**МКДОУ ЦРР– д\с №3 «Журавушка»**

**Перспективное планирование во 2 младшей группе.**

**Сентябрь**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **НЕДЕЛИ** | **МОТИВАЦИЯ** | **ПЕРЕСТРОЕНИЕ** | **ХОДЬБА** | **БЕГ** | **ОРУ** | **РАВНОВЕСИЕ** | **ПРЫЖКИ** | **МЕТАНИЕ** | **ЛАЗАНИЕ** | **ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ** |
| 1 | Пойдем в гости к зайчику | Построение стайкой | Ходьба стайкой за воспитателем | Бег, обычной  стайкой | \_ | Ходьба по извилистой дорожке ш-20, дл.-4м. | Прыжки на всей ступне с подниманием на носки (пружинка) | Прокатывание мяча вдаль от черты | \_ | Догонялки с персонажами |
| 2 | В гостях у зайчика и лисички | стайкой | Ходьба парами стайкой за физруком | Бег парами стайкой за физруком | С погремушками | Ходьба по извилистой дорожке ш-20см, д-4м (п) | Прыжки на всей ступне с работой рук(пружинка) (з) | - | Ползание на средних четвереньках по прямой (4-5м) (о) | Догонялки с персонажем |
| 3 | Пойдем в гости к мишке, кошке | Построение врассыпную | Ходьба врассыпную по залу | Бег врассыпную по залу | С погремушками | Ходьба по извилистой дорожке с хлопками над головой ш=15см. дл.-4м (з) | \_ | Катание мяча двумя руками друг другу | Ползание на средних четвереньках по прямой (5-6) (о) | Догонялки с персонажем «Бегите ко мне» (бег с погремушками в заранее заданном направлении) |
| 4 | Птички летают | \_ | Чередование ходьбы врассыпную с ходьбой стайкой. | Чередование ходьбы врассыпную с бегом в обусловленное место по сигналу воспитателя | Забавные птички | \_ | Прыжки на двух ногах, стоя на месте(О) | Прокатывание мяча двумя руками друг другу (П) | Ползание на средних четвереньк. по извилистой дорожке ш=20см. д=5-6м. (З) | «Птички, летите ко мне!» |

**Октябрь**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **НЕДЕЛИ** | **МОТИВАЦИЯ** | **ПЕРЕСТРОЕНИЕ** | **ХОДЬБА** | **БЕГ** | **ОРУ** | **РАВНОВЕСИЕ** | **ПРЫЖКИ** | **МЕТАНИЕ** | **ЛАЗАНИЕ** | **ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ** |
| 1 | «Путешествие в лес» (на поезде) | Построение в колонну по росту. | Ходьба в колонне друг за другом | Бег в колонне друг за другом с ускорением и замедлением | «Падают, падают листья» | Ходьба по наклонной доске и спуск с нее (О) | Прыжки на двух ногах с продвижением вперед (П) | Прокатывание мяча между предметами расст.-50см. | \_ | «Лесные жучки» |
| 2 | « В гостях у кукол» | Построение в колонну друг за другом | Ходьба в колонне друг за другом по зрительным ориентирам | \_ | \_ | ходьба с перешагиванием через рейки лестницы выс. 10-15см. (П) | Прыжки на двух ногах на месте с поворотом вокруг себя (З) | Ползание на средних четвереньках за катящимся предметом (О) | \_ | «Догони скорее мяч» |
| 3 | «Пойдем в гости к зверятам» | Построение в колонну друг за другом | \_ | \_ | «Поиграем со зверятами» | Ходьба с перешагиванием через предметы выс.=10см.(З) | \_ | Прокатывание мяча между предметами | Ползание за катящимся предметом | «В гости к зверятам» (имитация повадок животных) |
| 4 | «Пойдем в гости к зверятам» | Построение в колонну друг за другом по росту. | Ходьба в колонне друг за другом по зрительным ориентирам на носках | Бег в колонне по росту, не отставая и не перегоняя товарищей (по зрительным ориентирам) | «Игра со зверятами» | \_ | Прыжки на двух ногах с продвижением вперед (О) | Прокатывание мяча между предметами расст.=50см | Ползание за катящимся предметом с ускорением и замедлением темпа | «В гости к зверятам» |

**Ноябрь**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| НЕДЕЛИ | МОТИВАЦИЯ | ПЕРЕСТРОЕНИЕ | ХОДЬБА | БЕГ | ОРУ | РАВНОВЕСИЕ | ПРЫЖКИ | МЕТАНИЕ | ЛАЗАНИЕ | ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ |
| 1 | «Путешествие в лес» (на поезде) | Построение в колонну по росту | Ходьба в колонне друг за другом с ускорением и замедлением. | Бег в колонет друг за другом с ускорением и замедлением. | «Падают, падают листья» | Ходьба по наклонной доске и спуск с нее (О) | Прыжки на двух ногах с продвижением вперед (П) | Прокатывание мяча между предметами Расст. 50 см | \_ | «Лесные жучки» |
| 2 | «Путешествие в лес на (автобусе). | Построение в колонну парами. | Ходьба в колонне парами. | Бег в колонне парами, взявшись за руки | Упражнения с шишками | Ходьба по наклонной доске и спуск с нее (П) | Прыжки на двух ногах на месте в паре (З) | \_ | Ползание по доске на средних четвереньках 3-4 (О) | «Ветерок играет с осенними листьями» (закрепление знаний цвета) |
| 3 | «Курочка с цыплятами» | Построение в колонну парами | Ходьба в колонне парами с высоким подниманием колена. | Бег в колонне парами, чередуя с бегом врассыпную | «Пушистые цыплята» | Ходьба по наклонной доске и спуск с нее (З) | \_ | Прокатывание мяча под дугу с целью сбить кеглю(О) | Ползание на средних четвереньках по скамейке д=3-4м. | «Кот и цыплята» |
| 4 | «Курочка и цыплята» | Построение в колонну с перестроением в пары, стоя на месте | Ходьба парами с высоким подниманием колена и взмахом рук | Бег в парах, чередуя с бегом врассыпную («Найди свою пару») | «Пушистые комочки» | Прыжки вверх с целью достать предмет (О) | \_ | Прокатывание мяча под дугу с целью сбить кеглю(З) | Ползание на средних четвереньках по «скамейке д=3-4м.(З) | «Кот и цыплята» |

**Декабрь**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| НЕДЕЛИ | МОТИВА  ЦИЯ | ПЕРЕСТРОЕНИЕ | ХОДЬБА | БЕГ | ОРУ | РАВНОВЕСИЕ | ПРЫЖКИ | МЕТАНИЕ | ЛАЗАНИЕ | ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ |
| 1 | «Цветные автомобили» | Построение в колонну по росту с перестроением врассыпную по залу | Ходьба в колонне «змейкой» | Бег в колонне друг за другом «змейкой» | «На станции технического осмотра, ремонт и чистка автомобилей | Ходьба по гимнастической скамейке (О) | Прыжки вверх с места с целью достать предмет | Прокатывание мяча между ножками стула с целью сбить кегли |  |  |
| 2 | «Цветные автомобили» | \_ | \_ | \_ | - | Ходьба по гимнастической скамейке | Прыжки вверх с места с целью достать предмет |  | Подлезание под дугу не касаясь руками пола |  |
| 3 | «Цирк» | Построение в шеренгу и равнение по линии (зрительный ориенти) с поворотом в колонну друг за другом | Ходьба в колонне по кругу, взявшись за руки со сменой направлений по сигналу | Бег по кругу взявшись за руки со сменой направления, по сигналу. | «Веселые петрушки» | Ходьба по гимнастической скамейке с дополнительным заданием для рук |  | Бросание мяча двумя руками об пол и ловля его стоя на месте | Подлезание под дугу не касаясь руками пола |  |
| 4 | «Цирк» | \_ | - | - | «Цирковые лошадки» |  | Спрыгивание с высоты (со скамейки)выс.15см | Бросание мяча двумя руками об пол и ловля его стоя на месте | Подлезание под несколько подряд расположенных дуг не касаясь руками пола |  |

**Январь**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| НЕДЕЛИ | МОТИВА  ЦИЯ | ПЕРЕСТРОЕНИЕ | ХОДЬБА | БЕГ | ОРУ | РАВНОВЕСИЕ | ПРЫЖКИ | МЕТАНИЕ | ЛАЗАНИЕ | ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ |
| 1 | «магазин игрушек» (на автобусе) | Построение в шеренгу равнение по зрительным ориентирам с поворотом в колонне | Ходьба в колонне в заданном направлении «змейкой» | Бег в колонне друг за другом в заданном направлении с ускорением и замедлением темпа | Упражнение с игрушками | Ходьба по гимнастической скамейке с дополнительным заданием приставляя пятку одной ноги к носку другой | Спрыгивание с высоты вниз выс.20см | Бросание мяча двумя руками об пол и ловля его |  | «найди себе пару с такой же игрушкой» |
| 2 | «магазин игрушек» (на самолете) |  | Ходьба в колонне в заданном направлении с ускорением и замедлением темпа |  |  | Ходьба по гимнастической скамейке с дополнительным заданием приставляя пятку одной ноги к носку другой | Спрыгивание с высоты с приземлением в нарисованный круг выс.20см |  | Проползание между ножками стула произвольным способом | «найди себе пару с такой же игрушкой» |
| 3 | «мой веселый мяч» | Построение в шеренгу с перестроением в круг по ориентиру | Ходьба шеренгой с одной стороны площадки на другую | Бег в колонне друг за другом с остановкой по сигналу (приседание) | «поиграем с разноцветными мячами» | Ходьба по гимнастической скамейке с мячом над головой |  | Ловля мяча брошенного воспитателем (расстояние 70-90см) | Проползание между ножками стула произвольным способом | «мой веселый звонкий мяч»(прыжки + бег с увертыванием |
| 4 | «мой веселый звонкий мяч» | Построение в шеренгу с перестроением в круг по ориентиру |  | Бег в колонне друг за другом с остановкой по сигналу | «игра с разноцветными мячами» |  | Прыжки в длину с места (расстояние40см) | Ловля мяча, брошенного воспитателем (расстояние 1-1,5м) | Проползание в обруч, расположенный вертикально к полу прямо, не касаясь руками пола | «мой веселый звонкий мяч» |

**Февраль**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| НЕДЕЛИ | МОТИВАЦИЯ | ПЕРЕСТРОЕНИЕ | ХОДЬБА | БЕГ | ОРУ | РАВНОВЕСИЕ | ПРЫЖКИ | МЕТАНИЕ | ЛАЗАНИЕ | ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ |
| 1 | « мышки и кот Васька» | Перестроение из колонны по одному в колонну по два с места за направляющим по ориентиру | Ходьба парами в колонне + ходьба парами «змейкой», огибая поставленный предмет | Бег в парах, бег в колонне со сменой направлений по сигналу | «Мышки играют в своих норках» | Ходьба по гимнастической скамейке на высоких четвереньках | Прыжки в длину брошенного воспитателем( расстояние 40см) | Ловля мяча. Брошенного воспитателем (расстояние 1,5м) |  | «Кот и мыши» |
| 2 | «Мышки и кот Васька – верные друзья» |  |  |  | «Мышки играют с котиком» | Ходьба по гимнастической скамейке на высоких четвереньках | Прыжки в длину с места(расстояние 40-50см) |  | Переползание через бревно боком выс.40см | «Кот и мыши» |
| 3 | « на помощь Колобку» | Перестроение из колонны по одному, в колонну по два с места, за направляющим по ориентиру | Ходьба на носках поднимая колени «по высокой траве», перешагивая через препятствия (коряги, пни) | Бег в колонне со сменой направлений по сигналу | «Встречи животных в лесу» (имитация их движений: -заяц  -волк  -медведь  -лиса) | Ходьба по бревну на средних четвереньках |  | Бросание мяча вперед двумя руками снизу (вдаль0 | Переползание через бревно боком выс.40см | «Веселая карусель» |
| 4 | «Кого встретил Колобок» | Перестроение из колонны по одному, в колонну по два в движении за направляющим |  |  | Дети отгадывают загадки о животных и изображают их |  | Прыжки со сменой положения ног (врозь вместе) | Бросание мяча вперед вдаль двумя руками из-за головы (испугались) | Переползание через бревно выс.40см | «Волшебная дудочка»- дудочка играет все пляшут, перестает играть – замирают. Удерживая равновесие |

**Март**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **НЕДЕЛИ** | **МОТИВАЦИЯ** | **ПЕРЕСТРОЕНИЕ** | **ХОДЬБА** | **БЕГ** | **ОРУ** | **РАВНОВЕСИЕ** | **ПРЫЖКИ** | **МЕТАНИЕ** | **ЛАЗАНИЕ** | **ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ** |
| 1 | Поступаем в лесную школу физкультуры к Мишке-Топтыжке | Перестроение из колонны по одному, в колонну по два в движении, за направляющим по сигналу | Ходьба широким и мелким шагом со сменой направления по сигналу | Бег по извилистой дорожке. Бег врозь по лужайке | Уроки мишки-Топтыжки | Ходьба по кирпичикам, расположенным на расстоянии 15см друг от друга | Прыжки со сменой положения ног(врозь -вместе) стоя на месте | бросание мяча вперед вдаль двумя руками из- за головы | \_ | «У медведя во бору» |
| 2 | В гостях у Мишки-Топ-тыжки |  |  | Бег по кругу, взявшись за руки | Уроки мишки Топтыжки | Ходьба по кирпичикам расположенным на расстоянии 15см друг от друга | Прыжки со сменой положения ног (врозь-вместе) в движении |  | \_ | «У медведя во бору» |
| 3 | У Солнышка в гостьях | Ходьба по наклонной и горизонтальной поверхности, перешагивание через «камешки» и «канавки» | Ходьба по наклонной и горизонтальной поверхности. Перешагивание через «камешки» и «канавки» | Бег по кругу. Взявшись за руки с ускорением и замедлением темпа |  | Ходьба по кочкам, расположенным на расстоянии 20см друг от друга |  | Бросание большого мяча двумя руками из-за головы через веревку | \_ | «Солнышко и дождик» с участием персонажей сказки |
| 4 | У Солнышка в гостьях |  |  |  |  |  | Прыжки через предметы выс.5-10 см. | Бросание большого мяча двумя руками из-за головы через веревку | Ползание по наклонной доске | «Солнышко и дождик» с участием персонажей сказки |

**Апрель**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| НЕДЕЛИ | МОТИВАЦИЯ | ПЕРЕСТРОЕНИЕ | ХОДЬБА | БЕГ | ОРУ | РАВНОВЕСИЕ | ПРЫЖКИ | МЕТАНИЕ | ЛАЗАНИЕ | ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ |
| 1 | Поиграем в солнечного зайчика на основе продолжения сказки «У солнышка в гостях» | Перестроение из колонны по одному в колонну по два, в движении, за направляющим по ориентиру | Ходьба с дополнительным заданием с остановкой по сигналу, поворот вокруг себя | Бег с ускорением и замедлением направления ( на поезде) | Игра с солнечным зайчиком | Влезание на гимнастическую скамейку с дополнительным заданием для рук ( руки в сторону) | Прыжки через предметы выс.5-10см | Бросание среднего мяча через веревку двумя руками из-за головы |  | Догонялки с солнечным зайчиком |
| 2 |  |  |  |  |  | Влезание на гимнастическую скамейку с дополнительным заданием для рук | Прыжки через предметы выс.5-10см |  | Лазанье по лестнице-стремянке и спуск с нее | Догонялки с солнечным зайчиком |
| 3 | Волшебная палочка-скалочка |  | Ходьба с высоким подниманием коленей, со сменой направления по сигналу | Бег с высоким подниманием бедра, со сменой темпа по сигналу | Игра с волшебной палочкой | Влезание на бум + поворот вокруг себя с переступанием |  | Бросание мяча вверх и попытка поймать его | Лазанье по лестнице-стремянке и спуск с нее | «Лошадки» |
| 4 | Волшебная палочка-скалочка |  | Ходьба приставным шагом вперед. Ходьба в горку | Бег в колонне друг за другом в горку | Игра в с волшебной палочкой |  | Прямой галоп | Бросание мяча вверх и попытка поймать его | Лазанье по лестнице-стремянке и спуск с нее | «Лошадки» |

**Май**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| НЕДЕЛИ | МОТИВАЦИЯ | ПЕРЕСТРОЕНИЕ | ХОДЬБА | БЕГ | ОРУ | РАВНОВЕСИЕ | ПРЫЖКИ | МЕТАНИЕ | ЛАЗАНИЕ | ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ |
| 1 | На солнечной полянке | Размыкание и смыкание при построении и перестроении обычным шагом | Ходьба по профилактической дорожке, игра «Найди свое место в поезде» | Бег с дополнительным заданием: догонять, убегающих | Игра с солнышком и ветерком на полянке | Ходьба по наклонному буму | Прямой галоп | Бросание мяча вверх и ловля его |  | Перелет птиц |
| 2 | На солнечной полянке |  |  | Бег с дополнительным заданием: убегать от, догоняющих | Игра с солнышком и ветерком на полянке | Ходьба по наклонному буму | Прямой галоп |  | Влезание на гимнастическую стенку и спуск с нее | Подбрось и поймай |
| 3 | На рыбалку | Повороты направо, налево ( переступлением) | Ходьба приставным шагом вперед назад | Чередовать бег в колонне друг за другом с бегом врассыпную | «Рыбаки» | Ходьба по наклонному буму |  | Метание на дальность правой и левой рукой (2.5-5м) | Влезание на гимнастическую стенку и спуск с нее | «Рыбаки и рыбаки» (Бег с ловлей увертыванием) |
| 4 |  |  |  |  | «Рыбаки» |  | Прыжки в высоту с места через шнур выс.5см | Метание на дальность правой и левой рукой(2.5-5м) | Влезание на гимнастическую стенку и спуск с нее | «Рыбаки и рыбаки» |

**Перспективное планирование в средней группе**

**Сентябрь**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| НЕДЕЛИ | МОТИВА  ЦИЯ | ПЕРЕСТРОЕНИЕ | ХОДЬБА | БЕГ | ОРУ | РАВНОВЕСИЕ | ПРЫЖКИ | МЕТАНИЕ | ЛАЗАНИЕ | ПОДВИЖ НЫЕ ИГРЫ |
| 1 | «Прогулка в осенний сад» | Построение в колонне по одному (по росту) | Ходьба на носках, на пятках, на наружном своде стопы. | Бег на месте с переходом в движение и наоборот (по сигналу) | С осенними листьями. | Ходьба по извилистой дорожке, с перешагиванием через осенние листочки (О) | Прыжки на двух ногах на месте с поворотом вокруг себя и сменой положения ног. (П) | Прокатывание мячей друг другу между предметами (расстояние-40-50 см.) | \_ | «Найди свой домик по цвету своего листочка» (2-3раза) |
| 2 | «Экскурсия в лес на поезде» | Построение в колонну по росту, держась за длинный шнур. | Ходьба на носках, на пятках, на наружном своде стопы, держась за длинный канат | Бег с изменением темпа движения, то ускоряя, то замедляя темп (держась за длинный канат) | «Проверка и ремонт вагончиков» | Ходьба по извилистой дорожке, перешагивая через 6-7 набивных мячей, руки за спиной. (П) | 20 прыжков со сменой положения ног, в чередовании с ходьбой 2-3 раза подряд (З) | \_ | Ползание по прямой на четвереньках по прямой (низких, средних). (расстояние 10 м.) (О) | «Подбрось и поймай» (2-3 раза). |
| 3 | «На день рожденье куклы Пати» | Равнение по ориентиру (шнур, канат) | Ходьба по кругу, взявшись за руки с ускорением и замедлением темпа. | Бег по залу, взявшись за одну руку (цепочкой, со сменой направления змейкой. | Стоя в кругу с хлопочками. | Ходьба и бег по наклонной доске вверх и вниз (ширина доски 15-20см. выс.-30-35 см. | \_ | Прокатывание обручей друг другу по прямой (О). | Ползание на средних четвереньках по прямой, прокатывая мяч перед собой. (д=12-15 см) (П) | «Подарки» (2-3) раза. |
| 4 | «На именины к Винни Пуху» |  | Чередование обычной ходьбы с закрытыми глазами (расстояние 3-4 м) | Бег со сменой направления по звуковому сигналу (кругом) 4-5раз | Стоя врассыпную с хлопочками. | - | Прыжки на двух ногах поочередно через 5-6 линий (расстояние между ними 40-50см) (О) | Прокатывание обручей друг другу между предметами (расстояние – 40-50 см) (П) | Ползание на средних четвеньках»змейкой», прокатывая головой мяч.(З) | «Подарки» (2-3раза). |

**Октябрь**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| НЕДЕЛИ | МОТИВАЦИЯ | ПЕРЕСТРОЕНИЕ | ХОДЬБА | БЕГ | ОРУ | РАВНОВЕСИЕ | ПРЫЖКИ | МЕТАНИЕ | ЛАЗАНИЕ | ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ |
| 1 | «Веселая карусель» | Нахождение своего места в колонне по росту и по кругу | Ходьба со сменой направления (с поворотом кругом по зрительному сигналу). | Чередование бега в колонне по кругу с бегом врассыпную по залу (2-3 раза). | С мелкими игрушками по желанию детей стоя в кругу. | Ходьба по шнуру, по прямой и по кругу, руки за спиной (10-12 м.) (о) | Прыжки на одной ноге поочередно, то на правой, то на левой с поворотом кругом на двух ногах. (п) | Прокатывание обруча друг другу между предметами. (З) | \_ | «Карусель» (2-3 раза) |
| 2 | «Ярмарка» | Нахождение своего места в колонне по одному, в шеренге по одному, и по кругу. | Ходьба со сменой направления по зрительному сигналу | Бег с поворотом кругом чередовать с бегом врассыпную по залу | С мелкими игрушками по желанию детей, стоя врассыпную. | Ходьба по шнуру по прямой, по кругу змейкой, руки за головой. | Прыжки на одной ноге поочередно, ноги вместе, ноги врозь с продвижением вперед. | \_ | Ползание по гимнастической скамейке на животе, подтягиваясь руками. (О) | «Карусель» с усложнением-увеличить темп движения и количество выполнений) |
| 3 | «Цирк» | Перестроение из колонны по одному в колонну по два с места за направляющим по ориентиру. | Ходьба приставным шагом вперед и назад, стоя в шеренге. | Обычный бег в колонне с чередованием бега с высоким подниманием бедра. | «Веселые клоуны» | Ходьба по шнуру змейкой, руки в стороны. (З) | \_ | Прокатывание мяча друг другу, двумя и одной рукой. (О) | Ползание по гимнастической скамейке на животе, подтягиваясь руками. (П) | «Поймай дрессированную муху» (2-3 раза) |
| 4 | «Цирк» | Перестроение из колонны по одному в колонну по два с места за направляющим по ориентиру. | Ходьба приставным шагом вперед и назад, стоя в кругу. | Бег мелким и широким шагом. | «Раз, два, три - на клоуна посмотри!» | \_ | Прямой галоп. (О) | Прокатывание мяча из разных исходных положений друг другу двумя и одной рукой. (О) | Ползание по гимнастической скамейке на животе, подтягиваясь руками. (з) | «Поймай дрессированную птичку» (2-3 раза) |

**Ноябрь**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| НЕДЕЛИ | МОТИВАЦИЯ | ПЕРЕСТРОЕНИЕ | ХОДЬБА | БЕГ | ОРУ | РАВНОВЕСИЕ | ПРЫЖКИ | МЕТАНИЕ | ЛАЗАНИЕ | ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ |
| 1 | «Путешествие на волшебный остров» (на самолете) | Перестроение из колонны по одному в колонну по два с места, за направляющим по ориентиру. | Чередование обычной ходьбы, с ходьбой пригнувшись «крадучись» | Бег врассыпную по залу, с остановкой по сигналу. Подвижная игра «Самолет». Бег пригнувшись. | «Проверка, ремонт самолета и заправка горючим» | Ходьба по доске с мешочком на голове, руки на поясе (О) | Прямой галоп по кругу ,руки за спиной. (П) | Прокатывание мяча друг другу из разных исходных положений между предметами. (З) | \_ | «Бег к реке» |
| 2 | Путешествие на волшебный остров | Перестроение из колонны по одному, в колонну по три с места, за направляющим по ориентиру. | Ходьба с выполнением дополнительных заданий по звуковому сигналу (присесть, лечь на живот и т.д.). Ходьба, пригнувшись. | Бег по кругу с изменением темпа движений по звуковому сигналу и бег пригнувшись «крадучись» | «Играй, но, мяч не теряй!» (Д=15-20см) | Ходьба по доске с мешочком на голове, руки согнуты в локтях к плечам»  (П) | Прямой галоп по кругу и змейкой. (З) | \_ | Подлезание под препятствие, левым и правым боком. (О) | «Смелый наездник». |
| 3 | «В гости к Айболиту». | Перестроение из колонны по одному в колонну по три, с места за направляющим по ориентиру. | Ходьба со сменой ведущего | Бег со сменой ведущего. | «Поиграем с любимыми зверятами Айболита» | Ходьба по доске, перешагивая через предметы. (руки в стороны). (З) | \_ | Бросание мяча вверх, вниз об пол и ловля его двумя руками (3-4 раза подряд) (О) | Подлезание под препятствие правым и левым боком (П) | «Подарки» (2-3 раза) |
| 4 |  | Перестроение из колонны по одному в колонну по три, с места за направляющим по ориентиру. | Ходьба со сменой ведущего в колонне в чередовании с ходьбой врассыпную. | Бег со сменой ведущего в колонне, в чередовании с ходьбой врассыпную. | «Поиграем с любимыми зверятами Айболита» | \_ | Прыжки из глубокого приседа, стоя на месте, чередуя с расслаблением (10 прыжков 3 раза). (О) | Бросание мяча вверх, вниз об пол и ловля его двумя руками, не прижимая к груди (5-6 раз подряд). (П) | Подлезание под дугу (обруч) правым и левым боком (З) | «Подарки» (с усложнением – со сменой игровых персонажей) |

**Декабрь**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| НЕДЕЛИ | МОТИВАЦИЯ | ПЕРЕСТРОЕНИЕ | ХОДЬБА | БЕГ | ОРУ | РАВНОВЕСИЕ | ПРЫЖКИ | МЕТАНИЕ | ЛАЗАНИЕ | ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ |
| 1 | «Магазин игрушек» | Перестроение из колонны по одному в колонну по три в движении за направляющим по ориентиру | Ходьба с дополнительным заданием для рук и плечевого пояса (рывки рук, вращение кистями рук и т.д.) | Бег со сменой ведущего в колонне в чередовании с ходьбой врассыпную. | С мелкими игрушками по желанию детей в колоннах. | Ходьба по доске, сходясь вдвоем при встрече и расходясь на доске не уронив друг друга (О) | Прыжки из глубокого приседа в движении, чередуя с расслаблениями (10 по три раза) (П) | Бросание мяча вверх и ловля его, не прижимая к груди, вниз о пол и ловля его двумя руками несколько раз подряд (З) | \_ | «Магазин игрушек» (каждый участник игры должен придумать и отобразить любимую игрушку, остальные отгадывают и повторяют) |
| 2 | «Магазин игрушек» | Перестроение из колонны по одному в колонну по три в движении за направляющим по ориентиру | Чередование ходьбы в парах в колонне по залу с ходьбой врассыпную «Чья пара быстрей найдет друг друга» | Чередование бега в парах, в колонне по краям зала с бегом врассыпную по залу «Чья пара быстрее найдет друг друга» | С мелкими игрушками по желанию детей в колоннах | Ходьба по доске, сходясь вдвоем при встрече и расходясь на доске не уронив друг друга (п) | Прыжки из глубокого приседа со сменой высоты движения и темпа движения, чередуя с расслаблениями. (З) | \_ | Пролезание между рейками лестницы, поставленной на бок, на средних четвереньках. (О) | «Магазин игрушек» (со сменой игровых персонажей) |
| 3 | «Пожарные на учениях» | Перестроение из колонны по одному в колонну по два, по три в движении за направляющим | Ходьба в чередовании с бегом и прыжками на месте и с продвижением вперед | Бег в чередовании с ходьбой и прыжками на месте и в движении | «Пожарные на учениях» (с гантелями в колоннах) | Ходьба по доске сходясь вдвоем при встрече и расходясь на доске (З) | \_ | Отбивание мяча об пол на месте правой и левой рукой (5 раз подряд) (О) | Пролезание между рейками лестницы, поставленной на бок на низких четвереньках | «Пожарные на учениях» (индивидуальная одноэтапная эстафета) |
| 4 | «Пожарные на учениях» | Перестроение из колонны по одному в колонну по два, по три в движении за направляющим по ориентиру | Ходьба в чередовании с бегом и прыжками на месте и с продвижением вперед | Бег в чередовании с прыжками в движении с преодолением препятствий (низкий барьер) | «Пожарные на учениях» (с гантелями в колоннах) | \_ | Прыжки с продвижением вперед через 6-8 линий (расстояние 50-60см.) (О) | Отбивание мяча об пол на месте правой и левой рукой (5 раз подряд) (П) | Пролезание между ножками стула на низких четвереньках (З) | «Пожарные на учениях»(индивидуальная двухэтапная эстафета на равновесие и прыжках) фронтально |

**Январь**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| НЕДЕЛИ | МОТИВАЦИЯ | ПЕРЕСТРОЕНИЕ | ХОДЬБА | БЕГ | ОРУ | РАВНОВЕСИЕ | ПРЫЖКИ | МЕТАНИЕ | ЛАЗАНИЕ | ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ |
| 1 | «Зимние забавы» (занятие построенное, на подвижных играх) | Перестроение из двух колонн в две шеренги | \_ | «Перебежки» (бег, навстречу друг другу, не наталкиваясь, найти четко свое место в шеренге) | \_ | \_ | «Зайцы и волк» | «Сбей кеглю» | «Перелет птиц» | «Найди и промолчи» |
| 2 | «Зимние забавы» (занятие построенное, на подвижных играх) | Размыкание на вытянутые руки вперед и в стороны |  |  | \_ | \_ | «Лиса в курятнике» | «Подбрось и поймай!» | «Перелет птиц» | «Кто ушел?»(игра малой подвижности» |
| 3 | «Путешествие в зоопарк» (на самолетах) | Размыкание на вытянутые руки вперед и в стороны | Ходьба с преодолением дополнительных препятствий (с перешагиванием с кочки на кочку) |  | «Веселые жители зоопарка» | Ходьба по наклонной доске и спуск с нее с поворотом вокруг себя на середине подъема (З) | \_ | Метание предметов в горизонтальную цель правой и левой рукой (расстояние 2-2,5 м.) (О) | Перелезание через гимнастическую скамейку боком (П) | «Загадай, отгадай и повтори» |
| 4 | «Путешествие в зоопарк» (на самолетах) | Размыкание и смыкание приставным шагом | Ходьба по пересеченной местности | Бег с ловлей и увертыванием в разных ситуациях (догонять убегающего и убегать от догоняющего) | «Веселые жители зоопарка» | \_ | Прыжки вверх с места с касанием одной, двумя руками предмета, подвешенного выше поднятой руки ребенка (на 15 см.)(О) | Метание предметов в горизонтальную цель правой и левой рукой (расстояние 2-2,5 м.) (П) | Перелезание через гимнастическое бревно боком (З) | «Пилоты» |

февраль

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| НЕДЕЛИ | МОТИВАЦИЯ | СТРОЕВЫЕ УПРАЖНЕНИЯ И ПЕРЕСТРОЕНИЯ | ХОДЬБА | БЕГ | ОРУ | РАВНОВЕСИЕ | ПРЫЖКИ | МЕТАНИЕ | ЛАЗАНИЕ | ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ |
| 1 | «В гости к Красной Шапочке(предварительная работа: письмо или телефонный звонок и др.) | Повороты «кругом», переступая на месте | Чередование обычной ходьбы с ходьбой с закрытыми глазами | Бег с ловлей и увертыванием в разных ситуациях | С кирпичиками | Ходьба и бег по наклонной доске вверх и вниз (ширина 15-20см. выс.-30см.) | Прыжки вверх с места с касанием одной, двумя руками предмета, подвешенного выше поднятой руки ребенка на 20см. (П) |  |  |  |
| 2 | «В гости к Красной Шапочке» | Повороты кругом прыжком, стоя на месте | Чередование ходьбы на месте с высоким подниманием бедра с обычной ходьбой в движении по залу по звуковому сигналу | Чередование бега в колонне по залу, с бегом на месте с высоким подниманием бедра – «лошадки» | С кирпичиками | Ходьба, бег и прыжки на двух ногах по наклонной доске вверх, вниз (П) | Прыжки вверх с места и с разбега с касанием предмета головой (З) |  |  |  |
| 3 | «Мой веселый звонкий мяч» (загадка о мяче) | Повороты кругом прыжком, стоя на месте | Ходьба на носках, пятках, на внешней стороне стопы, со сменой положения рук | Бег в колонне с остановкой на сигнал (спрятать мяч за голову, зажать мяч между ног) | С мячами | Ходьба | Прыжки, стоя на месте с зажатым мячом между ног (П) |  |  |  |
| 4 | «Мой веселый звонкий мяч» (загадка о мяче) | Перестроение из колонны по одному в шеренгу | Ходьба на носках, пятках, на внешней стороне стопы, со сменой положения рук | Бег в колонне с остановкой на сигнал (спрятать мяч за голову, зажать мяч между ног) | С мячами |  |  |  |  |  |