вперед, помахать платочком вправо–влево, поднять вверх, вернуться в исходное положение, повторить (5 раз);</p> <p>и. п.: ноги на ширине ступни, платочек в правой руке; прыжки</p>					
		Подвижная игра (с бегом) «Бездомный заяц»					
1	2	3	4	5	6	7	8
IV	Упражнять в умении прыгать с поворотом кругом, ползать по горизонтальной и наклонной доске; развивать равновесие,	Построение в круг. <i>С</i>	Ходьба обычная. Бег в колонне по двое. <i>П</i>	Ходьба по линии. <i>С</i>	Прыжки с поворотом кругом. <i>П</i>	Ползание по горизонтальной и наклонной доске. <i>П</i>	Ловля мяча, брошенного воспитателем (расстояние 70–100 см). <i>С</i>

	координа- цию движения; совершенствовать умение ловить мяч	Общеразвивающие упражнения (без предметов)					
		И. п.: стоя ноги на ширине ступни, руки внизу; поднять руки вперед, вверх, через стороны опустить вниз, вернуться в исходное положение, повторить (6 раз); и. п.: то же; присесть, руками обхватить колени, встать, вернуться в исходное положение, повторить (6–7 раз); и. п.: сидя ноги врозь, руки на поясе; поднять руки в стороны, наклониться к правой (левой) ноге, коснуться пальцами рук носков ног, вернуться в исходное положение, повторить (6 раз); и. п.: лежа на спине, руки прямые за головой; поднять прямые ноги, хлопнуть руками по коленям, вернуться в исходное положение, повторить (6 раз); и. п.: стоя ноги вместе; прыжки					
		Подвижная игра (с бегом) «Найди себе пару»					
		Основные виды движений					
		Ходьба	Бег	Равновесие	Прыжки	Ползание. Лазанье	Катание. Бросание. Метание
1	2	3	4	5	6	7	8
ДЕКАБРЬ							
I	Учить прыгать поочередно через линии, перебрасывать мяч; упражнять в умении ходить с мешочком на голове, ползать между предметами; формировать устойчивое равновесие	Равнение по ориентирам. <i>П</i>	Ходьба с выполнением заданий. <i>З</i> . Бег с одного края площадки на другой. <i>С</i>	Ходьба с мешочком на голове. <i>П</i>	Прыжки поочередно (через 4–5 линий, расстояние между которыми 40–50 см). <i>О</i>	Ползание между предметами. <i>П</i>	Перебрасывание мяча через препятствия (с расстояния 2 м). <i>О</i>
		Общеразвивающие упражнения (с ленточкой)					
		И. п.: стоя ноги на ширине ступни, ленточка хватом за середину внизу; ленточку вынести вперед, поднять вверх, вперед, вернуться в исходное положение, повторить (5–6 раз); и. п.: то же; присесть, ленточку вынести вперед, натянуть, встать, вернуться в исходное положение,					

	при ходьбе с мешочком на голове	<p>повторить (5–6 раз); и. п.: сидя ноги врозь, ленточка внизу; поднять ленточку вверх, наклониться, коснуться носка правой (левой) ноги, выпрямиться, поднять ленточку вверх, вернуться в исходное положение, повторить (5–6 раз); и. п.: лежа на спине, ленточка в прямых руках за головой; поднять прямую ногу, коснуться ленточкой носка ног, опустить ногу, вернуться в исходное положение, повторить (5–6 раз); и. п.: стоя перед ленточкой, рука вдоль туловища; прыжки</p>					
Подвижная игра (на внимание) «Кто ушел?»							
II	Учить бегать со сменой ведущего, перешагивать через рейки лестницы; упражнять в умении прыгать с поворо-	Построение в шеренгу. <i>З</i>	Ходьба в разных направлениях. <i>З</i> . Бег со сменой ведущего. <i>О</i>	Перешагивание через рейки лестницы (приподнятой на 20–25 см от пола). <i>О</i>	Прыжки с поворотом кругом. <i>II</i>	Ползание по горизонтальной и наклонной доске. <i>II</i>	Отбивание мяча о землю правой и левой рукой (не менее 5 раз подряд). <i>II</i>
1	2	3	4	5	6	7	8
	том кругом, отбивать мяч о землю правой и левой рукой	<p style="text-align: center;">Общеразвивающие упражнения (с обручем)</p> <p>И. п.: стоя ноги на ширине ступни, обруч внизу; поднять обруч вверх, посмотреть в него, опустить вниз, вернуться в исходное положение, повторить (5–6 раз); и. п.: стоя в обруче, руки вдоль туловища; присесть, взять обруч двумя руками, хват с боков, поднять до пояса, присесть, положить обруч, встать, вернуться в исходное положение, повторить (5–6 раз); и. п.: ноги на ширине плеч, обруч в обеих руках у груди; обруч вперед, поворот вправо (влево), обруч отвести в сторону, вернуться в исходное положение, повторить (5–6 раз); и. п.: сидя на полу, ноги согнуты в коленях, находятся в обруче, руки в упоре сзади; поднять ноги, развести в стороны, опустить на пол, поставить в обруч, вернуться в исходное положение, повторить (5–6 раз)</p>					
Подвижная игра (с бегом) «Лошадки»							
III	Учить прыгать через 2–	Размыкание	Ходьба на	Ходьба между	Прыжки (через	Ползание на	«Сбей кеглю»

	3 предмета поочередно, ползать на четвереньках, опираясь на стопы и ладони; совершенствовать умение ходить между линиями; упражнять в сохранении устойчивого равновесия при прыжке	и смыкание. <i>З</i>	пятках. Непрерывный бег в медленном темпе (в течение 1–1,5 минут). <i>П</i>	линиями (расстояние 10–15 см). <i>П</i>	2–3 предмета, поочередно через каждый). <i>О</i>	четвереньках с опорой на стопы и ладони. <i>О</i>	
Общеразвивающие упражнения (без предметов)							
И. п.: стоя ноги на ширине ступни, руки внизу; поднять руки через стороны вверх, подтянуться на носочках, хлопнуть в ладоши над головой, опуститься на всю ступню, руки в стороны, вернуться в исходное положение, повторить (5–6 раз);							
и. п.: ноги на ширине плеч, руки на поясе; поворот вправо (влево), отвести правую руку в сторону, посмотреть на руку, вернуться в исходное положение, повторить (3 раза) в каждую сторону;							
и. п.: сидя ноги прямые, руки в упоре сзади; поднять правую прямую ногу, опустить, вернуться в исходное положение, повторить (6 раз);							
1	2	3	4	5	6	7	8
		и. п.: лежа на животе, ноги прямые, руки согнуты в локтях перед собой; вынести руки вперед, ноги поднять от пола, прогнуться, вернуться в исходное положение, повторить (5–6 раз)					
Подвижная игра (с бегом) «У медведя во бору»							
IV	Формировать умения и навыки правильного выполнения движений; упражнять в прыжках, беге со сменой ведущего, ловле мяча; совершенствовать умения и навыки ходить, приставляя	Построение в колонну по одному. <i>С</i>	Ходьба с приседанием. <i>З</i> . Бег со сменой ведущего. <i>П</i>	Ходьба с приставлением пятки одной ноги к носку другой. <i>С</i>	Прыжки поочередно (через 4–5 линий, расстояние между которыми 40–50 см). <i>П</i>	–	Ловля мяча (на расстоянии 1,5 м). <i>З</i>
Общеразвивающие упражнения (с обручем)							
И. п.: стоя ноги на ширине ступни, обруч внизу, хватом рук с боков; вынести обруч вперед, вверх, посмотреть на него, опустить вперед, вернуться в исходное положение, повторить (5–6 раз);							

	пятку одной ноги к носку другой	<p>и. п.: стоя в обруче, руки вдоль туловища; присесть, взять обруч, поднять до пояса, присесть, положить обруч на пол, вернуться в исходное положение, повторить (5–6 раз);</p> <p>и. п.: ноги на ширине плеч, обруч в правой руке; поднять руки в стороны, убрать за спину и переложить в другую руку обруч, руки в стороны, вернуться в исходное положение, то же, обруч в левой руке, повторить (5–6 раз);</p> <p>и. п.: сидя ноги врозь, обруч у груди; поднять обруч вверх, наклониться и коснуться ободом пола между ног, выпрямиться, обруч вверх, вернуться в исходное положение, повторить (5–6 раз);</p> <p>и. п.: лежа на спине, обруч в руках за головой; согнуть в коленях ноги, коснуться ободом колен, вернуться в исходное положение, повторить (5–6 раз)</p>					
		Подвижная игра (с прыжками) «Зайка серый умывается»					
		Основные виды движений					
		Ходьба	Бег	Равновесие	Прыжки	Ползание. Лазанье	Катание. Бросание. Метание
1	2	3	4	5	6	7	8
ЯНВАРЬ							
I	Учить метать предметы в горизонтальную цель, ходить по гимнастической скамейке с перешагиванием через предметы; упражнять в прыжках, ползании на четвереньках, опираясь на стопы и ладони; совершенствовать умения	Равнение по ориентирам. <i>П</i>	Ходьба с выполнением заданий. <i>З</i> . Бег змейкой. <i>С</i>	Ходьба по гимнастической скамейке (с перешагиванием через предметы). <i>О</i>	Прыжки (через 2–3 предмета поочередно через каждый). <i>П</i>	Ползание на четвереньках с опорой на стопы и ладони. <i>П</i>	Метание в горизонтальную цель (с расстояния 2–2,5 м) правой и левой рукой. <i>О</i>
		Общеразвивающие упражнения (с мячом)					
		<p>И. п.: стоя ноги на ширине ступни, мяч внизу; поднять мяч вверх, поднимаясь на носки, посмотреть на мяч, опустить, вернуться в исходное положение, повторить (5–6 раз);</p> <p>и. п.: ноги на ширине плеч, мяч у груди; поворот вправо (влево), ударить мячом об пол у правой (левой) ноги, поймать его двумя руками, вернуться в исходное положение, повторить (3 раза) в каждую сторону;</p> <p>и. п.: ноги слегка расставлены, мяч в обеих руках перед собой; присесть, уронить мяч, поймать,</p>					

	бегать змейкой; развивать координацию движений	выпрямиться, вернуться в исходное положение, повторить (4–5 раз); и. п.: сидя ноги врозь, мяч в обеих руках на полу; прокатить мяч вперед, перебирая руками, покатыть обратно, также перебирая руками, вернуться в исходное положение, повторить (5–6 раз); и. п.: лежа на спине, мяч в обеих руках за головой; поднять правую (левую) прямую ногу, коснуться мячом, опустить ногу, вернуться в исходное положение, повторить (5–6 раз)					
Подвижная игра (с бегом) «Зайцы и волк»							
II	Учить бегать на расстояние со средней скоростью, прыгать с высоты,	Построение в колонну по три. <i>О</i>	Ходьба с высоким подниманием колен. <i>З.</i>	Перешагивание через рейки лестницы (при	Прыжки (с высоты 20–25 см). <i>О</i>	Ползание по горизонтальной и наклонной доске. <i>П</i>	Перебрасывание мяча через препятствия
1	2	3	4	5	6	7	8
	строиться в колонну по три; упражнять в умении ползать по наклонной доске, формировать устойчивое равновесие в ползании по наклонной доске		Бег на (расстояние 40–60 м) со средней скоростью. <i>О</i>	поднятой на 20–25 см). <i>П</i>			(с расстояния 2 м). <i>П</i>
Общеразвивающие упражнения (с флажками)							
<p><i>И.</i> п.: стоя ноги на ширине ступни, флажки внизу; поднять флажки в стороны, вверх, в стороны, вернуться в исходное положение, повторить (5–6 раз);</p> <p><i>и.</i> п.: ноги на ширине плеч, флажки внизу, руки в стороны; наклониться к правой (левой) ноге, коснуться палочками пола у носков ног, выпрямиться, флажки в стороны, вернуться в исходное положение, повторить (4–5 раз);</p> <p><i>и.</i> п.: стоя на коленях, флажки у груди; поворот вправо (влево), отвести флажок в сторону, прямо, вернуться в исходное положение, повторить (4–6 раз);</p>							

		<p>и. п.: основная стойка, флажки внизу; взмахом отвести флажки в стороны, правую (левую) ногу в сторону на носок, ногу приставить, флажки опустить, вернуться в исходное положение, повторить (5–6 раз);</p> <p>и. п.: ноги на ширине плеч, флажки внизу; поднять флажки в стороны, наклониться, скрестить внизу, флажки в стороны, вернуться в исходное положение, повторить (4–5 раз)</p>					
		Подвижная игра (с бегом) «Лошадки»					
III	Учить ползать змейкой, прыгать, продвигаясь вперед, прокатывать мяч друг другу; упражнять в умении бегать со сменой ведущего	Построение в шеренгу. <i>З</i>	Обычная ходьба. Бег со сменой ведущего. <i>П</i>	–	Прыжки с продвижением вперед (расстояние 2–3 м). <i>О</i>	Ползание змейкой. <i>О</i>	Прокатывание мяча друг другу между предметами. <i>О</i>
		Общеразвивающие упражнения (без предметов)					
		И. п.: стоя ноги на ширине ступни, руки на поясе; поднять руки в стороны, вверх, хлопнуть в ладоши над головой, руки в стороны, вернуться в исходное положение, повторить (5–6 раз);					
1	2	3	4	5	6	7	8
		<p>и. п.: основная стойка, руки вдоль туловища; присесть, руки вперед и хлопнуть в ладоши перед собой, повторить (5–6 раз);</p> <p>и. п.: ноги слегка расставлены, руки за головой; наклониться вправо (влево), хлопнуть по ноге, вернуться в исходное положение, повторить (3 раза) в каждую сторону;</p> <p>и. п.: сидя ноги врозь, руки за спиной, руки в стороны; наклониться, коснуться пальцами рук носков ног (правой и левой), руки в стороны, вернуться в исходное положение, повторить (5–6 раз);</p> <p>и. п.: лежа на спине, руки прямые за головой; поднять прямые ноги, хлопнуть руками по коленям, опустить ноги, вернуться в исходное положение, повторить (5–6 раз)</p>					
		Подвижная игра (с бегом) «Бездомный заяц»					
IV	Формировать умения и навыки бегать на расстояние со средней	Построение в колонну по три. <i>П</i>	Ходьба с высоким подниманием	Ходьба по гимнастической скамейке (с	Прыжки (с высоты 20–25 см). <i>П</i>	Игра «Пастух и стадо»	Метание в горизонтальную цель (с

	<p>скоростью, прыгать с высоты, ходить по гимнастической скамейке (с перешагиванием через предметы); упражнять в метании в горизонтальную цель; развивать глазомер</p>		<p>колен. <i>З.</i> Бег на расстояние 40–60 м со средней скоростью. <i>П</i></p>	<p>перешагивание м через предметы). <i>П</i></p>			<p>расстояния 2–2,5 м) правой и левой рукой. <i>П</i></p>
Общеразвивающие упражнения (с ленточкой)							
<p><i>И.</i> п.: основная стойка, ленточка внизу; поднять ленточку к груди вверх, вернуться в исходное положение, повторить (5–6 раз);</p> <p><i>и.</i> п.: ноги на ширине плеч, ленточка внизу; поднять ленточку вверх, наклониться вправо (влево), вернуться в исходное положение, повторить (5–6 раз);</p> <p><i>и.</i> п.: то же; поднять ленточку вверх, согнуть ногу в коленях и коснуться ленточкой, выпрямиться, вернуться в исходное положение, повторить (5–6 раз);</p> <p><i>и.</i> п.: сидя ноги врозь, ленточка к груди; поднять ленточку вверх, наклониться, коснуться правой (левой) ноги, поднять ленточку, опустить, вернуться в исходное положение, повторить (5–6 раз)</p>							
Подвижная игра (с бегом) «Птички и кошка»							
Основные виды движений							
		Ходьба	Бег	Равновесие	Прыжки	Ползание. Лазанье	Катание. Бросание. Метание
1	2	3	4	5	6	7	8
ФЕВРАЛЬ							
<i>I</i>	<p>Учить метать в вертикальную цель, ходить по наклонной доске, бегать мелким и широким шагом; упражнять в умении ползать змейкой,</p>	<p>Перестроение в колонну по два. <i>П</i></p>	<p>Ходьба вдоль границ зала. <i>П.</i> Бег мелким и широким шагом. <i>О</i></p>	<p>Ходьба по наклонной доске вверх и вниз (ширина 15–20 см, высота 30–35 см). <i>О</i></p>	<p>Прыжки с передвижением вперед (расстояние 2–3 м). <i>П</i></p>	<p>Ползание змейкой. <i>П</i></p>	<p>Метание в вертикальную цель (с расстояния 1,5–2 м, высота центра мишени 1,5 м). <i>О</i></p>

	прыгать с продвижением вперед; формировать устойчивое равновесие при ходьбе по наклонной доске	Общеразвивающие упражнения (с мячом)					
		<p>И. п.: стоя ноги на ширине ступни, мяч в обеих руках внизу; поднять мяч вверх, наклон вправо (влево), вернуться в исходное положение, повторить (5–6 раз);</p> <p>и. п.: основная стойка, мяч внизу; присесть, уронить мяч, поймать, вернуться в исходное положение, повторить (6 раз);</p> <p>и. п.: сидя ноги прямые, мяч лежит на стопах ног, руки в упоре сзади; поднять ноги, показать мяч, поймать его, вернуться в исходное положение, повторить (5–6 раз);</p> <p>и. п.: лежа на спине, ноги прямые, мяч за головой; поднять правую (левую) прямую ногу, коснуться мячом носка ноги, опустить ногу, вернуться в исходное положение, повторить (5–6 раз);</p> <p>и. п.: то же, повернуться на живот с мячом в руках, вернуться в исходное положение, повторить (4–5 раз)</p>					
		Подвижная игра (с бегом) «Перелет птиц»					
II	Учить подлезать под веревку, прыгать – ноги вместе, ноги врозь; упражнять в умении отбивать мяч о землю,	Построение в колонну по одному. <i>З</i>	Обычная ходьба. Бег (на расстояние 40–60 м) со средней скоростью. <i>П</i>	–	Прыжки: ноги вместе, ноги врозь. <i>О</i>	Подлезание под веревку (высота 50 см) правым и левым боком вперед. <i>О</i>	Отбивание мяча о землю правой и левой рукой (не менее 5 раз подряд). <i>П</i>
1	2	3	4	5	6	7	8
	бегать на расстояние со средней скоростью	Общеразвивающие упражнения (с кубиком)					
		<p>И. п.: стоя ноги на ширине плеч, кубик в правой руке; поднимаясь на носочки, переложить кубик в правую руку, опустить, подняться на носочки, переложить кубик в правую руку, вернуться в исходное положение, повторить (5–6 раз);</p> <p>и. п.: основная стойка, ноги на ширине плеч, кубик в правой руке; присесть, переложить кубик в левую руку, встать, вернуться в исходное положение, повторить (5–6 раз);</p> <p>и. п.: стоя на коленях, кубик в правой руке; повернуться вправо (влево), положить кубик у носков ног, повернуться вправо (влево), взять кубик, вернуться в исходное положение, повторить (6 раз);</p> <p>и. п.: сидя ноги врозь, кубик в правой руке; наклониться, положить кубик у носка левой ноги, выпрямиться, поставить руки на пояс, наклониться, взять кубик, переложить в левую руку, то же к</p>					

		<p>правой ноге, повторить (5–6 раз); и. п.: стоя около кубика, руки вдоль туловища; прыжки – ноги вместе, ноги врозь</p>					
		Подвижная игра (с бегом) «Найди себе пару»					
III	<p>Учить бегать на расстояние, ходить с изменением направления, ползать на четвереньках на расстояние; упражнять в умении строиться в колонну по три; развивать координацию движений</p>	<p>Построение в колонну по три. <i>П</i></p>	<p>Ходьба с изменением направления. Челночный бег (3 раза по 10 м). <i>О</i></p>	<p>Ходьба с мешочком на голове. <i>П</i></p>	<p>Прыжки на одной ноге (правой, левой) поочередно. <i>П</i></p>	<p>Ползание на четвереньках по прямой (расстояние 10 м). <i>О</i></p>	<p>Игра «Сбей кеглю»</p>
		Общеразвивающие упражнения (с палкой)					
		<p>И. п.: стоя ноги на ширине ступни, палка внизу; поднять палку вверх, за голову, вверх, вернуться в исходное положение, повторить (5–6 раз); и. п.: ноги на ширине плеч, палка внизу; поднять палку вверх, наклон вправо–влево, вернуться в исходное положение, повторить (5–6 раз); и. п.: стоя ноги врозь, палка внизу; поднять палку вверх, наклониться, коснуться носков ног, поднять палку вверх, опустить, вернуться в исходное положение, повторить (5–6 раз);</p>					
1	2	3	4	5	6	7	8
		<p>и. п.: стоя; держась за палку двумя руками, присесть, встать, вернуться в исходное положение, повторить (5–6 раз)</p>					
		Подвижная игра (с бегом) «У медведя во бору»					
IV	<p>Упражнять в умении ходить по наклонной доске, бегать широким и мелким шагом, метать в вертикальную цель; развивать равновесие при ходьбе по</p>	<p>Построение в круг <i>П</i></p>	<p>Ходьба с высоким подниманием колена. <i>С</i>. Бег мелким и широким шагом.</p>	<p>Ходьба по наклонной доске вверх и вниз (ширина 15–20 см, высота 30–35 см). <i>П</i></p>	<p>Прыжки с поворотом кругом. <i>П</i></p>	<p>Ползание на четвереньках с опорой на стопы и ладони. <i>П</i></p>	<p>Метание в вертикальную цель (с расстояния 1,5–2 м, высота центра мишени 1,5 м). <i>П</i></p>

	наклонной доске		<i>П</i>				
Общеразвивающие упражнения (с обручем)							
И. п.: основная стойка, обруч внизу; поднять обруч вверх, поднимаясь на носки, опустить, вернуться в исходное положение, повторить (5–6 раз);							
и. п.: ноги на ширине плеч, обруч у груди; присесть, обруч вынести вперед, вернуться в исходное положение, повторить (5–6 раз);							
и. п.: стоя на коленях, обруч у груди; поворот вправо (влево), отвести обруч в сторону, вернуться в исходное положение, повторить (5–6 раз);							
и. п.: лежа на спине, обруч в прямых руках за головой; согнуть ноги в коленях, коснуться ободом обруча ног, выпрямиться, вернуться в исходное положение, повторить (5–6 раз);							
и. п.: стоя в обруче, руки на поясе; прыжки на двух ногах с поворотом кругом							
Подвижная игра (с бегом) «Зайцы и волк»							
Основные виды движений							
		Ходьба	Бег	Равновесие	Прыжки	Ползание. Лазанье	Катание. Бросание. Метание
1	2	3	4	5	6	7	8
МАРТ							
I	Учить ходить на наружных сторонах стоп, прыгать со скакалкой; упражнять детей в умении подлезать под веревку, прокатывать мяч друг другу между предметами	Построение в колонну по два. <i>П</i>	Ходьба на наружных сторонах стоп. <i>О</i> . Бег на носочках. <i>П</i>	–	Прыжки с короткой скакалкой. <i>О</i>	Подлезание под веревку (высота 50 см), правым и левым боком. <i>П</i>	Прокатывание мяча друг другу между предметами. <i>П</i>
Общеразвивающие упражнения (с флажками)							
И. п.: основная стойка, флажки внизу; поднять руки в стороны, вперед, скрестить флажки, развести руки							

		<p>в стороны, вернуться в исходное положение, повторить (5–6 раз); и. п.: ноги на ширине плеч, флажки внизу; поворот вправо (влево), взмахнуть флажками, вернуться в исходное положение, повторить (3 раза) в каждую сторону; и. п.: основная стойка, флажки у груди; присесть, флажки вперед, встать, вернуться в исходное положение, повторить (5–6 раз); и. п.: ноги на ширине плеч, флажки внизу; поднять руки в стороны, наклониться, скрестить флажки, развести руки в стороны, вернуться в исходное положение, повторить (5–6 раз)</p>					
Подвижная игра (с бегом) «Позвони в погремушку»							
II	Учить лазать по гимнастической стенке; закреплять умения ходить по наклонной доске вверх и вниз, прыгать с высоты; формировать устой-	Построение в колонну по три. <i>П</i>	Обычная ходьба. Бег змейкой. <i>З</i>	Ходьба по наклонной доске вверх и вниз (ширина 15–20 см, высота 30–35 см). <i>П</i>	Прыжки с высоты (20–25). <i>П</i>	Лазанье по гимнастической стенке (перелезание с одного пролета на другой вправо и влево). <i>О</i>	Бросание мяча вверх, о землю и ловля его двумя руками (3–4 раза подряд). <i>З</i>
1	2	3	4	5	6	7	8
	чивое равновесие при ходьбе по наклонной доске	Общеразвивающие упражнения (без предметов)					
<p><i>И.</i> п.: стоя ноги на ширине плеч, руки внизу; руки вперед, вверх, вперед, опустить, вернуться в исходное положение, повторить (6 раз); <i>и.</i> п. основная стойка, руки на поясе; присесть, хлопнуть в ладоши перед собой, встать, выпрямиться, вернуться в исходное положение, повторить (6 раз); <i>и.</i> п.: сидя ноги врозь, руки на поясе; руки в стороны, наклониться, коснуться пальцами носков ног, выпрямиться, руки в стороны, вернуться в исходное положение, повторить (5–6 раз); <i>и.</i> п.: лежа на животе, руки перед собой согнуты в локтях; прогнуться, руки вперед, ноги приподнять от пола, опустить, вернуться в исходное положение, повторить (5–6 раз)</p>							
Подвижная игра (с бросанием и ловлей) «Подбрось – поймай»							
III	Учить поворотам	Повороты	Ходьба с	Перешагивание	Прыжки: ноги	–	Перебрасывани

	направо, налево, кругом, перешагиванию через набивные мячи; упражнять в умении бегать мелким и широким шагом; развивать равновесие	направо, налево, кругом. <i>О</i>	изменением направления. Бег мелким и широким шагом. <i>П</i>	через набивной мяч (поочередно через 5–6 мячей, положенных на расстоянии друг от друга). <i>О</i>	вместе, ноги врозь. <i>З</i>		е мяча через препятствия (с расстояния 2 м). <i>П</i>
Общеразвивающие упражнения (с палкой)							
<p>И. п.: стоя ноги на ширине ступни, палка внизу; поднять палку вверх, правую ногу отставить назад на носок, опустить палку, приставить ногу, то же левой ногой, повторить (5–6 раз);</p> <p>и. п.: ноги врозь, палка на плечах за головой; поворот туловища вправо, палку вверх, вернуться в исходное положение, то же влево, повторить (5–6 раз);</p> <p>и. п.: сидя врозь, палка на груди; поднять палку вверх, наклониться, коснуться носков ног, выпрямиться, палку вверх, вернуться в исходное положение, повторить (5–6 раз);</p>							
1	2	3	4	5	6	7	8
		<p>и. п.: основная стойка, палка внизу; присесть, палку вперед, встать, вернуться в исходное положение, повторить (5–6 раз);</p> <p>и. п.: стоя около палки, руки на поясе, прыжки: ноги вместе, ноги врозь</p>					
Подвижная игра (с ползанием и лазаньем) «Перелет птиц»							
IV	Формировать умения и навыки правильного выполнения движений; упражнять в ходьбе на наружных сторонах стоп, беге со сменой ведущего, прыжках со	Равнение по ориентирам. <i>З</i>	Ходьба на наружных сторонах стоп. Бег со сменой ведущего. <i>П</i>	Ходьба по гимнастической скамейке (с перешагиванием через предметы). <i>П</i>	Прыжки с короткой скакалкой. <i>П</i>	Ползание змейкой. <i>С</i>	«Подбрось – поймай»
Общеразвивающие упражнения (с мячом)							

	скакалкой; развивать ловкость	<p>И. п.: стоя ноги на ширине плеч, мяч в обеих руках внизу; поднять руки вперед, вверх, вперед, опустить вниз, вернуться в исходное положение, повторить (5–6 раз);</p> <p>и. п.: то же; присесть, поднять мяч вперед, встать, вернуться в исходное положение, повторить (6–7 раз);</p> <p>и. п.: то же, мяч в обеих руках у груди; поворот вправо, уронить мяч у носков ног, поймать, повернуться прямо, то же влево, повторить (3 раза) в каждую сторону;</p> <p>и. п.: сидя, ноги вместе, мяч на стопах ног, руки в упоре сзади; поднять ноги, скатить мяч на живот, поймать мяч, вернуться в исходное положение, повторить (6 раз);</p> <p>и. п.: лежа на спине, мяч в прямых руках за головой; согнуть правую ногу в колене, коснуться мячом, выпрямиться, опустить ногу, то же левой ногой, повторить (6 раз)</p>					
		Подвижная игра (с бегом) «Самолеты»					
		Основные виды движений					
		Ходьба	Бег	Равновесие	Прыжки	Ползание. Лазанье	Катание. Бросание. Метание
1	2	3	4	5	6	7	8
АПРЕЛЬ							
I	Учить ползать по гимнастической скамье, подтягиваясь руками, перебрасывать мяч двумя руками из-за головы; развивать ловкость и устойчивое равновесие при ходьбе по гимнастической скамье	Размыкание и смыкание. <i>С</i>	Ходьба в колонне по одному. Челночный бег (3 раза по 1 м). <i>П</i>	Перешагивание через набивной мяч (поочередно через 5–6 мячей, положенных на расстоянии друг от друга). <i>П</i>	Прыжки (через 2–3 предмета высотой 5–10 см, поочередно через каждый). <i>П</i>	Ползание по гимнастической скамейке с подтягиванием руками. <i>О</i>	Перебрасывание мяча двумя руками из-за головы. <i>О</i>
			Общеразвивающие упражнения (с ленточкой)				

		<p>И. п.: стоя ноги на ширине плеч, ленточка внизу; поднять ленточку вверх, опустить за голову, поднять вверх, вернуться в исходное положение, повторить (5–6 раз);</p> <p>и. п.: стоя ноги на ширине плеч, ленточка на груди; поднять ленточку вверх, наклониться вправо (влево), выпрямиться, опустить ленточку на грудь, вернуться в исходное положение, повторить (5–6 раз);</p> <p>и. п.: стоя на коленях, ленточка у груди; наклониться, положить ленточку подальше от себя, выпрямиться, поставить руки на пояс, наклониться, взять ленточку, вернуться в исходное положение, повторить (5–6 раз);</p> <p>и. п.: стоя на коленях, ленточка внизу; поворот вправо (влево), отвести руки в стороны, прямо, вернуться в исходное положение, повторить (6 раз)</p>					
Подвижная игра (с бегом) «Лошадки»							
1	2	3	4	5	6	7	8
II	<p>Учить ходить приставным шагом в сторону, перешагивать через предметы с разными положениями рук; упражнять в умении лазать по гимнастической стенке, метать в вертикальную цель; развивать равновесие и глазомер</p>	<p>Построение в колонну по два. <i>С</i></p>	<p>Ходьба приставным шагом в сторону (направо, налево). <i>О</i>. Бег с одного угла площадки на другой. <i>П</i></p>	<p>Перешагивание через предметы с разным положением рук. <i>О</i></p>	<p>Прыжки с поворотом кругом. <i>С</i></p>	<p>Лазанье по гимнастической стенке (перелезание с одного пролета на другой вправо и влево). <i>П</i></p>	<p>Метание в вертикальную цель (с расстояния 1,5–2 м, высота центра мишени 1,5 м). <i>П</i></p>
		Общеразвивающие упражнения (с кеглей)					
<p>И. п.: стоя ноги на ширине ступни, кегля в правой руке; поднять кеглю вверх, переложить в левую руку, опустить, вернуться в исходное положение, то же левой рукой, повторить (6 раз);</p> <p>и. п.: присесть, поставить кеглю на пол, выпрямиться, поставить руки на пояс, присесть, взять кеглю, вернуться в исходное положение, повторить (5–6 раз);</p> <p>и. п.: стоя на коленях, кегля в правой руке; поворот вправо, поставить кеглю у носков ног, повернуться, взять кеглю, переложить в левую руку, то же влево, повторить (6 раз);</p>							

		и. п.: сидя ноги врозь, кегля в обеих руках перед собой; наклониться вперед, поставить кеглю как можно дальше, выпрямиться, руки на пояс, наклониться, взять кеглю, вернуться в исходное положение, повторить (4–5 раз)					
		Подвижная игра (с бегом) «Цветные автомобили»					
III	Учить бегать на расстояние 20 м; упражнять в умении перебрасывать мяч через препятствия, ходить по веревке, прыгать на одной ноге; развивать устойчивое	Перестроение в колонну по три. П	Ходьба вдоль границ зала. П. Бег (на расстояние 20 м, 5,5–6 секунд). О	Ходьба по веревке (диаметр 1,5–3 см). П	Прыжки на одной ноге (правой и левой поочередно). С	Ползание по гимнастической скамейке на животе. П	Перебрасывание мяча через препятствия (с расстояния 2 м). П
1	2	3	4	5	6	7	8
	равновесие при ходьбе по веревке	Общеразвивающие упражнения (без предметов)					
		<p>И. п.: стоя, ноги параллельно, руки внизу; поднять руки через стороны вверх, хлопнуть в ладоши, опустить через стороны, вернуться в исходное положение, повторить (5–6 раз);</p> <p>и. п.: ноги на ширине плеч, руки на поясе; поворот вправо, отвести правую руку в сторону, вернуться в исходное положение, повторить (3 раза) в каждую сторону;</p> <p>и. п.: ноги на ширине ступни, руки внизу; присесть, руки вынести, встать, вернуться в исходное положение, повторить (5–6 раз);</p> <p>и. п.: ноги врозь, руки на поясе; наклониться вперед, коснуться пола между носками ног, выпрямиться, вернуться в исходное положение, повторить (6 раз)</p>					

		Подвижная игра (с бегом) «У медведя во бору»					
IV	Формировать умения и навыки правильного выполнения движений, упражнять в умении ползать по гимнастической скамейке, подтягиваясь руками	Повороты: направо, налево, кругом. <i>П</i>	Ходьба с мешочком на голове. Бег с изменением темпа. <i>С</i>	Ходьба с приставлением пятки одной ноги к носку другой. <i>П</i>	Прыжки (поочередно через 4–5 линий, расстояние между которыми 40–50 см). <i>П</i>	Ползание по гимнастической скамейке с подтягиванием руками. <i>П</i>	Перебрасывание мяча через препятствия (с расстояния 2 м). <i>П</i>
		Общеразвивающие упражнения (с кубиками)					
		И. п.: стоя ноги на ширине ступни, кубики в обеих руках внизу; поднять кубики в стороны, вверх, ударить друг о друга, в стороны, опустить, вернуться в исходное положение, повторить (5–6 раз);					
		и. п.: ноги на ширине плеч, кубики внизу; поднять кубики в стороны, наклониться, положить их у носков ног, выпрямиться, убрать руки за спину, наклониться, взять кубики, вернуться в исходное положение, повторить (5–6 раз);					
		и. п.: стоя на коленях, кубики у плеч; повернуться вправо, отвести правую руку с кубиком в сторону, то же влево, повторить (3 раза) в каждую сторону;					
и. п.: ноги слегка расставлены, кубики внизу; присесть, ударить кубиками перед собой, встать, выпрямиться, вернуться в исходное положение, повторить (5–6 раз)							
Подвижная игра (с бегом) «Птичка и кошки»							
Основные виды движений							
		Ходьба	Бег	Равновесие	Прыжки	Ползание. Лазанье	Катание. Бросание. Метание
1	2	3	4	5	6	7	8
МАЙ							
I	Упражнять в умении бегать на расстояние, ходить приставным шагом, прыгать в длину	Построение в колонну по два. <i>С</i>	Ходьба приставным шагом в сторону	Перешагивание через набивной мяч (поочередно	Прыжки в длину с места (не менее 70 см). <i>С</i>	Пролезание в обруч. <i>П</i>	Прокатывание обручей друг другу. <i>П</i>

	с места, прокатывать мяч друг другу; развивать ловкость, глазомер		(вправо, влево). Бег на расстояние 20 м (5,5–6 секунд). <i>П</i>	через 5–6 мячей, положенных на расстоянии друг от друга). <i>З</i>			
Общеразвивающие упражнения (без предметов)							
<p><i>И. п.:</i> стоя ноги на ширине ступни, руки на поясе; руки к плечам, вверх, к плечам, вернуться в исходное положение, повторить (5–6 раз);</p> <p><i>и. п.:</i> ноги на ширине плеч, руки на поясе; наклон вперед, коснуться ладонями рук колен, выпрямиться, поставить руки на пояс, вернуться в исходное положение, повторить (5–6 раз);</p> <p><i>и. п.:</i> ноги врозь, руки на поясе; руки в стороны, наклониться вправо, правую руку вниз, левую вверх, поставить руки на пояс, вернуться в исходное положение, то же влево, повторить (5–6 раз);</p> <p><i>и. п.:</i> основная стойка, руки вдоль туловища; присесть, руки вытянуть вперед, встать, вернуться в исходное положение, повторить (5–6 раз)</p>							
Подвижная игра (с бегом) «Пастух и стадо»							
II	Закреплять умения ходить на пятках, ловить мяч, ползать на четвер-	Равнение по ориентирам. <i>С</i>	Ходьба на пятках. <i>З</i> .	Перешагивание через рейки лестницы (при-	Прыжки с короткой скакалкой. <i>П</i>	Ползание на четвереньках с опорой на стопы	Ловля мяча, брошенного воспитателем (рассто-
1	2	3	4	5	6	7	8
	ренках; развивать координацию движений		Бег в колонне по одному. <i>С</i>	поднятой на 20–25 см от пола). <i>П</i>		и ладони. <i>С</i>	яние 70–100 см). <i>П</i>
Общеразвивающие упражнения (с мячом)							
<p><i>И. п.:</i> стоя ноги на ширине ступни, мяч в обеих руках внизу; поднять мяч, поднимаясь на носки, опустить мяч, вернуться в исходное положение, повторить (5–6 раз);</p>							

		<p>и. п.: ноги на ширине плеч, мяч в обеих руках; наклониться, прокатить мяч от одной ноги к другой, встать, вернуться в исходное положение, повторить (5–6 раз);</p> <p>и. п.: то же; поворот вправо (влево), ударить мячом об пол, поймать его двумя руками, вернуться в исходное положение, повторить (6 раз);</p> <p>и. п.: стоя на коленях, мяч на полу справа; прокатить мяч вокруг себя, помогая руками, то же влево, повторить (4 раза) в каждую сторону</p>					
		Подвижная игра (на внимание) «Кто тише?»					
III	Совершенствовать умения и навыки строиться в колонну по три, ходить в разных направлениях, ползать между предметами; развивать ловкость, глазомер	Построение в колонну по три. С	Ходьба в разных направлениях. Бег со сменой ведущего. С	–	Прыжки с поворотом кругом. З	Ползание между предметами. С	Отбивание мяча о землю правой и левой рукой (5 раз подряд). З
		Общеразвивающие упражнения (с флажками)					
		<p>И. п.: основная стойка, флажки в обеих руках внизу; руки вперед, вверх, вниз, вернуться в исходное положение, повторить (5 раз);</p> <p>и. п.: ноги на ширине ступни, флажки внизу; поднять согнутую в колене правую (левую) ногу, коснуться палочками флажков, вернуться в исходное положение, повторить (5–6 раз);</p> <p>и. п.: стоя на коленях, флажки у плеч; поворот вправо (влево), флажки в сторону, вернуться в исходное положение, повторить (6 раз);</p>					
1	2	3	4	5	6	7	8
		<p>и. п.: стоя ноги врозь, флажки у плеч, руки в стороны; наклониться, коснуться палочками флажков пола между носков ног, выпрямиться, флажки в стороны, вернуться в исходное положение, повторить (6 раз)</p>					
		Подвижная игра (с бегом) «Найди себе пару»					
IV	Формировать умения и навыки правильного выполнения движений; совершенствовать	Построение в колонну по два. С	Ходьба приставным шагом в сторону	Ходьба с мешочком на голове. С	Игра «Лиса в курятнике»	«Котята и щенята»	«Сбей кеглю»

<p>умения ходить с мешочком на голове, строиться в колонну по два, бегать с одного угла площадки на другой</p>		<p>(направо и налево). Бег с одного угла площадки на другой. С</p>										
							<p>Общеразвивающие упражнения (без предметов)</p>					
							<p>И. п.: стоя, ноги на ширине ступни, руки внизу; поднять руки в стороны, вверх, хлопнуть в ладоши над головой, опустить через стороны вниз, вернуться в исходное положение, повторить (5–6 раз); и. п.: ноги врозь, руки на поясе; наклониться, хлопнуть ладонями по коленам, выпрямиться, вернуться в исходное положение, повторить (5–6 раз); и. п.: стоя на коленях, руки на поясе; поворот вправо (влево), коснуться пальцами рук пятки противоположной ноги, вернуться в исходное положение, повторить (3 раза) в каждую сторону; и. п.: лежа на спине, руки вдоль туловища; поднять правую (левую) ногу, опустить, вернуться в исходное положение, повторить (3–4 раза)</p>					
<p>Подвижная игра (с бегом) «Пастух и стадо»</p>												