

Перспективное планирование
учителя физической культуры
для группы детей младшего дошкольного возраста (3 – 4 года)

Конспекты утренней гимнастики
Календарное планирование
Перспективное планирование

Подготовил:
Мирошниченко А.М

ПЕРСПЕКТИВНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ ФИЗКУЛЬТУРНЫХ ЗАНЯТИЙ ВО II МЛАДШЕЙ ГРУППЕ

Неделя	Задачи	Вводная часть	Основная часть			Заключительная часть
			Общеразвивающие упражнения (ОРУ)	Основные движения	Подвижные игры (ПИ)	
		2—3 минуты	12—15 минут			2—3 минут
СЕНТЯБРЬ						
1 НЕДЕЛЯ	Развивать ориентировку в пространстве при ходьбе в разных направлениях; учить ходьбе по уменьшенной площади опоры, сохраняя равновесие.	Ходьба обычная на носках, с высоким подниманием бедра. Бег в заданном направлении.	ОРУ с лентами	1. Катание малого мяча друг другу. 2. Проползание заданного расстояния на четвереньках. 3. Прыжки на двух ногах.	«Беги к флажку»	Ходьба с дыхательными упражнениями.
		Ходьба обычная, на носках, с высоким подниманием колена. Бег в заданном направлении.	ОРУ с лентами	1. Прыжки на двух ногах на месте с хлопками в ладоши над головой. 2. Проползание заданного расстояния до предмета. 3. Катание малого мяча в паре с воспитателем.	«По ровненькой дорожке»	Ходьба с дыхательными упражнениями.
2 НЕДЕЛЯ	Упражнять детей в ходьбе и беге всей группой в прямом направлении за воспитателем; прыжках на двух ногах на месте.	Ходьба обычная на носках, с высоким подниманием бедра. Бег в заданном направлении.	ОРУ с лентами	1. Проползание заданного расстояния на четвереньках. 2. Прыжки на двух ногах, слегка продвигаясь вперёд. 3. Катание мяча среднего размера двумя руками воспитателю.	«Беги к флажку»	Ходьба с дыхательными упражнениями.
	Упражнять детей в ходьбе и беге по кругу, с поворотом в другую сторону по сигналу воспитателя; развивать координацию движений при ползании на четвереньках и упражнений в равновесии.	Ходьба обычная на носках, с высоким подниманием бедра. Бег в заданном направлении.	ОРУ с лентами	1. Проползание заданного расстояния на четвереньках. 2. Прыжки на двух ногах с продвижением вперёд. 3. Прокатывание малых мячей двумя руками в воротца.	«Поезд»	Ходьба с дыхательными упражнениями.

3 Н Е Д Е Л Я	Развивать умение действовать по сигналу воспитателя; учить энергично отталкивать мяч при прокатывании.	Ходьба парами, взявшись за руки. Бег по кругу друг за другом.	ОРУ со скамейкой	1. Проползание в вертикально стоящий обруч за игрушкой. 2. Прыжки на двух ногах, слегка продвигаясь вперёд с хлопками. 3. Прокатывание мячей двумя руками друг другу и воспитателю.	«Беги к флажку»	Ходьба с дыхательными упражнениями.
		Ходьба парами, взявшись за руки. Бег по кругу друг за другом.	ОРУ со скамейкой	1. Прыжки на двух ногах с продвижением вперёд. 2. Подбрасывание малых мячей вверх одной рукой. 3. Проползание под верёвкой на четвереньках, сопровождающиеся захватом игрушки.	«По ровненькой дорожке»	Ходьба с дыхательными упражнениями.
4 Н Е Д Е Л Я	Развивать ориентировку в пространстве; умение действовать по сигналу; группироваться при лазании под шнур.	Ходьба парами, взявшись за руки. Бег в заданном направлении.	ОРУ со скамейкой	1.Проползание в вертикально стоящий обруч и в воротца. 2. Прыжки с продвижением вперёд и подпрыгиванием до ладони воспитателя, находящейся выше поднятых рук ребёнка. 3. Прокатывание мяча двумя и одной рукой под дугой.	«Поезд»	Ходьба с дыхательными упражнениями.
	Упражнять в прыжках с приземлением на полусогнутые ноги; в энергичном отталкивании мяча при прокатывании друг другу.	Ходьба обычная, на носках, с высоким подниманием колена. Бег по кругу друг за другом.	ОРУ со скамейкой	1. Прыжки на двух ногах на месте и слегка продвигаясь вперёд. 2. Прокатывание мячей двумя и одной рукой под дугой.	«Беги к флажку»	Ходьба с дыхательными упражнениями.

Комплекс упражнений на сентябрь

Комплекс №1 (с лентами)

Упражнение 1. «Покажи ленту»

И.п. – стоя, ноги на ширине плеч, руки с флажками опущены вдоль туловища, лента в правой руке.
Поднять руки вверх, переложить ленту в левую руку, вернуться в и.п.
Повторить 4 раза.

Упражнение 2. «Положи ленты»

И.п. – стоя, ноги вместе, руки с лентами вытянуты вперёд.
Присесть, положить ленты на пол, выпрямиться.
Присесть, взять ленты, вернуться в и.п.
Повторить 4 раза.

Упражнение 2 (второй вариант). «Спрячь ленты»

И.п. – стоя, ноги вместе, руки с лентами разведены в стороны.
Присесть, положить ленты на пол позади себя, выпрямиться.
Присесть, взять ленты, вернуться в и.п.
Повторить 3 – 4 раза.

Упражнение 3. «Дотянись»

И.п. – сидя на полу, ноги прямо, руки с лентами разведены в стороны.
Наклониться вперёд, коснуться лентами пальцев ног, вернуться в и.п.
Повторить 3 – 4 раза.

Упражнение 4. «Попрыгай»

И.п. – ноги слегка расставлены, руки с лентами вверх.
Прыжки на двух ногах на месте, чередуя с ходьбой, вернуться в и.п.
Повторить 4 – 5 раз.

Упражнение 5. «Ходьба»

Ходьба с дыхательными упражнениями, в течение 10 секунд.

Комплекс №2 (со скамейкой)

Упражнение 1

И.п. – сидя на скамейке, руки на коленях.
Поднять руки через стороны вверх, вернуться в и.п.
Повторить 4 – 5 раз.

Упражнение 2

И.п. – сидя на скамейке, руками держась за сиденье.
Поочерёдно поднимать ноги.
Повторить 4 раза.

Упражнение 3

И.п. – стоя за скамейкой, руки внизу.
Присесть (спрятаться) и встать (показаться).
Повторить 4 раза.

Упражнение 4

И.п. – стоя около скамейки, руки за спиной.
Прыгать на двух ногах около скамейки, чередуя с ходьбой вокруг скамейки.
Повторить 3 – 4 раза.

Упражнение 4 (второй вариант)

И.п. – стоя перед скамейкой, ноги вместе.
Присесть на скамейку, руки вперёд, вернуться в и.п.
Повторить 3 – 4 раза.

Упражнение 5

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

Сентябрь

Задачи	Приучать детей действовать совместно; формировать умение сохранять правильную осанку в положениях сидя, стоя, в движении; обеспечивать профилактику нарушений осанки.			
Недели	1 неделя		2 неделя	
Тема	«Бегите к флажку!»	«По ровненькой дорожке»	«Проползи до игрушки»	«Поезд»
1-я часть: Вводная	Ходьба обычная, на носках, с высоким подниманием колена. Бег в заданном направлении.	Ходьба обычная, на носках, с высоким подниманием колена. Бег в заданном направлении.	Ходьба обычная, на носках, с высоким подниманием колена. Бег в заданном направлении.	Ходьба обычная, на носках, с высоким подниманием колена. Бег в заданном направлении.
ОРУ	с лентами	с лентами	с лентами	с лентами
№ Занятия	1	2	3	4
2-я часть: Основные виды движений	1. Катание малого мяча друг другу. 2. Проползание заданного расстояния на четвереньках. 3. Прыжки на двух ногах на месте с произвольным движением рук (вверх, в стороны).	1. Прыжки на двух ногах на месте с хлопками в ладоши над головой. 2. Проползание заданного расстояния (произвольно – на животе, на четвереньках) до предмета. 3. Катание малого мяча в паре с воспитателем.	1. Проползание заданного расстояния (от игрушки к игрушке) на четвереньках. 2. Прыжки на двух ногах, слегка продвигаясь вперёд. 3. Катание мяча среднего размера двумя руками воспитателю.	1. Проползание заданного расстояния (от игрушки к игрушке) на четвереньках. 2. Прыжки на двух ногах с продвижением вперёд. 3. Прокатывание малых мячей двумя руками в воротца.
Подвижные игры	«Бегите к флажку!» Добежать до флажка, захватить его.	«По ровненькой дорожке» Проползти на четвереньках между гимнастическими лентами, лежащими на полу на расстоянии 50 см.	«Бегите к флажку!» Добежать до флажка, хлопнуть в ладоши, вернуться обратно.	«Поезд» Идти (бежать) за воспитателем в разных направлениях, держась за верёвку.
3-я часть: Заключительная	Спокойная ходьба, сопровождающаяся дыхательными упражнениями, в течение 1,5 минут.	Ходьба с дыхательными упражнениями в течение 1,5 минут.	Ходьба с дыхательными упражнениями в течение 1,5 минут.	Спокойная ходьба, сопровождающаяся дыхательными упражнениями, в течение 1,5 минут.

Задачи	Приучать детей действовать совместно; формировать умение сохранять правильную осанку в положениях сидя, стоя, в движении; обеспечивать профилактику нарушений осанки.			
Недели	3 неделя		4 неделя	
Тема	«Проползи в обруч»	«Подбрось мяч»	«Проползи в воротца»	«Подпрыгни»
1-я часть: Вводная	Ходьба парами, взявшись за руки. Бег по кругу друг за другом.	Ходьба парами, взявшись за руки. Бег по кругу друг за другом.	Ходьба парами, взявшись за руки. Бег в заданном направлении.	Ходьба обычная, на носках, с высоким подниманием колена. Бег по кругу друг за другом.
ОРУ	со скамейкой	со скамейкой	со скамейкой	со скамейкой
№ Занятия	5	6	7	8
2-я часть: Основные виды движений	1. Проползание в вертикально стоящий обруч за игрушкой. 2. Прыжки на двух ногах, слегка продвигаясь вперёд с хлопками. 3. Прокатывание мячей двумя руками друг другу и воспитателю.	1. Прыжки на двух ногах с продвижением вперёд. 2. Подбрасывание малых мячей вверх одной рукой (правой и левой поочерёдно). 3. Проползание под верёвкой на четвереньках, сопровождающееся захватом игрушки.	1. Проползание в вертикально стоящий обруч и в воротца. 2. Прыжки с продвижением вперёд и подпрыгиванием до ладони воспитателя, находящейся выше поднятых рук ребёнка. 3. Прокатывание мяча двумя и одной рукой под дугой.	1. Прыжки на двух ногах на месте и слегка продвигаясь вперёд. 2. Прокатывание мячей двумя и одной рукой под дугой.
Подвижные игры	«Бегите к флажку!» Добежать до флажка, подпрыгнуть на месте на двух ногах, вернуться обратно.	«По ровненькой дорожке» Выполнять прыжки с продвижением вперёд между гимнастическими палками, лежащими на полу на расстоянии 50 см.	«Поезд» Идти (бежать) за воспитателем в разных направлениях, держась за верёвку.	«Бегите к флажку!» Добежать до флажка, подпрыгнуть на месте на двух ногах, вернуться обратно.
3-я часть: Заключительная	Спокойная ходьба, сопровождающаяся дыхательными упражнениями, в течение 1,5 минут.	Ходьба с дыхательными упражнениями в течение 1,5 минут.	Ходьба с дыхательными упражнениями в течение 1,5 минут.	Спокойная ходьба, сопровождающаяся дыхательными упражнениями, в течение 1,5 минут.

ПЕРСПЕКТИВНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ ФИЗКУЛЬТУРНЫХ ЗАНЯТИЙ ВО II МЛАДШЕЙ ГРУППЕ

Неделя	Задачи	Вводная часть	Основная часть			Заключительная часть
			Общеразвивающие упражнения (ОРУ)	Основные движения	Подвижные игры (ПИ)	
		2—3 минуты	12—15 минут			2—3 минут
ОКТАБРЬ						
1 Н Е Д Е Л Я	Упражнять в сохранении равновесия при ходьбе на ограниченной площади опоры: развивать умение приземляться на полусогнутые ноги в прыжках. Упражнять детей в равновесии при ходьбе по ограниченной площади опоры и приземлении на полусогнутые ноги в прыжках.	Ходьба парами, взявшись за руки. Бег по кругу друг за другом.	ОРУ с султанчиками	1. Прыжки с продвижением вперёд и подпрыгиванием до предмета, подвешенного выше поднятой руки ребёнка. 2. Подлезание под верёвку, не касаясь руками пола. 3. Катание малого мяча друг другу, между предметами.	«Птичи и птенчики»	Ходьба с дыхательными упражнениями
		Ходьба по кругу друг за другом, держась за руки. Бег по кругу друг за другом.	ОРУ с султанчиками	1. Подползание под дугу. 2. Прыжки с продвижением вперёд и подпрыгиванием до игрушки, находящейся выше поднятых рук ребёнка. 3. Подбрасывание мяча вверх двумя руками снизу.	«Птички в гнёздышках»	Ходьба с дыхательными упражнениями
2 Н Е Д Е Л Я	Упражнять в прыжках с приземлением на полусогнутые ноги; в энергичном отталкивании мяча при прокатывании друг другу.	Ходьба обычная, на носках, с высоким подниманием колена. Бег по кругу друг за другом.	ОРУ с султанчиками	1. Прыжки через две верёвочки, лежащие на полу, поочередно через каждую. 2. Прокатывание малых мячей под верёвкой и проползание за ними. 3. Пролезание под верёвку (высота 50 см), стараясь не касаться руками пола.	«Птички и птенчики»	Ходьба с дыхательными упражнениями
		Ходьба парами, взявшись за руки. Бег в заданном направлении.	ОРУ с султанчиками	1. Прыжки на двух ногах с продвижением вперёд до предмета. 2. Проползание на четвереньках по прямой с захватом впереди стоящей игрушки. 3. Прокатывание мяча в воротца.	«К мишке в гости»	Ходьба с дыхательными упражнениями

3 Н Е Д Е Л Я	Упражнять детей в ходьбе и беге с остановкой по сигналу; в ползании. Развивать ловкость в игровом задании с мячом. Упражнять в ходьбе и беге с выполнением заданий; в приземлении и на полусогнутые ноги в прыжках со скамейки; в прокатывании мяча.	Ходьба по кругу друг за другом, держась за руки. Бег в заданном направлении. Ходьба обычная, на носках, с высоким подниманием колена; парами, взявшись за руки. Бег по кругу друг за другом.	ОРУ без предметов ОРУ без предметов	1. Прыжки из обруча в обруч. 2. Лазанье по гимнастической лестнице, лежащей на полу. 3. Подбрасывание среднего мяча вверх двумя руками снизу два раза подряд. 1. Прыжки на двух ногах с продвижением вперёд через линии, лежащие на полу. 2. Подползание под дугу с захватом впереди стоящей игрушки. 3. Прокатывание мяча друг другу под дугой.	«Бегите ко мне!» «Птички в гнёздышках»	Ходьба с дыхательными упражнениями Ходьба с дыхательными упражнениями
4 Н Е Д Е Л Я	Упражнять детей в ходьбе и беге по кругу, с поворотом в другую сторону по сигналу воспитателя; развивать координацию движений при ползании на четвереньках и упражнений в равновесии.	Ходьба по кругу друг за другом, держась за руки. Бег по кругу друг за другом. Ходьба обычная, на носках, с высоким подниманием колена. Бег в заданном направлении.	ОРУ без предметов ОРУ без предметов	1. Прыжки на двух ногах (ноги вместе – ноги врозь) с произвольным движением рук. 2. Ползание на четвереньках с прокатыванием мяча головой. 3. Прокатывание мяча друг другу, между султанчиками. 1. Проползание на четвереньках по прямой. 2. Прыжки на двух ногах с продвижением вперёд. 3. Катание мячей в определённом направлении.	«Птички и птенчики» «Птички и птенчики»	Ходьба с дыхательными упражнениями Ходьба с дыхательными упражнениями

Комплекс упражнений на октябрь

Комплекс №1 (с султанчиками)

Упражнение 1. «Покажи султанчик»

И.п. – стоя, ноги на ширине плеч, руки опущены вдоль туловища, султанчик в правой руке.
Поднять руки вверх, переложить султанчик над головой в левую руку, вернуться в и.п.
Повторить 3 раза каждой рукой.

Упражнение 2. «Спрячь султанчики»

И.п. – стоя, ноги вместе, руки с султанчиками вверх.
Присесть, положить султанчики на пол за спиной, выпрямиться.
Присесть, взять султанчики, вернуться в и.п.
Повторить 3 – 4 раза.

Упражнение 2 (второй вариант). «Допрыгни до султанчиков»

И.п. – стоя, ноги вместе, руки вверх.
Подпрыгнуть вверх с места, коснуться султанчиков, удерживаемых воспитателем выше поднятых рук ребёнка.
Повторить 3 – 4 раза.

Упражнение 3. «Дотянись»

И.п. – сидя на полу, ноги прямо, руки с султанчиками за спиной.
Наклониться вперёд, коснуться султанчиками пальцев ног, вернуться в и.п.
Повторить 3 – 4 раза.

Упражнение 4. «Попрыгунчик»

И.п. – ноги слегка расставлены, руки с султанчиками прижаты к груди.
Прыгать на двух ногах на месте, удерживая султанчики, чередуя прыжки с ходьбой.
Повторить 4 – 5 раз.

Упражнение 5. «Ходьба»

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

Комплекс №2 (без предметов)

Упражнение 1

И.п. – стоя, руки разведены в стороны.
Хлопнуть в ладоши перед собой, отвести руки за спину, вернуться в и.п.
Повторить 4 – 5 раз.

Упражнение 2

И.п. – стоя, ноги врозь, руки вытянуты вперёд.
Поднимать и опускать кисти, пошевелить пальцами, вернуться в и.п.
Повторить 4 раза.

Упражнение 3

И.п. – стоя, руки разведены в стороны.
Присесть, вытянуть руки вперёд, выпрямиться, хлопнуть в ладоши, вернуться в и.п.
Повторить 4 раза.

Упражнение 4

И.п. – лёжа на спине.
Одновременно поднимать и опускать ноги.
Повторить 3 – 4 раза.

Упражнение 4 (второй вариант)

И.п. – лёжа на животе.
Сгибать и разгибать ноги (поочерёдно, потом вместе), вернуться в и.п.
Повторить 3 – 4 раза.

Упражнение 5

Ходьба, сопровождаемая дыхательными упражнениями, в течение 10 секунд.

Октябрь

Задачи	Мотивировать детей на участие в совместных играх и физических упражнениях; формировать умение ориентироваться в пространстве; обеспечивать закаливание организма детей.			
Недели	1 неделя		2 неделя	
Тема	«Птички и птенчики»	«Птички в гнёздышках»	«Прыгни через две верёвочки»	«К мишке в гости»
1-я часть: Вводная	Ходьба парами, взявшись за руки. Бег по кругу друг за другом.	Ходьба по кругу друг за другом, держась за руки. Бег по кругу друг за другом.	Ходьба обычная, на носках, с высоким подниманием колена. Бег по кругу друг за другом.	Ходьба парами, взявшись за руки. Бег в заданном направлении.
ОРУ	с султанчиками	с султанчиками	с султанчиками	с султанчиками
№ Занятия	1	2	3	4
2-я часть: Основные виды движений	1. Прыжки с продвижением вперёд и подпрыгиванием до предмета, подвешенного выше поднятой руки ребёнка. 2. Подлезание под верёвку, не касаясь руками пола. 3. Катание малого мяча друг другу, между предметами.	1. Подползание под дугу. 2. Прыжки с продвижением вперёд и подпрыгиванием до игрушки, находящейся выше поднятых рук ребёнка. 3. Подбрасывание мяча вверх двумя руками снизу.	1. Прыжки через две верёвочки, лежащие на полу, поочередно через каждую. 2. Прокатывание малых мячей под верёвкой и проползание за ними. 3. Пролезание под верёвку (высота 50 см), стараясь не касаться руками пола.	1. Прыжки на двух ногах с продвижением вперёд до предмета. 2. Проползание на четвереньках по прямой с захватом впереди стоящей игрушки. 3. Прокатывание мяча в воротца.
Подвижные игры	«Птички и птенчики» По сигналу (звучит пение птиц) произвольно перемещаться по залу, имитируя полёт птиц, по сигналу (звуковое сопровождение прекратилось) остановиться.	«Птички в гнёздышках» По сигналу (звучит пение птиц) произвольно перемещаться по залу, имитируя полёт птиц, по сигналу (звуковое сопровождение прекратилось) занять место в обруче, лежащем на полу.	«Птички и птенчики» По сигналу (звучит пение птиц) произвольно перемещаться по залу, имитируя полёт птиц, по сигналу (звуковое сопровождение прекратилось) остановиться.	«К мишке в гости» По сигналу (звонит бубен) добежать до мишки, по сигналу (звонит колокольчик) убежать от мишки.
3-я часть: Заключительная	Спокойная ходьба, сопровождающаяся дыхательными упражнениями, в течение 1,5 минут.	Спокойная ходьба, сопровождающаяся дыхательными упражнениями, в течение 1,5 минут.	Спокойная ходьба, сопровождающаяся дыхательными упражнениями, в течение 1,5 минут.	Спокойная ходьба, сопровождающаяся дыхательными упражнениями, в течение 1,5 минут.

Задачи	Мотивировать детей на участие в совместных играх и физических упражнениях; формировать умение ориентироваться в пространстве; обеспечивать закаливание организма детей.			
Недели	3 неделя		4 неделя	
Тема	«Прыгни из обруча в обруч»	«Попрыгай на двух ножках»	«Прокати мяч»	«Проползи на четвереньках»
1-я часть: Вводная	Ходьба по кругу друг за другом, держась за руки. Бег в заданном направлении.	Ходьба обычная, на носках, с высоким подниманием колена; парами, взявшись за руки. Бег по кругу друг за другом.	Ходьба по кругу друг за другом, держась за руки. Бег по кругу друг за другом.	Ходьба обычная, на носках, с высоким подниманием колена. Бег в заданном направлении.
ОРУ	без предметов	без предметов	без предметов	без предметов
№ Занятия	5	6	7	8
2-я часть: Основные виды движений	1. Прыжки из обруча в обруч. 2. Лазанье по гимнастической лестнице, лежащей на полу. 3. Подбрасывание среднего мяча вверх двумя руками снизу два раза подряд.	1. Прыжки на двух ногах с продвижением вперёд через линии, лежащие на полу. 2. Подползание под дугу с захватом впереди стоящей игрушки. 3. Прокатывание мяча друг другу под дугой.	1. Прыжки на двух ногах (ноги вместе – ноги врозь) с произвольным движением рук. 2. Ползание на четвереньках с прокатыванием мяча головой. 3. Прокатывание мяча друг другу, между султанчиками.	1. Проползание на четвереньках по прямой. 2. Прыжки на двух ногах с продвижением вперёд. 3. Катание мячей в определённом направлении.
Подвижные игры	«Бегите ко мне!» По сигналу (звонит колокольчик) подбежать к воспитателю и хлопнуть в ладоши.	«Птички в гнёздышках» По сигналу (звучит пение птиц) произвольно перемещаться по залу, имитируя полёт птиц, по сигналу (звуковое сопровождение прекратилось) занять место в обруче, лежащем на полу.	«Птички и птенчики» По сигналу (звучит пение птиц) произвольно перемещаться по залу, имитируя полёт птиц, по сигналу (звуковое сопровождение прекратилось) остановиться.	«Птички и птенчики» По сигналу (звучит пение птиц) произвольно перемещаться по залу, имитируя полёт птиц, по сигналу (звуковое сопровождение прекратилось) остановиться.
3-я часть: Заключительная	Спокойная ходьба, сопровождающаяся дыхательными упражнениями, в течение 1,5 минут.	Спокойная ходьба, сопровождающаяся дыхательными упражнениями, в течение 1,5 минут.	Спокойная ходьба, сопровождающаяся дыхательными упражнениями, в течение 1,5 минут.	Ходьба с дыхательными упражнениями в течение 1,5 минут.

ПЕРСПЕКТИВНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ ФИЗКУЛЬТУРНЫХ ЗАНЯТИЙ ВО II МЛАДШЕЙ ГРУППЕ

Неделя	Задачи	Вводная часть	Основная часть			Заключительная часть
			Общеразвивающие упражнения (ОРУ)	Основные движения	Подвижные игры (ПИ)	
		2—3 минуты	12—15 минут			2—3 минут
Н О Я Б Р Ь						
1 Н Е Д Е Л Я	Упражнять детей в равновесии при ходьбе по ограниченной площади опоры и приземлении на полусогнутые ноги в прыжках.	Ходьба по кругу друг за другом, держась за руки. Бег врассыпную.	ОРУ на мягких модулях	1. Подлезание под двумя дугами, не касаясь руками пола. 2. Прыжки через линии, начерченные на полу, поочерёдно через каждую. 3. Подбрасывание мяча вверх двумя руками снизу.	«Птички в гнёздышках»	Ходьба с дыхательными упражнениями
	Развивать умение действовать по сигналу воспитателя; учить энергично отталкивать мяч при прокатывании.	Ходьба с выполнением заданий (остановка, поворот, приседание). Бег врассыпную.	ОРУ на мягких модулях	1. Перепрыгивание через верёвки, лежащие на полу. 2. Подлезание под верёвку, не касаясь руками пола. 3. Прокатывание мяча в воротца.	«Курочка – хохлатка»	Ходьба с дыхательными упражнениями
2 Н Е Д Е Л Я	Упражнять в ходьбе колонной по одному с выполнением заданий; прыжках обруча в обруч, учить приземляться на полусогнутые ноги; упражнять в прокатывании мяча другу, развивая координацию движений и глазомер	Ходьба с выполнением заданий (остановка, поворот, приседание). Бег врассыпную.	ОРУ на мягких модулях	1. Ловля мяча, брошенного педагогом. 2. Лазанье по гимнастической лестнице, лежащей на полу. 3. Прыжки на двух ногах на месте с произвольным движением рук (руки вверх – в стороны – вниз).	«Птички в гнёздышках»	Ходьба с дыхательными упражнениями
		Ходьба по кругу друг за другом, держась за руки. Бег врассыпную.	ОРУ на мягких модулях	1. Ползание на четвереньках по прямой с захватом впереди стоящей игрушки. 2. Бросание мяча двумя руками снизу. 3. Прыжки на двух ногах с продвижением вперёд до предмета.	«Курочка – хохлатка»	Ходьба с дыхательными упражнениями

З Н Е Д Е Л Я	Развивать умение действовать по сигналу воспитателя; развивать координацию движений и ловкость при прокатывании мяча между предметами; упражнять в ползании.	Ходьба с выполнением заданий (остановка, поворот, приседание). Бег врассыпную.	ОРУ без предмета	1. Ползание между предметами (султанчики), а так же вокруг предметов. 2. Прыжки из обруча в обруч. 3. Ловля мяча, брошенного педагогом.	«Карусель»	Ходьба с дыхательными упражнениями
		Ходьба с выполнением заданий (остановка, поворот, приседание). Бег в заданном направлении.	ОРУ без предмета	1. Лазанье по гимнастической лестнице, лежащей на полу. 2. Прыжки в длину с места через две линии. 3. Бросание мяча вверх, вниз, об пол.	«Куручка – хохлатка»	Ходьба с дыхательными упражнениями
4 Н Е Д Е Л Я	Упражнять детей в ходьбе с выполнением заданий, развивая внимание, реакцию на сигнал воспитателя; в ползании, развивая координацию движений; в равновесии.	Ходьба по кругу друг за другом, держась за руки. Бег врассыпную.	ОРУ без предмета	1. Ползание на четвереньках по прямой с прокатыванием мяча головой. 2. Прыжки на двух ногах на месте с произвольным движением рук. 3. Ловля мяча, брошенного педагогом.	«Карусель»	Ходьба с дыхательными упражнениями
	Упражнять детей в ходьбе и беге по кругу; в сохранении устойчивого равновесия при ходьбе по ограниченной площади опоры; повторить прыжки между предметами.	Ходьба по кругу друг за другом, держась за руки. Бег в заданном направлении; по кругу друг за другом.	ОРУ без предмета	1. Ползание на четвереньках по прямой между предметами. 2. Прыжки в длину с места через две линии. 3. Подбрасывание мяча вверх двумя руками снизу.	«Карусель»	Ходьба с дыхательными упражнениями

Комплекс упражнений на ноябрь

Комплекс №1 (на мягких модулях)

Упражнение 1

И.п. – сидя на модуле, руки в стороны.

Поднять руки вверх, посмотреть на руки, вернуться в и.п.

Повторить 4 – 5 раз.

Упражнение 2

И.п. – сидя на модуле, руки в стороны.

Наклониться вперёд, пошевелить пальцами ног, коснуться стоп, вернуться в и.п.

Повторить 4 раза.

Упражнение 3

И.п. – стоя за модулем, руки вверх.

Присесть (спрятаться), руки за спину, выпрямиться (показаться).

Повторить 4 раза.

Упражнение 3 (второй вариант)

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

Присесть на модуль, руки вытянуть вперёд, потрясти кистями рук, вернуться в и.п.

Повторить 3 – 4 раза.

Упражнение 4

И.п. – стоя около модуля, руки вниз.

Прыгать на двух ногах вокруг модуля с изменением положения рук (вперёд, в стороны), чередуя с ходьбой.

Повторить 3 – 4 раза.

Упражнение 5

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

Комплекс №2 «Птички» (без предметов)

Упражнение 1. «Птички машут крыльями»

И.п. – стоя, ноги на ширине плеч, руки опущены вдоль туловища.

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

Повторить 3 – 4 раза.

Упражнение 2. «Птички клюют зёрнышки»

И.п. – стоя, ноги вместе, руки отведены назад.

Присесть, постучать пальцами о пол, вернуться в и.п.

Повторить 3 – 4 раза.

Упражнение 2 (второй вариант). «Птички пьют воду»

И.п. – стоя, ноги вместе, руки вытянуты перед собой.

Наклониться, поднести ладони к лицу, вернуться в и.п.

Повторить 3 – 4 раза.

Упражнение 3. «Птички прыгают»

И.п. – стоя на полу, руки за спиной.

Прыгать на месте с небольшим продвижением вперёд, вернуться в и.п.

Повторить 3 – 4 раза.

Упражнение 4. «Птички летают»

И.п. – ноги слегка расставлены, руки в стороны.

Бежать на носках, чередуя с ходьбой.

Повторить 4 – 5 раз.

Упражнение 5. «Ходьба»

Спокойная ходьба, сопровождающаяся дыхательными упражнениями, в течение 10 – 15 секунд.

Ноябрь

Задачи	Воспитывать умение самостоятельно действовать; формировать основные жизненно важные движения (ходьба, бег, прыжки); обеспечивать закаливание организма детей.			
Недели	1 неделя		2 неделя	
Тема	«Зайки – мягкие лапочки»	«Перепрыгни через верёвочку»	«Лови мяч»	«В гостях у курочки»
1-я часть: Вводная	Ходьба по кругу друг за другом, держась за руки. Бег врассыпную.	Ходьба с выполнением заданий (остановка, поворот, приседание). Бег врассыпную.	Ходьба с выполнением заданий (остановка, поворот, приседание). Бег врассыпную.	Ходьба по кругу друг за другом, держась за руки. Бег врассыпную.
ОРУ	на мягких модулях	на мягких модулях	на мягких модулях	на мягких модулях
№ Занятия	1	2	3	4
2-я часть: Основные виды движений	1. Подлезание под двумя дугами, не касаясь руками пола. 2. Прыжки через линии, начерченные на полу, поочерёдно через каждую. 3. Подбрасывание мяча вверх двумя руками снизу.	1. Перепрыгивание через верёвки, лежащие на полу. 2. Подлезание под верёвку, не касаясь руками пола. 3. Прокатывание мяча в воротца.	1. Ловля мяча, брошенного педагогом. 2. Лазанье по гимнастической лестнице, лежащей на полу. 3. Прыжки на двух ногах на месте с произвольным движением рук (руки вверх – в стороны – вниз).	1. Ползание на четвереньках по прямой с захватом впереди стоящей игрушки. 2. Бросание мяча двумя руками снизу. 3. Прыжки на двух ногах с продвижением вперёд до предмета.
Подвижные игры	«Птички в гнёздышках» По сигналу (звучит пение птиц) произвольно перемещаться по залу, имитируя полёт птиц, по сигналу (звуковое сопровождение прекратилось) занять место на гимнастической скамейке.	«Курочка – хохлатка» По сигналу (музыкальное сопровождение) произвольности перемещаться по залу, имитируя движения цыплят, по сигналу (музыка прекратилась) подбежать к курочке – хохлатке (педагогу) и спрятаться – закрыть лицо руками.	«Птички в гнёздышках» По сигналу (звучит пение птиц) произвольно перемещаться по залу, имитируя полёт птиц, по сигналу (звуковое сопровождение прекратилось) занять место в обруче, лежащем на полу.	«Курочка – хохлатка» По сигналу (музыкальное сопровождение) произвольности перемещаться по залу, имитируя движения цыплят, по сигналу (музыка прекратилась) подбежать к курочке – хохлатке (педагогу) и спрятаться – закрыть лицо руками.
3-я часть: Заключительная	Ходьба с дыхательными упражнениями в течение 1,5 минут.	Спокойная ходьба, сопровождающаяся дыхательными упражнениями, в течение 1,5 минут.	Ходьба с дыхательными упражнениями в течение 1,5 минут.	Спокойная ходьба, сопровождающаяся дыхательными упражнениями, в течение 1,5 минут.

Задачи	Воспитывать умение самостоятельно действовать; формировать основные жизненно важные движения (ходьба, бег, прыжки); обеспечивать закаливание организма детей.			
Недели	3 неделя		4 неделя	
Тема	«Карусель»	«Брось мяч вверх»	«Лягушки – попрыгушки»	«Проползи между предметами»
1-я часть: Вводная	Ходьба с выполнением заданий (остановка, поворот, приседание). Бег врассыпную.	Ходьба с выполнением заданий (остановка, поворот, приседание). Бег в заданном направлении.	Ходьба по кругу друг за другом, держась за руки. Бег врассыпную.	Ходьба по кругу друг за другом, держась за руки. Бег в заданном направлении; по кругу друг за другом.
ОРУ	без предметов	без предметов	без предметов	без предметов
№ Занятия	5	6	7	8
2-я часть: Основные виды движений	1. Ползание между предметами (султанчики), а так же вокруг предметов. 2. Прыжки из обруча в обруч. 3. Ловля мяча, брошенного педагогом.	1. Лазанье по гимнастической лестнице, лежащей на полу. 2. Прыжки в длину с места через две линии. 3. Бросание мяча вверх, вниз, об пол.	1. Ползание на четвереньках по прямой с прокатыванием мяча головой. 2. Прыжки на двух ногах на месте с произвольным движением рук. 3. Ловля мяча, брошенного педагогом.	1. Ползание на четвереньках по прямой между предметами. 2. Прыжки в длину с места через две линии. 3. Подбрасывание мяча вверх двумя руками снизу.
Подвижные игры	«Карусель» По сигналу (музыкальное сопровождение) передвигаться по кругу, держась за длинную верёвку, по сигналу (музыка прекратилась) остановиться.	«Курочка – хохлатка» По сигналу (музыкальное сопровождение) произвольности перемещаться по залу, имитируя движения цыплят, по сигналу (музыка прекратилась) подбежать к курочке – хохлатке (педагогу) и спрятаться – закрыть лицо руками.	«Карусель» По сигналу (музыкальное сопровождение) передвигаться по кругу, держась за длинную верёвку, по сигналу (музыка прекратилась) остановиться.	«Карусель» По сигналу (музыкальное сопровождение) передвигаться по кругу, держась за длинную верёвку, по сигналу (музыка прекратилась) остановиться.
3-я часть: Заключительная	Спокойная ходьба, сопровождающаяся дыхательными упражнениями, в течение 1,5 минут.	Спокойная ходьба, сопровождающаяся дыхательными упражнениями, в течение 1,5 минут.	Ходьба с дыхательными упражнениями в течение 1,5 минут.	Спокойная ходьба, сопровождающаяся дыхательными упражнениями, в течение 1,5 минут.

ПЕРСПЕКТИВНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ ФИЗКУЛЬТУРНЫХ ЗАНЯТИЙ ВО II МЛАДШЕЙ ГРУППЕ

Неделя	Задачи	Вводная часть	Основная часть			Заключительная часть
			ОРУ	Основные движения	Подвижные игры (ПИ)	
		2—3 минуты	12—15 минут			2—3 минут
ДЕКАБРЬ						
1 Н Е Д Е Л Я	Упражнять детей в ходьбе и беге врассыпную, развивая ориентировку в пространстве; в сохранении устойчивого равновесия и прыжках.	Ходьба в заданном направлении. Бег по кругу (не держась за руки).	ОРУ со скамейкой и флажками	1. Бросание малого мяча вдаль правой и левой рукой. 2. Лазанье по лесенке – дуге. 3. Прыжки на месте в сочетании с движениями рук (руки в стороны – руки вверх).	«Лохматый пёс»	Ходьба с дыхательными упражнениями
	Упражнять детей в ходьбе и беге с остановкой по сигналу; в ползании. Развивать ловкость в игровом задании с мячом.	Ходьба в заданном направлении. Бег по кругу (не держась за руки).	ОРУ со скамейкой и флажками	1. Подлезание под гимнастической палкой, не касаясь руками пола. 2. Прыжки с продвижением вперёд через две линии. 3. Прокатывание мяча в воротца из положения сидя.	«Курочка – хохлатка»	Ходьба с дыхательными упражнениями
2 Н Е Д Е Л Я	Упражнять в ходьбе и беге с выполнением заданий; в приземлении и на полусогнутые ноги в прыжках со скамейки; в прокатывании мяча.	Ходьба в заданном направлении. Бег по кругу (не держась за руки).	ОРУ со скамейкой и флажками	1. Бросание малого мяча вдаль правой и левой рукой. 2. Лазанье по лесенке – дуге. 3. Прыжки на месте в сочетании с движениями рук (руки в стороны – руки вверх).	«Лохматый пёс»	Ходьба с дыхательными упражнениями
		Ходьба в заданном направлении. Бег по кругу (не держась за руки).	ОРУ со скамейкой и флажками	1. Подлезание под гимнастической палкой, не касаясь руками пола. 2. Прыжки с продвижением вперёд через две линии. 3. Прокатывание мяча в воротца из положения сидя.	«Курочка – хохлатка»	Ходьба с дыхательными упражнениями

3 Н Е Д Е Л Я	Упражнять детей в ходьбе и беге с остановкой по сигналу воспитателя; в прокатывании мяча между предметами, умении группироваться при лазании под дугу.	Ходьба в сочетании с движениями рук (вверх, в стороны, вперёд). Бег с выполнением заданий педагога (остановиться, убежать от догоняющего, догонять убегающего, бежать по сигналу в указанное педагогом место). Ходьба в сочетании с движениями рук (вверх, в стороны, вперёд). Бег с выполнением заданий педагога (остановиться, убежать от догоняющего, догонять убегающего, бежать по сигналу в указанное педагогом место).	ОРУ без предметов ОРУ без предметов	1. Бросание малого мяча вдаль правой и левой рукой. 2. Лазанье по лесенке – дуге. 3. Прыжки на месте в сочетании с движениями рук (руки в стороны – руки вверх). 1. Прыжки на месте с хлопками над головой. 2. Подползание под дугу с захватом впереди стоящей игрушки. 3. Бросание мяча вдаль правой и левой рукой.	«Поймай комара» «Курочка – хохлатка»	Ходьба с дыхательными упражнениями Ходьба с дыхательными упражнениями
4 Н Е Д Е Л Я	Упражнять детей в ходьбе и беге враспынную, развивая ориентировку в пространстве; упражнять в ползании на повышенной опоре: и сохранении равновесия при ходьбе по доске. Упражнять детей в ходьбе переменным шагом, развивая координацию движений разучить бросание мяча через шнур, развивая ловкость и глазомер; повторить ползание через шнур, не касаясь руками пола.	Ходьба в заданном направлении. Бег по кругу (не держась за руки). Ходьба в заданном направлении. Бег с выполнением заданий педагога (остановиться, убежать от догоняющего, догонять убегающего, бежать по сигналу в указанное педагогом место).	ОРУ без предметов ОРУ без предметов	1. Прыжки на месте в сочетании с различными движениями рук. 2. Ползание на четвереньках по прямой с прокатыванием мяча головой. 3. Бросание малого мяча правой и левой рукой в горизонтальную цель (расстояние 2 м). 1. Прыжки на двух ногах с продвижением вперёд до предмета. 2. Подлезание под препятствие, не касаясь руками пола. 3. Катание мячей под дугой из положения сидя на полу лицом друг к другу.	«Поймай комара» «Курочка – хохлатка»	Ходьба с дыхательными упражнениями Ходьба с дыхательными упражнениями

Комплекс упражнений на декабрь

Комплекс №1 (со скамейкой и флажками)

Упражнение 1

И.п. – сидя на скамейке, руки с флажками вытянуты вперёд.
Понять руки вверх, развести в стороны, вернуться в и.п.
Повторить 4 – 5 раз.

Упражнение 2

И.п. – сидя на скамейке, флажки на полу.
Пальцами ног пытаться захватить флажки.
Повторить 4 раза.

Упражнение 3

И.п. – стоя за скамейкой, руки с флажками внизу.
Присесть, руки с флажками вперёд, вернуться в и.п.
Повторить 4 раза.

Упражнение 3 (второй вариант)

И.п. – стоя перед скамейкой, ноги вместе, руки с флажками разведены в стороны.
Присесть на скамейку, руки с флажками вперёд, вернуться в и.п.
Повторить 3 – 4 раза.

Упражнение 4

И.п. – стоя около скамейки, руки с флажками вверх.
Прыгать на двух ногах около скамейки, чередуя с ходьбой вокруг скамейки, помахивая флажками.
Повторить 3 – 4 раза.

Упражнение 5

Ходьба с дыхательными упражнениями, в течение 10 секунд.

Комплекс №2 (без предметов)

Упражнение 1. «Потянулись»

И.п. – ноги слегка расставлены, руки опущены вдоль туловища.
Поднять руки вверх через стороны, опуская руки вниз, вернуться в и.п.
Повторить 5 – 6 раз.

Упражнение 2. «Гуси»

И.п. – ноги на ширине плеч, руки на поясе.
Наклониться вперёд, выдыхая, сказать: «Ш – ш – ш», затем вернуться в и.п.
Повторить 5 – 6 раз.

Упражнение 3. «Птички»

И.п. – ноги слегка расставлены, руки внизу.
Сесть, пальцами рук постучать о пол, сказать: «птички клюёт», вернуться в и.п.
Повторить 5 – 6 раз.

Упражнение 4. «Мячики»

И.п. – произвольное.
Прыгать на месте и с продвижением вперёд, чередуя с ходьбой, вернуться в и.п.
Повторить 5 – 6 раз.

Упражнение 5. «Ходьба»

Ходьба, сопровождаемая дыхательными упражнениями, в течение 10 – 15 секунд.

Декабрь

Задачи	Поощрять участие детей в совместных играх и физических упражнениях; обеспечивать охрану и укрепление здоровья детей.			
Недели	1 неделя		2 неделя	
Тема	«Лохматый пёс»	«Цыплята»	«Пролезь по лесенке – дуге»	«Проползи на животике»
1-я часть: Вводная	Ходьба в заданном направлении. Бег по кругу (не держась за руки).	Ходьба в заданном направлении. Бег по кругу (не держась за руки).	Ходьба в заданном направлении. Бег по кругу (не держась за руки).	Ходьба в заданном направлении. Бег по кругу (не держась за руки).
ОРУ	со скамейкой и флажками	со скамейкой и флажками	со скамейкой и флажками	со скамейкой и флажками
№ Занятия	1	2	3	4
2-я часть: Основные виды движений	1. Бросание малого мяча в даль правой и левой рукой. 2. Лазанье по лесенке – дуге. 3. Прыжки на месте в сочетании с движениями рук (руки в стороны – руки вверх).	1. Подлезание под гимнастической палкой, не касаясь руками пола. 2. Прыжки с продвижением вперёд через две линии. 3. Прокатывание мяча в воротца из положения сидя.	1. Лазанье по лесенке – дуге. 2. Метание на дальность малого мяча правой и левой рукой (расстояние 2 – 3 м). 3. Прыжки с продвижением вперёд до ориентира (верёвка, лежащая на полу).	1. Прыжки на двух ногах с продвижением вперёд до предмета. 2. Ползание на животе по прямой с захватом впереди стоящей игрушки. 3. Катание мячей друг другу из положения сидя между предметами (султанчиками), не сбивая их.
Подвижные игры	«Лохматый пёс» По сигналу (педагог показывает игрушечную собаку) убежать от педагога, по сигналу («пёс спрятался») возвратиться к педагогу.	«Курочка – хохлатка» По сигналу (музыкальное сопровождение) произвольно перемещаться по залу, имитируя движения цыплят, по сигналу (музыка прекратилась) подбежать к курочке – хохлатке (педагогу) и спрятать руки за спину.	«Лохматый пёс» По сигналу (педагог показывает игрушечную собаку) убежать от педагога, по сигналу («пёс спрятался») возвратиться к педагогу.	«Курочка – хохлатка» По сигналу (музыкальное сопровождение) произвольно перемещаться по залу, имитируя движения цыплят, по сигналу (музыка прекратилась) подбежать к курочке – хохлатке (педагогу) и спрятать руки за спину.
3-я часть: Заключительная	Спокойная ходьба, сопровождающаяся дыхательными упражнениями, в течение 1,5 минут.	Спокойная ходьба, сопровождающаяся дыхательными упражнениями, в течение 1,5 минут.	Спокойная ходьба, сопровождающаяся дыхательными упражнениями, в течение 1,5 минут.	Спокойная ходьба, сопровождающаяся дыхательными упражнениями, в течение 1,5 минут.

Задачи	Поощрять участие детей в совместных играх и физических упражнениях; обеспечивать охрану и укрепление здоровья детей.			
Недели	3 неделя		4 неделя	
Тема	«Поймай комара»	«Брось мяч вдаль»	«Попрыгай на месте»	«Подлезание под препятствие»
1-я часть: Вводная	Ходьба в сочетании с движениями рук (вверх, в стороны, вперёд). Бег с выполнением заданий педагога (остановиться, убежать от догоняющего, догонять убегающего, бежать по сигналу в указанное педагогом место).	Ходьба в сочетании с движениями рук (вверх, в стороны, вперёд). Бег с выполнением заданий педагога (остановиться, убежать от догоняющего, догонять убегающего, бежать по сигналу в указанное педагогом место).	Ходьба в заданном направлении. Бег по кругу (не держась за руки).	Ходьба в заданном направлении. Бег с выполнением заданий педагога (остановиться, убежать от догоняющего, догонять убегающего, бежать по сигналу в указанное педагогом место).
ОРУ	без предметов	без предметов	без предметов	без предметов
№ Занятия	5	6	7	8
2-я часть: Основные виды движений	1. Метание малого мяча на дальность правой и левой рукой. 2. Прыжки из обруча в обруч. 3. Подлезание под дугу, не касаясь руками пола.	1. Прыжки на месте с хлопками над головой. 2. Подползание под дугу с захватом впереди стоящей игрушки. 3. Бросание мяча вдаль правой и левой рукой.	1. Прыжки на месте в сочетании с различными движениями рук. 2. Ползание на четвереньках по прямой с прокатыванием мяча головой. 3. Бросание малого мяча правой и левой рукой в горизонтальную цель (расстояние 2 м).	1. Прыжки на двух ногах с продвижением вперёд до предмета. 2. Подлезание под препятствие, не касаясь руками пола. 3. Катание мячей под дугой из положения сидя на полу лицом друг к другу.
Подвижные игры	«Поймай комара» По словесному сигналу («Поймай комара!») добежать до гимнастической стенки, захватив ориентиры, расположенные на уровне поднятых рук ребёнка (бумажные имитации), вернуться обратно.	«Курочка – хохлатка» По сигналу (музыкальное сопровождение) произвольно перемещаться по залу, имитируя движения цыплят, по сигналу (музыка прекратилась) подбежать к курочке – хохлатке (педагогу) и спрятать руки за спину.	«Поймай комара» По словесному сигналу («Поймай комара!») добежать до гимнастической стенки, захватив ориентиры, расположенные на уровне поднятых рук ребёнка (бумажные имитации), вернуться обратно.	«Курочка – хохлатка» По сигналу (музыкальное сопровождение) произвольно перемещаться по залу, имитируя движения цыплят, по сигналу (музыка прекратилась) подбежать к курочке – хохлатке (педагогу) и спрятать руки за спину.
3-я часть: Заключительная	Спокойная ходьба, сопровождающаяся дыхательными упражнениями, в течение 1,5 минут.	Спокойная ходьба, сопровождающаяся дыхательными упражнениями, в течение 1,5 минут.	Спокойная ходьба, сопровождающаяся дыхательными упражнениями, в течение 1,5 минут.	Ходьба с дыхательными упражнениями в течение 1,5 минут.

ПЕРСПЕКТИВНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ ФИЗКУЛЬТУРНЫХ ЗАНЯТИЙ ВО II МЛАДШЕЙ ГРУППЕ

Неделя	Задачи	Вводная часть	Основная часть			Заключительная часть
			Общеразвивающие упражнения (ОРУ)	Основные движения	Подвижные игры (ПИ)	
		2—3 минуты	12—15 минут			2—3 минут
ЯНВАРЬ						
1 Н Е Д Е Л Я	Упражнять в ходьбе колонной по одному с выполнением заданий; прыжках обруча в обруч, учить приземляться на полусогнутые ноги; упражнять в прокатывании мяча другу, развивая координацию движений и глазомер.	Ходьба в сочетании с движениями рук (вверх, в стороны, вперёд). Бег с выполнением заданий педагога (остановиться, убежать от догоняющего, догонять убегающего).	ОРУ с кубиками	1. Ползание на четвереньках по гимнастической доске. 2. Метание на дальность малого мяча от груди правой и левой рукой. 3. Прыжки на одной ноге (правой и левой поочередно) (попытки).	«Курочка – хохлатка»	Ходьба с дыхательными упражнениями
		Ходьба в сочетании с движениями рук (поднять вверх, развести в стороны, вытянуть вперёд). Бег с выполнением заданий педагога (остановиться, убежать от догоняющего, догонять убегающего).	ОРУ с кубиками	1. Прыжки на мессе в сочетании с хлопками над головой. 2. Лазанье по лесенке – дуге. 3. Ловля мяча, брошенного воспитателем.	«Найди своё место»	Ходьба с дыхательными упражнениями
2 Н Е Д Е Л Я	Развивать умение действовать по сигналу воспитателя; развивать координацию движений и ловкость при прокатывании мяча между предметами; упражнять в ползании.	Ходьба в сочетании с движениями рук (поднять вверх, развести в стороны, вытянуть вперёд). Бег с выполнением заданий педагога (остановиться, убежать от догоняющего, догонять убегающего).	ОРУ с кубиками	1. Бросание малого мяча вдаль правой и левой рукой. 2. Ползание на четвереньках по гимнастической доске. 3. Прыжки с продвижением вперёд до заданного ориентира (из обруча в обруч).	«Курочка – хохлатка»	Ходьба с дыхательными упражнениями
		Ходьба в сочетании с движениями рук (поднять вверх, развести в стороны, вытянуть вперёд). Бег с выполнением заданий педагога (остановиться, убежать от догоняющего, догонять убегающего).	ОРУ с кубиками	1. Прыжки на двух ногах с продвижением вперёд через гимнастическую палку, лежащую на полу. 2. Ползание на четвереньках по доске (расстояние 3 м) с захватом впереди стоящей	«Курочка – хохлатка»	Ходьба с дыхательными упражнениями

				игрушки. 3. Бросание малого мяча вдаль правой и левой рукой.		
З Н Е Д Е Л Я	Повторить ходьбу с выполнением задания; упражнять в сохранении равновесия на ограниченной площади опоры; прыжки на двух ногах, продвигаясь вперед.	Ходьба в сочетании с движениями рук (поднять вверх, развести в стороны, вытянуть вперед). Бег непрерывный (1 минута).	ОРУ со скамейкой	1. Прыжки на одной ноге поочередно (попытки). 2. Лазанье по гимнастической лестнице. 3. Метание на дальность малого мяча правой и левой рукой.	«Куручка – хохлатка»	Ходьба с дыхательными упражнениями
		Ходьба со сменой направления по сигналу. Бег непрерывный (1 минута).	ОРУ со скамейкой	1. Прыжки на месте в сочетании с различными движениями рук (хлопнуть в ладоши перед собой, за спиной). 2. Метание малого мяча в горизонтальную цель правой и левой рукой. 3. Ползание на четвереньках по доске (3 м) с захватом впереди стоящей игрушки.	«Куручка – хохлатка»	Ходьба с дыхательными упражнениями
4 Н Е Д Е Л Я	Повторить ходьбу с выполнением задания; упражнять в сохранении равновесия на ограниченной площади опоры; прыжки на двух ногах, продвигаясь вперед.	Ходьба со сменой направления по сигналу. Бег непрерывный (1 минута).	ОРУ со скамейкой	1. Подпрыгивание на одной ноге (правой, левой). 2. Лазанье по гимнастической лестнице. 3. Метание на дальность малого мяча правой и левой рукой.	«Поймай комара»	Ходьба с дыхательными упражнениями
		Ходьба со сменой направления по сигналу. Бег с выполнением заданий педагога (остановиться, убежать от догоняющего, догонять убегающего).	ОРУ со скамейкой	1. Прыжки с продвижением вперед до заданного ориентира. 2. Лазанье по гимнастической лестнице. 3. Бросание малого мяча вдаль правой и левой рукой.	«Куручка – хохлатка»	Ходьба с дыхательными упражнениями

Комплекс упражнений на январь

Комплекс №1 (с кубиками)

Упражнение 1

И.п. – стоя, ноги врозь, руки с кубиками внизу.

Поднять руки вверх, постучать кубики, вернуться в и.п.

Повторить 4 – 5 раз.

Упражнение 2

И.п. – стоя, ноги слегка расставлены, кубики в обеих руках, руки опущены вниз.

Вытянуть руки вперёд, развести в стороны, вернуться в и.п.

Повторить 5 – 6 раз.

Упражнение 2 (второй вариант)

И.п. – стоя, ноги вместе, руки с кубиками разведены в стороны.

Поднять руки вверх, показать кубики, вытянуть руки вперёд, вернуться в и.п.

Повторить 3 – 4 раз.

Упражнение 3

И.п. – стоя, ноги на ширине плеч, кубики в обеих руках, руки подняты вверх.

Наклониться влево, затем вправо, вернуться в и.п.

Повторить 5 раз.

Упражнение 4

И.п. – стоя, ноги слегка расставлены, кубиками в обеих руках, руки разведены в стороны.

Присесть, постучать кубиками об пол, вернуться в и.п.

Повторить 5 раз.

Упражнение 5

И.п. – стоя, ноги вместе, кубики в обеих руках, руки опущены вниз.

Прыгать на месте на счёт 1 – 8.

Повторить 6 – 8 раз.

Упражнение 6

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

Комплекс №2 (со скамейкой)

Упражнение 1

И.п. – сидя на скамейке, руки в стороны.

Поднять руки вверх, хлопнуть в ладоши, вернуться в и.п.

Повторить 4 – 5 раз.

Упражнение 2

И.п. – сидя на скамейке, руки внизу.

Наклониться вперёд, пошевелить пальцами ног, коснуться стоп, вернуться в и.п.

Повторить 4 раз.

Упражнение 3

И.п. – стоя за скамейкой, руки в стороны.

Присесть, руки за спиной.

Выпрямиться, поднять руки вверх, вернуться в и.п.

Повторить 4 раз.

Упражнение 4

И.п. – стоя около скамейки, руки внизу.

Прыгать на двух ногах вокруг скамейки, чередуя с ходьбой.

Повторить 3 – 4 раз.

Упражнение 4 (второй вариант)

И.п. – стоя перед скамейкой, ноги вместе, руки разведены в стороны.

Поставить правую ногу на скамейку, приставить левую ногу.

Спрыгнуть со скамейки, вытянуть руки вперёд, вернуться в и.п.

Повторить 3 раз.

Упражнение 5

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

Январь

Задачи	Формировать у детей потребность в двигательной активности; приучать действовать совместно; формировать умение сохранять правильную осанку в положении сидя, стоя, а так же в движении.			
Недели	1 неделя		2 неделя	
Тема	«Попрыгай на одной ноге»	«Найди своё место»	«Проползи по гимнастической доске»	«Прыгни через гимнастическую палочку»
1-я часть: Вводная	Ходьба в сочетании с движениями рук (вверх, в стороны, вперёд). Бег с выполнением заданий педагога (остановиться, убежать от догоняющего, догонять убегающего).	Ходьба в сочетании с движениями рук (поднять вверх, развести в стороны, вытянуть вперёд). Бег с выполнением заданий педагога (остановиться, убежать от догоняющего, догонять убегающего).	Ходьба в сочетании с движениями рук (поднять вверх, развести в стороны, вытянуть вперёд). Бег с выполнением заданий педагога (остановиться, убежать от догоняющего, догонять убегающего).	Ходьба в сочетании с движениями рук (поднять вверх, развести в стороны, вытянуть вперёд). Бег с выполнением заданий педагога (остановиться, убежать от догоняющего, догонять убегающего).
ОРУ	с кубиками	с кубиками	с кубиками	с кубиками
№ Занятия	1	2	3	4
2-я часть: Основные виды движений	1. Ползание на четвереньках по гимнастической доске. 2. Метание на дальность малого мяча от груди правой и левой рукой. 3. Прыжки на одной ноге (правой и левой поочередно) (попытки).	1. Прыжки на мессе в сочетании с хлопками над головой. 2. Лазанье по лесенке – дуге. 3. Ловля мяча, брошенного воспитателем.	1. Бросание малого мяча вдаль правой и левой рукой. 2. Ползание на четвереньках по гимнастической доске. 3. Прыжки с продвижением вперёд до заданного ориентира (из обруча в обруч).	1. Прыжки на двух ногах с продвижением вперёд через гимнастическую палку, лежащую на полу. 2. Ползание на четвереньках по доске (расстояние 3 м) с захватом впереди стоящей игрушки. 3. Бросание малого мяча вдаль правой и левой рукой.
Подвижные игры	«Курочка – хохлатка» По сигналу (музыкальное сопровождение) произвольно перемещаться по залу, имитируя движения цыплят, по сигналу (музыка прекратилась) подбежать к курочке – хохлатке (педагогу) и спрятать руки за спину.	«Найди своё место» По сигналу (музыкальное сопровождение) произвольно перемещаться по залу, разделённому ориентирами основных цветов (бейджами, лентами, значками), по сигналу (музыка прекратилась) занять место в обруче нужного цвета.	«Курочка – хохлатка» По сигналу (музыкальное сопровождение) произвольно перемещаться по залу, имитируя движения цыплят, по сигналу (музыка прекратилась) подбежать к курочке – хохлатке (педагогу) и спрятать руки за спину.	«Курочка – хохлатка» По сигналу (музыкальное сопровождение) произвольно перемещаться по залу, имитируя движения цыплят, по сигналу (музыка прекратилась) подбежать к курочке – хохлатке (педагогу) и спрятать руки за спину.
3-я часть: Заключительная	Спокойная ходьба, сопровождающаяся дыхательными упражнениями, в течение 1,5 минут.	Ходьба с дыхательными упражнениями в течение 1,5 минут.	Ходьба с дыхательными упражнениями в течение 1,5 минут.	Спокойная ходьба, сопровождающаяся дыхательными упражнениями, в течение 1,5 минут.

Задачи	Формировать у детей потребность в двигательной активности; приучать действовать совместно; формировать умение сохранять правильную осанку в положении сидя, стоя, а так же в движении.			
Недели	3 неделя		4 неделя	
Тема	«Лазанье по гимнастической лестнице»	«Проползи на четвереньках по доске»	«Точный пас»	«Попрыгай вперёд»
1-я часть: Вводная	Ходьба в сочетании с движениями рук (поднять вверх, развести в стороны, вытянуть вперёд). Бег непрерывный (1 минута).	Ходьба со сменой направления по сигналу. Бег непрерывный (1 минута).	Ходьба со сменой направления по сигналу. Бег непрерывный (1 минута).	Ходьба со сменой направления по сигналу. Бег с выполнением заданий педагога (остановиться, убежать от догоняющего, догонять убегающего).
ОРУ	со скамейкой	со скамейкой	со скамейкой	со скамейкой
№ Занятия	5	6	7	8
2-я часть: Основные виды движений	1. Прыжки на одной ноге поочерёдно (попытки). 2. Лазанье по гимнастической лестнице. 3. Метание на дальность малого мяча правой и левой рукой.	1. Прыжки на месте в сочетании с различными движениями рук (хлопнуть в ладоши перед собой, за спиной). 2. Метание малого мяча в горизонтальную цель правой и левой рукой. 3. Ползание на четвереньках по доске (3 м) с захватом впереди стоящей игрушки.	1. Подпрыгивание на одной ноге (правой, левой). 2. Лазанье по гимнастической лестнице. 3. Метание на дальность малого мяча правой и левой рукой.	1. Прыжки с продвижением вперёд до заданного ориентира. 2. Лазанье по гимнастической лестнице. 3. Бросание малого мяча вдаль правой и левой рукой.
Подвижные игры	«Курочка – хохлатка» По сигналу (музыкальное сопровождение) произвольно перемещаться по залу, имитируя движения цыплят, по сигналу (музыка прекратилась) подбежать к курочке – хохлатке (педагогу) и спрятать руки за спину.	«Курочка – хохлатка» По сигналу (музыкальное сопровождение) произвольно перемещаться по залу, имитируя движения цыплят, по сигналу (музыка прекратилась) подбежать к курочке – хохлатке (педагогу) и спрятать руки за спину.	«Поймай комара» По словесному сигналу («Поймай комара!») добежать до гимнастической стенки, захватив ориентиры, расположенные на уровне поднятых рук ребёнка (бумажные имитации), вернуться обратно.	«Курочка – хохлатка» По сигналу (музыкальное сопровождение) произвольно перемещаться по залу, имитируя движения цыплят, по сигналу (музыка прекратилась) подбежать к курочке – хохлатке (педагогу) и спрятать руки за спину.
3-я часть: Заключительная	Спокойная ходьба, сопровождающаяся дыхательными упражнениями, в течение 1,5 минут.	Спокойная ходьба, сопровождающаяся дыхательными упражнениями, в течение 1,5 минут.	Спокойная ходьба, сопровождающаяся дыхательными упражнениями, в течение 1,5 минут.	Спокойная ходьба, сопровождающаяся дыхательными упражнениями, в течение 1,5 минут.

ПЕРСПЕКТИВНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ ФИЗКУЛЬТУРНЫХ ЗАНЯТИЙ ВО II МЛАДШЕЙ ГРУППЕ

Неделя	Задачи	Вводная часть	Основная часть			Заключительная часть
			Общеразвивающие упражнения (ОРУ)	Основные движения	Подвижные игры (ПИ)	
			2—3 минуты	12—15 минут		
ФЕВРАЛЬ						
1 Н Е Д Е Л Я	Упражнять в ходьбе и беге вокруг предметов; развивать координацию движений ходьбе переменным шагом; повторить прыжки с продвижением вперед.	Ходьба со сменой направления по сигналу. Бег непрерывный в медленном темпе (50 – 60 секунд).	ОРУ с флажками	1. Ловля мяча, брошенного воспитателем. 2. Ползание на четвереньках по гимнастической скамейке. 3. Прыжки через 4 – 6 линий (поочередно через каждую).	«Лохматый пёс»	Ходьба с дыхательными упражнениями
	Упражнять в прыжках с приземлением на полусогнутые ноги; в энергичном отталкивании мяча при прокатывании друг другу.	Ходьба по гимнастической скамейке, перешагивая через предметы. Бег с выполнением заданий педагога (остановиться, убежать от догоняющего, догонять убегающего, бежать по сигналу в указанное педагогом место).	ОРУ с флажками	1. Подлезание под дуги, не касаясь руками пол. 2. Прыжки через верёвки, лежащие на полу (поочередно через каждую). 3. Ловля мяча, брошенного воспитателем.	«Найди своё место»	Ходьба с дыхательными упражнениями
2 Н Е Д Е Л Я	Упражнять детей в ходьбе и беге с выполнением заданий; в прыжках с высоты с мягком приземлении на полусогнутые ноги; развивать ловкость и глазомер в заданиях с мячом.	Ходьба по гимнастической скамейке, перешагивая через предметы. Бег с выполнением заданий педагога (остановиться, убежать от догоняющего, догонять убегающего, бежать по сигналу в указанное педагогом место).	ОРУ с флажками	1. Ползание на четвереньках по гимнастической скамейке. 2. Бросание мяча вверх, об пол (землю), его ловля. 3. Прыжки на одной ноге (правой и левой поочередно) (попытки).	«Поймай комара»	Ходьба с дыхательными упражнениями
		Ходьба по ребристой доске, перешагивая через предметы. Бег непрерывный в медленном темпе (50 – 60 секунд).	ОРУ с флажками	1. Ползание на четвереньках по гимнастической доске с захватом впереди стоящей игрушки. 2. Прыжки на двух ногах с продвижением из обруча в обруч. 3. Ловля мяча, брошенного	«Лохматый пёс»	Ходьба с дыхательными упражнениями

				воспитателем.		
З Н Е Д Е Л Я	Упражнять детей в ходьбе переменным шагом, развивая координацию движений разучить бросание мяча через шнур, развивая ловкость и глазомер; повторить ползание через шнур, не касаясь руками пола.	Ходьба по ребристой доске, перешагивая через предметы. Бег непрерывный в медленном темпе (50 – 60 секунд).	ОРУ с мягкими модулями	1. Прыжки на одной ноге поочерёдно. 2. Лазанье по лесенке - стремянке. 3. Метание малого мяча в горизонтальную цель правой и левой рукой.	«Курочка – хохлатка»	Ходьба с дыхательными упражнениями
		Ходьба по ребристой доске, перешагивая через предметы. Бег с выполнением заданий педагога (остановиться, убежать от догоняющего, догонять убегающего, бежать по сигналу в указанное педагогом место).	ОРУ с мягкими модулями	1. Бросание мяча вверх, об пол, его ловля. 2. Прыжки через 4 – 6 линий (поочерёдно через каждую). 3. Ползание на четвереньках по гимнастической доске с захватом впереди стоящей игрушки.	«Прокати в ворота»	Ходьба с дыхательными упражнениями
4 Н Е Д Е Л Я	Упражнять в ходьбе и беге враспынную; упражнять в умении группировать в лазании под дугу; повторить упражнение в равновесии	Ходьба по ребристой доске, перешагивая через предметы. Бег непрерывный в медленном темпе (50 – 60 секунд).	ОРУ с мягкими модулями	1. Подлезание под верёвкой, натянутой над полом, не касаясь руками пола. 2. Прыжки через верёвки, лежащие на полу (поочерёдно через каждую). 3. Ловля мяча, брошенного воспитателем.	«Поймай комара»	Ходьба с дыхательными упражнениями
	Упражнять в ходьбе с остановкой по сигналу воспитателя; повторить ползание между предметами; упражнять в сохранении устойчивого равновесия при ходьбе на повышенной площади опоры.	Ходьба по ребристой доске, перешагивая через предметы. Бег с выполнением заданий педагога (остановиться, убежать от догоняющего, догонять убегающего, бежать по сигналу в указанное педагогом место).	ОРУ с мягкими модулями	1. Проползание на четвереньках, на животе в заданном направлении. 2. Прыжки через 4 – 6 линий (поочерёдно через каждую). 3. Ловля мяча, брошенного воспитателем.	«Курочка – хохлатка»	Ходьба с дыхательными упражнениями

Комплекс упражнений на февраль

Комплекс №1 (с флажками)

Упражнение 1

И.п. – стоя, ноги на ширине плеч, руки с флажками опущены вдоль туловища.

Поднять руки вверх, помахать флажками, вернуться в и.п.

Повторить 4 раза.

Упражнение 2

И.п. – стоя, ноги вместе, руки с флажками подняты вверх.

Присесть, положить флажки на пол, выпрямиться.

Присесть, взять флажки, вернуться в и.п.

Повторить 3 – 4 раза.

Упражнение 2 (второй вариант)

И.п. – стоя, ноги вместе, руки с флажками подняты вверх.

Присесть, удерживая флажки над собой, вернуться в и.п.

Повторить 3 – 4 раза.

Упражнение 3

И.п. – сидя на полу, ноги прямо, руки с флажками за спиной.

Наклониться вперёд, коснуться флажками пальцев ног, вернуться в и.п.

Повторить 3 – 4 раза.

Упражнение 4

И.п. – ноги слегка расставлены, руки с флажками разведены в стороны.

Прыгать на двух ногах на месте, не роняя флажки, чередуя с ходьбой.

Повторить 4 – 5 раз.

Упражнение 5

Ходьба с дыхательными упражнениями, в течение 10 – 15 секунд.

Комплекс №2 (на мягких модулях)

Упражнение 1

И.п. – сидя на модуле, руки в стороны.

Поднять руки вверх, хлопнуть в ладоши, вернуться в и.п.

Повторить 4 – 5 раз.

Упражнение 2

И.п. – сидя на модуле, руки внизу.

Наклониться вперёд, пошевелить пальцами ног, коснуться стоп, вернуться в и.п.

Повторить 4 раза.

Упражнение 3

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

Присесть, хлопнуть в ладоши за спиной.

Выпрямиться, хлопнуть в ладоши над головой, вернуться в и.п.

Повторить 4 раза.

Упражнение 3 (второй вариант)

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

Присесть на модуль, вытянуть руки вперёд, 3 раза хлопнуть в ладоши, вернуться в и.п.

Повторить 3 – 4 раза.

Упражнение 4

И.п. – стоя около модуля, руки внизу.

Прыгать на двух ногах с хлопками перед собой вокруг модуля, чередуя с ходьбой.

Повторить 3 – 4 раза.

Упражнение 5

Спокойная ходьба, сопровождающаяся с дыхательными упражнениями в течение 10 – 15 секунд.

Февраль

Задачи	Продолжать развивать разнообразные виды движений, совершенствовать основные движения; формировать умение строиться в колонну по одному, шеренгу, круг, находить своё место при построениях; способствовать формированию у детей положительных эмоций, активности в самостоятельной двигательной деятельности.			
Недели	1 неделя		2 неделя	
Тема	«Прыгни через линии»	«Ловко и быстро»	«Брось мяч об землю»	«По мостику»
1-я часть: Вводная	Ходьба со сменой направления по сигналу. Бег непрерывный в медленном темпе (50 – 60 секунд).	Ходьба по гимнастической скамейке, перешагивая через предметы. Бег с выполнением заданий педагога (остановиться, убежать от догоняющего, догонять убегающего, бежать по сигналу в указанное педагогом место).	Ходьба по гимнастической скамейке, перешагивая через предметы. Бег с выполнением заданий педагога (остановиться, убежать от догоняющего, догонять убегающего, бежать по сигналу в указанное педагогом место).	Ходьба по ребристой доске, перешагивая через предметы. Бег непрерывный в медленном темпе (50 – 60 секунд).
ОРУ	с флажками	с флажками	с флажками	с флажками
№ Занятия	1	2	3	4
2-я часть: Основные виды движений	1. Ловля мяча, брошенного воспитателем. 2. Ползание на четвереньках по гимнастической скамейке. 3. Прыжки через 4 – 6 линий (поочерёдно через каждую).	1. Подлезание под дуги, не касаясь руками пол. 2. Прыжки через верёвки, лежащие на полу (поочерёдно через каждую). 3. Ловля мяча, брошенного воспитателем.	1. Ползание на четвереньках по гимнастической скамейке. 2. Бросание мяча вверх, об пол (землю), его ловля. 3. Прыжки на одной ноге (правой и левой поочерёдно) (попытки).	1. Ползание на четвереньках по гимнастической доске с захватом впереди стоящей игрушки. 2. Прыжки на двух ногах с продвижением из обруча в обруч. 3. Ловля мяча, брошенного воспитателем.
Подвижные игры	«Лохматый пёс» По сигналу (педагог показывает игрушечную собаку) убежать от педагога, по сигналу («пёс спрятался») возвратиться к педагогу.	«Найди своё место» По сигналу (музыкальное сопровождение) произвольно перемещаться по залу, разделённому ориентирами основных цветов (бейджами, лентами, значками), по сигналу (музыка прекратилась) занять место в обруче нужного цвета.	«Поймай комара» По словесному сигналу («Поймай комара!») добежать до гимнастической стенки, захватив ориентиры, расположенные на уровне поднятых рук ребёнка (бумажные имитации), вернуться обратно.	«Лохматый пёс» По сигналу (педагог показывает игрушечную собаку) убежать от педагога, по сигналу («пёс спрятался») возвратиться к педагогу.
3-я часть: Заключительная	Спокойная ходьба, сопровождающаяся дыхательными упражнениями, в течение 1,5 минут.	Спокойная ходьба, сопровождающаяся дыхательными упражнениями, в течение 1,5 минут.	Спокойная ходьба, сопровождающаяся дыхательными упражнениями, в течение 1,5 минут.	Спокойная ходьба, сопровождающаяся дыхательными упражнениями, в течение 1,5 минут.

Задачи	Продолжать развивать разнообразные виды движений, совершенствовать основные движения; формировать умение строиться в колонну по одному, шеренгу, круг, находить своё место при построениях; способствовать формированию у детей положительных эмоций, активности в самостоятельной двигательной деятельности.			
Недели	3 неделя		4 неделя	
Тема	«Через канавку»	«Прокати в ворота»	«Подлезь под верёвкой»	«Спрячься под зонтик»
1-я часть: Вводная	Ходьба по ребристой доске, перешагивая через предметы. Бег непрерывный в медленном темпе (50 – 60 секунд).	Ходьба по ребристой доске, перешагивая через предметы. Бег с выполнением заданий педагога (остановиться, убежать от догоняющего, догонять убегающего, бежать по сигналу в указанное педагогом место).	Ходьба по ребристой доске, перешагивая через предметы. Бег непрерывный в медленном темпе (50 – 60 секунд).	Ходьба по ребристой доске, перешагивая через предметы. Бег с выполнением заданий педагога (остановиться, убежать от догоняющего, догонять убегающего, бежать по сигналу в указанное педагогом место).
ОРУ	на мягких модулях	на мягких модулях	на мягких модулях	на мягких модулях
№ Занятия	5	6	7	8
2-я часть: Основные виды движений	1. Прыжки на одной ноге поочерёдно. 2. Лазанье по лесенке - стремянке. 3. Метание малого мяча в горизонтальную цель правой и левой рукой.	1. Бросание мяча вверх, об пол, его ловля. 2. Прыжки через 4 – 6 линий (поочерёдно через каждую). 3. Ползание на четвереньках по гимнастической доске с захватом впереди стоящей игрушки.	1. Подлезание под верёвкой, натянутой над полом, не касаясь руками пола. 2. Прыжки через верёвки, лежащие на полу (поочерёдно через каждую). 3. Ловля мяча, брошенного воспитателем.	1. Проползание на четвереньках, на животе в заданном направлении. 2. Прыжки через 4 – 6 линий (поочерёдно через каждую). 3. Ловля мяча, брошенного воспитателем.
Подвижные игры	«Курочка – хохлатка» По сигналу (музыкальное сопровождение) произвольно перемещаться по залу, имитируя движения цыплят, по сигналу (музыка прекратилась) подбежать к курочке – хохлатке (педагогу) и спрятаться под зонтик.	«Прокати в ворота» По сигналу (звонит бубен) прокатить под дугу большой мяч, по сигналу (звонит колокольчик) прокатить под дугу малый мяч.	«Поймай комара» По словесному сигналу («Поймай комара!») добежать до гимнастической стенки, захватив ориентиры, расположенные на уровне поднятых рук ребёнка (бумажные имитации), вернуться обратно.	«Курочка – хохлатка» По сигналу (музыкальное сопровождение) произвольно перемещаться по залу, имитируя движения цыплят, по сигналу (музыка прекратилась) подбежать к курочке – хохлатке (педагогу) и спрятаться под зонтик.
3-я часть: Заключительная	Спокойная ходьба, сопровождающаяся дыхательными упражнениями, в течение 1,5 минут.	Спокойная ходьба, сопровождающаяся дыхательными упражнениями, в течение 1,5 минут.	Спокойная ходьба, сопровождающаяся дыхательными упражнениями, в течение 1,5 минут.	Спокойная ходьба, сопровождающаяся дыхательными упражнениями, в течение 1,5 минут.

ПЕРСПЕКТИВНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ ФИЗКУЛЬТУРНЫХ ЗАНЯТИЙ ВО II МЛАДШЕЙ ГРУППЕ

Неделя	Задачи	Вводная часть	Основная часть			Заключительная часть
			Общеразвивающие упражнения (ОРУ)	Основные движения	Подвижные игры (ПИ)	
		2—3 минуты	12—15 минут			2—3 минут
МАРТ						
1 Н Е Д Е Л Я	Упражнять детей в ходьбе и беге по кругу; в сохранении устойчивого равновесия при ходьбе по ограниченной площади опоры; повторить прыжки между предметами.	Ходьба по ребристой доске, перешагивая через предметы. Бег, догоняя катящиеся предметы.	ОРУ с набивными мешочками	1. Перелезание через гимнастическое бревно. 2. Метание в горизонтальную цель малого мяча двумя руками от груди. 3. Прыжки в длину с места.	«Воробышки и кот»	Ходьба с дыхательными упражнениями
	Упражнять в ходьбе колонной по одному с выполнением заданий; прыжках обруча в обруч, учить приземляться на полусогнутые ноги; упражнять в прокатывании мяча другу, развивая координацию движений и глазомер.	Ходьба по ребристой доске, перешагивая через предметы. Бег, догоняя катящиеся предметы.	ОРУ с набивными мешочками	1. Прыжки в длину с места через две линии. 2. Пролезание в вертикально стоящий обруч. 3. Отбивание мяча об пол одной рукой (попытки).	«Курочка – хохлатка»	Ходьба с дыхательными упражнениями
2 Н Е Д Е Л Я	Упражнять в ходьбе и беге враспынную; разучить прыжки в длину с места; развивать ловкость при прокатывании мяча.	Ходьба по ребристой доске, перешагивая через предметы. Бег, догоняя катящиеся предметы.	ОРУ с набивными мешочками	1. Прыжки в длину с места. 2. Перелезание через гимнастическое бревно. 3. Метание малого мяча в горизонтальную цель двумя руками от груди.	«Воробышки и кот»	Ходьба с дыхательными упражнениями
		Ходьба по ребристой доске, перешагивая через предметы. Бег, догоняя катящиеся предметы.	ОРУ с набивными мешочками	1. Прыжки в длину с места. 2. Пролезание в вертикально стоящий обруч с захватом. 3. Отбивание мяча об пол одной рукой (попытки).	«Курочка – хохлатка»	Ходьба с дыхательными упражнениями

3 Н Е Д Е Л Я	Развивать умение действовать по сигналу воспитателя. Упражнять в бросании о пол и ловле его двумя руками, в ползании на повышенной опоре.	Ходьба с перешагиванием через рейки лестницы, положенной на пол. Бег в быстром темпе (расстояние 10 м).	ОРУ со скамейкой и малым мячом	1. Перелезание через гимнастическое бревно. 2. Прыжки в длину с места. 3. Метание мяча в горизонтальную цель двумя руками от груди.	«Найди, что спрятано»	Ходьба с дыхательными упражнениями
	Развивать умение действовать по сигналу воспитателя; учить энергично отталкивать мяч при прокатывании	Ходьба с перешагиванием через рейки лестницы, положенной на пол. Бег в быстром темпе (расстояние 10 м).	ОРУ со скамейкой и малым мячом	1. Прыжки в длину с места через две линии. 2. Отбиванием мяча об пол одной рукой (поочередно правой и левой). 3. Пролезание в два вертикально стоящих обруча с захватом игрушки.	«Воробышки и кот»	Ходьба с дыхательными упражнениями
4 Н Е Д Е Л Я	Развивать координацию движений в ходьбе и беге между предметами; повторить упражнения в ползании; упражнять в сохранении устойчивого равновесия при ходьбе на повышенной опоре	Ходьба с перешагиванием через рейки лестницы, положенной на пол. Бег в быстром темпе (расстояние 10 м).	ОРУ со скамейкой и малым мячом	1. Прыжки в длину с места. 2. Перелезание через гимнастическое бревно. 3. Метание мяча в горизонтальную цель двумя руками от груди.	«Найди, что спрятано»	Ходьба с дыхательными упражнениями
		Ходьба с перешагиванием через рейки лестницы, положенной на пол. Бег в быстром темпе (расстояние 10 м).	ОРУ со скамейкой и малым мячом	1. Прыжки в длину с места через две линии. 2. Пролезание в вертикально стоящий обруч с захватом впереди стоящей игрушки. 3. Метание малого мяча в горизонтальную цель двумя руками от груди.	«Воробышки и кот»	Ходьба с дыхательными упражнениями

Комплекс упражнений на март

Комплекс №1 (с набивными мешочками)

Упражнение 1

И.п. – стоя, держа набивной мешочек в двух руках, руки опущены вниз.
Вытянуть руки вперёд, поднять их вверх, вернуться в и.п.
Повторить 5 раз.

Упражнение 2

И.п. – стоя, на коленях, руки с мешочком подняты вверх.
Сделать наклон туловища влево, вправо, вернуться в и.п.
Повторить 5 раз.

Упражнение 2 (второй вариант)

И.п. – стоя, ноги вместе, руки с набивными мешочками разведены в стороны.
Присесть, положить мешочки на пол позади себя, выпрямиться.
Присесть, взять мешочки, вернуться в и.п.
Повторить 3 – 4 раз.

Упражнение 3

И.п. – сидя ноги врозь, руки с мешочком прижаты к груди.
Наклониться вперёд, положить мешочек на ноги.
Выпрямиться, спрятать руки за спину.
Наклониться, взять мешочек, вернуться в и.п.
Повторить 5 раз.

Упражнение 4

И.п. – лёжа на животе, руки с мешочком вытянуты вперёд.
Понять мешочек вверх на вытянутых руках, вернуться в и.п.
Повторить 5 раз.

Упражнение 5

И.п. – стоя, ноги вместе, руки на поясе, мешочек на полу.
Прыгать вокруг мешочка в правую и левую сторону, чередуя с ходьбой,
вернуться в.п.
Повторить 3 раза.

Упражнение 6

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

Комплекс №2 (со скамейкой и малым мячом)

Упражнение 1

И.п. – сидя на скамейке, руки с мячом на коленях.
Поднять руки через стороны вверх, переложить мяч из руки в руку,
вернуться в и.п.
Повторить 5 раз.

Упражнение 2

И.п. – сидя на скамейке, руками держась за сиденье, мяч на полу.
Наклониться, взять мяч в руки, вернуться в и.п.
Повторить 4 раза.

Упражнение 3

И.п. – стоя за скамейкой, руки внизу, мяч в руке.
Присесть, вытянуть руки вперёд, переложить мяч в другую руку, вернуться
в и.п.
Повторить 4 раза.

Упражнение 3 (второй вариант)

И.п. – стоя перед скамейкой, ноги вместе, мяч в руках.
Присесть на скамейку, подбросить мяч на уровне глаз, поймать, вернуться
в и.п.
Повторить 3 – 4 раза.

Упражнение 4

И.п. – стоя около скамейки, руки вверх, мяч в руках.
Прыгать на двух ногах около скамейки, чередуя с ходьбой, удерживая мяч
в руках, вернуться в и.п.
Повторить 3 – 4 раза.

Упражнение 5

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

Март

Задачи	Формировать умение соблюдать элементарные правила, согласовывать движения, ориентироваться в пространства; учить пользоваться физкультурным оборудованием; обеспечивать охрану и укрепление здоровья детей.			
Недели	1 неделя		2 неделя	
Тема	«Воробышки и кот»	«Отбей мяч одной рукой»	«Перелезь через гимнастическое бревно»	«Прыгни в длину с места»
1-я часть: Вводная	Ходьба по ребристой доске, перешагивая через предметы. Бег, догоняя катящиеся предметы.	Ходьба по ребристой доске, перешагивая через предметы. Бег, догоняя катящиеся предметы.	Ходьба по ребристой доске, перешагивая через предметы. Бег, догоняя катящиеся предметы.	Ходьба по ребристой доске, перешагивая через предметы. Бег, догоняя катящиеся предметы.
ОРУ	с набивными мешочками	с набивными мешочками	с набивными мешочками	с набивными мешочками
№ Занятия	1	2	3	4
2-я часть: Основные виды движений	1. Перелезание через гимнастическое бревно. 2. Метание в горизонтальную цель малого мяча двумя руками от груди. 3. Прыжки в длину с места.	1. Прыжки в длину с места через две линии. 2. Пролезание в вертикально стоящий обруч. 3. Отбивание мяча об пол одной рукой (попытки).	1. Прыжки в длину с места. 2. Перелезание через гимнастическое бревно. 3. Метание малого мяча в горизонтальную цель двумя руками от груди.	1. Прыжки в длину с места. 2. Пролезание в вертикально стоящий обруч с захватом. 3. Отбивание мяча об пол одной рукой (попытки).
Подвижные игры	«Воробышки и кот» Произвольно перемещаться по залу, имитируя движения воробушков, по сигналу (педагог показывает игрушечного кота) убежать.	«Курочка – хохлатка» По сигналу (музыкальное сопровождение) произвольно перемещаться по залу, имитируя движения цыплят, по сигналу (музыка прекратилась) подбежать к курочке – хохлатке (педагогу) и спрятаться под зонтик.	«Воробышки и кот» Произвольно перемещаться по залу, имитируя движения воробушков, по сигналу (педагог показывает игрушечного кота) убежать.	«Курочка – хохлатка» По сигналу (музыкальное сопровождение) произвольно перемещаться по залу, имитируя движения цыплят, по сигналу (музыка прекратилась) подбежать к курочке – хохлатке (педагогу) и спрятаться под зонтик.
3-я часть: Заключительная	Ходьба с дыхательными упражнениями в течение 1,5 минут.	Ходьба с дыхательными упражнениями в течение 1,5 минут.	Спокойная ходьба, сопровождающаяся дыхательными упражнениями, в течение 1,5 минут.	Спокойная ходьба, сопровождающаяся дыхательными упражнениями, в течение 1,5 минут.

Задачи	Формировать умение соблюдать элементарные правила, согласовывать движения, ориентироваться в пространства; учить пользоваться физкультурным оборудованием; обеспечивать охрану и укрепление здоровья детей.			
Недели	3 неделя		4 неделя	
Тема	«Найди, что спрятано»	«Пролезь в два стоящих обруча»	«Найди и схвати игрушку»	«В гостях у кота»
1-я часть: Вводная	Ходьба с перешагиванием через рейки лестницы, положенной на пол. Бег в быстром темпе (расстояние 10 м).	Ходьба с перешагиванием через рейки лестницы, положенной на пол. Бег в быстром темпе (расстояние 10 м).	Ходьба с перешагиванием через рейки лестницы, положенной на пол. Бег в быстром темпе (расстояние 10 м).	Ходьба с перешагиванием через рейки лестницы, положенной на пол. Бег в быстром темпе (расстояние 10 м).
ОРУ	со скамейкой и малым мячом	со скамейкой и малым мячом	со скамейкой и малым мячом	со скамейкой и малым мячом
№ Занятия	5	6	7	8
2-я часть: Основные виды движений	1. Перелезание через гимнастическое бревно. 2. Прыжки в длину с места. 3. Метание мяча в горизонтальную цель двумя руками от груди.	1. Прыжки в длину с места через две линии. 2. Отбиванием мяча об пол одной рукой (поочерёдно правой и левой). 3. Пролезание в два вертикально стоящих обруча с захватом игрушки.	1. Прыжки в длину с места. 2. Перелезание через гимнастическое бревно. 3. Метание мяча в горизонтальную цель двумя руками от груди.	1. Прыжки в длину с места через две линии. 2. Пролезание в вертикально стоящий обруч с захватом впереди стоящей игрушки. 3. Метание малого мяча в горизонтальную цель двумя руками от груди.
Подвижные игры	«Найди, что спрятано» Найти и захватить игрушки, спрятанные педагогом.	«Воробышки и кот» Произвольно перемещаться по залу, имитируя движения воробушков, по сигналу (педагог показывает игрушечного кота) убежать.	«Найди, что спрятано» Найти и захватить игрушки, спрятанные педагогом.	«Воробышки и кот» Произвольно перемещаться по залу, имитируя движения воробушков, по сигналу (педагог показывает игрушечного кота) убежать.
3-я часть: Заключительная	Спокойная ходьба, сопровождающаяся дыхательными упражнениями, в течение 1,5 минут.	Ходьба с дыхательными упражнениями в течение 1,5 минут.	Ходьба с дыхательными упражнениями в течение 1,5 минут.	Спокойная ходьба, сопровождающаяся дыхательными упражнениями, в течение 1,5 минут.

ПЕРСПЕКТИВНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ ФИЗКУЛЬТУРНЫХ ЗАНЯТИЙ ВО II МЛАДШЕЙ ГРУППЕ

Неделя	Задачи	Вводная часть	Основная часть			Заключительная часть
			Общеразвивающие упражнения (ОРУ)	Основные движения	Подвижные игры (ПИ)	
		2—3 минуты	12—15 минут			2—3 минут
АПРЕЛЬ						
1 НЕДЕЛЯ	Повторить ходьбу и бег вокруг предметов, прыжки через шнуры. Упражнять в сохранении равновесия при ходьбе на повышенной опоре.	Ходьба с перешагиванием через рейки лестницы, положенной на пол. Бег в быстром темпе (расстояние 10 м).	ОРУ без предметов	1. Отбивание мяча об пол одной рукой (правой и левой поочерёдно) (попытки). 2. Лазанье по гимнастической стенке. 3. Прыжки через предметы (3 – 4 кубика, лежащих на полу) с продвижением вперёд.	«Кто дальше бросит мешочек»	Ходьба с дыхательными упражнениями
	Упражнять в сохранении равновесия при ходьбе на ограниченной площади опоры: развивать умение приземляться на полусогнутые ноги в прыжках.	Ходьба с перешагиванием через рейки лестницы, положенной на пол. Бег по прямой, извилистой дорожке.	ОРУ без предметов	1. Бросание малого мяча из – за головы. 2. Прыжки через предметы (3 – 4 кубика, лежащих на полу) с захватом впереди стоящей игрушки. 3. Лазанье по гимнастической стенке.	«Сбей кеглю»	Ходьба с дыхательными упражнениями
2 НЕДЕЛЯ	Упражнять в ходьбе и беге, с выполнением заданий; в приземлении на полусогнутые ноги в прыжках; развивать ловкость в упражнениях с мячом.	Ходьба по наклонной доске. Бег по прямой, извилистой дорожке.	ОРУ без предметов	1. Отбивание мяча об пол одной рукой (правой и левой поочерёдно) (попытки). 2. Прыжки с высоты. 3. Перелезание через гимнастическое бревно произвольным способом.	«Воробышки и кот»	Ходьба с дыхательными упражнениями
		Ходьба по ребристой доске, перешагивая через предметы. Бег, догоняя катящиеся предметы.	ОРУ без предметов	1. Прыжки через предметы (3 – 4 кубика, лежащих на полу) с захватом впереди стоящей игрушки. 2. Лазанье по гимнастической стенке. 3. Бросание малого мяча из – за головы правой и левой рукой.	«Мыши и кот»	Ходьба с дыхательными упражнениями

З Н Е Д Е Л Я	Повторить ходьбу и бег с выполнением заданий; развивать ловкость и глазомер в упражнении с мячом; упражнять в ползании на ладонях и ступнях. Упражнять детей в ходьбе и беге с остановкой по сигналу воспитателя; в прокатывании мяча между предметами, умении группироваться при лазании под дугу.	Ходьба с перешагиванием через рейки лестницы, положенной на пол. Бег по прямой, извилистой дорожке. Ходьба по наклонной доске. Бег, догоняя катящиеся предметы.	ОРУ со стульчиками и флажками ОРУ со стульчиками и флажками	1. Бросание среднего мяча из – за головы правой и левой рукой. 2. Пролезание в обруч с захватом впереди стоящей игрушки. 3. Прыжки с высоты. 1. Прыжки через предметы (3 – 4 кубика, лежащих на полу) с захватом впереди стоящей игрушки. 2. Бросание среднего мяча из – за головы правой и левой рукой поочерёдно. 3. Пролезание в обруч с захватом впереди стоящей игрушки.	«Сбей кеглю» «Воробышки и кот»	Ходьба с дыхательными упражнениями Ходьба с дыхательными упражнениями
4 Н Е Д Е Л Я	Упражнять в ходьбе с остановкой по сигналу воспитателя; повторить ползание между предметами; упражнять в сохранении устойчивого равновесия при ходьбе на повышенной опоре.	Ходьба по ребристой доске, перешагивая через предметы. Бег в быстром темпе (расстояние 10 м). Ходьба по ребристой доске, перешагивая через предметы. Бег, догоняя катящиеся предметы.	ОРУ со стульчиками и флажками ОРУ со стульчиками и флажками	1. Прыжки в длину с места. 2. Лазанье по гимнастической стенке. 3. Бросание среднего мяча из – за головы правой и левой рукой поочерёдно. 1. Прыжки через предмет. 2. Бросание среднего мяча из – за головы правой и левой рукой, обеими руками. 3. Пролезание в обруч.	«Найди, что спрятано» «Сбей кеглю»	Ходьба с дыхательными упражнениями Ходьба с дыхательными упражнениями

Комплекс упражнений на апрель

Комплекс №1 (без предметов)

Упражнение 1

И.п. – стоя, ноги на ширине плеч, руки вдоль туловища.

Вытянуть руки вперёд, в стороны, повернуть их ладонями вверх, вернуться в и.п.

Повторить 3 раза.

Упражнение 2

И.п. – стоя, ноги вместе, руки вперёд.

Поднимать и опускать кисти, шевелить пальцами, вернуться в и.п.

Повторить 3 – 4 раза.

Упражнение 2 (второй вариант)

И.п. – сидя, ноги согнуты в коленях.

Двигать ногами, как при езде на велосипеде, вернуться в и.п.

Повторить 3 – 4 раза.

Упражнение 3

И.п. – сидя на полу, ноги прямо, руки за спиной.

Подтянуть ноги к себе, обхватив колени руками, вернуться в и.п.

Повторить 3 – 4 раза.

Упражнение 4

И.п. – лёжа на животе, руки и ноги прямые, вытянуты вперёд.

Сгибать и разгибать ноги (поочерёдно и вместе), вернуться в и.п.

Повторить 4 – 5 раз.

Упражнение 5

Спокойная ходьба, сопровождающаяся дыхательными упражнениями, в течение 15 секунд.

Комплекс №2 (со стульчиками и флажками)

Упражнение 1

И.п. – сидя на стуле, руки с флажками разведены в стороны.

Поднять руки с флажками вверх, вернуться в и.п.

Повторить 4 – 5 раз.

Упражнение 2

И.п. – сидя на стуле, руками с флажками внизу.

Наклониться вперёд, коснуться флажками стоп, вернуться в и.п.

Повторить 4 раза.

Упражнение 3

И.п. – стоя перед стулом, руки с флажками прижаты к груди.

Присесть, положить флажки на стул, встать.

Присесть, взять флажки, вернуться в и.п.

Повторить 4 раза.

Упражнение 4

И.п. – стоя около стула, руки с флажками подняты вверх.

Прыгать на двух ногах вокруг стула, размахивая флажками, чередуя с ходьбой, вернуться в и.п.

Повторить 3 – 4 раза.

Упражнение 4 (второй вариант)

И.п. – стоя перед стулом, ноги вместе, руки с флажками разведены в стороны.

Присесть на стул, руки с флажками вытянуть вперёд, вернуться в и.п.

Повторить 3 – 4 раза.

Упражнение 5

Спокойная ходьба, сопровождающаяся дыхательными упражнениями, в течение 10 – 15 секунд.

Апрель

Задачи	Способствовать формированию у детей положительных эмоций, активности в самостоятельной двигательной деятельности; продолжать развивать разнообразные виды движений, совершенствовать основные движения; обеспечивать закаливание организма детей.			
Недели	1 неделя		2 неделя	
Тема	«Кто дальше бросит мешочек»	«Сбей кеглю»	«Прыгни с высоты»	«Мыши и кот»
1-я часть: Вводная	Ходьба с перешагиванием через рейки лестницы, положенной на пол. Бег в быстром темпе (расстояние 10 м).	Ходьба с перешагиванием через рейки лестницы, положенной на пол. Бег по прямой, извилистой дорожке.	Ходьба по наклонной доске. Бег по прямой, извилистой дорожке.	Ходьба по ребристой доске, перешагивая через предметы. Бег, догоняя катящиеся предметы.
ОРУ	без предметов	без предметов	без предметов	без предметов
№ Занятия	1	2	3	4
2-я часть: Основные виды движений	1. Отбивание мяча об пол одной рукой (правой и левой поочерёдно) (попытки). 2. Лазанье по гимнастической стенке. 3. Прыжки через предметы (3 – 4 кубика, лежащих на полу) с продвижением вперёд.	1. Бросание малого мяча из – за головы. 2. Прыжки через предметы (3 – 4 кубика, лежащих на полу) с захватом впереди стоящей игрушки. 3. Лазанье по гимнастической стенке.	1. Отбивание мяча об пол одной рукой (правой и левой поочерёдно) (попытки). 2. Прыжки с высоты. 3. Перелезание через гимнастическое бревно произвольным способом.	1. Прыжки через предметы (3 – 4 кубика, лежащих на полу) с захватом впереди стоящей игрушки. 2. Лазанье по гимнастической стенке. 3. Бросание малого мяча из – за головы правой и левой рукой.
Подвижные игры	«Кто дальше бросит мешочек» Бросить мешочек с песком в обруч, лежащий на полу.	«Сбей кеглю» Прокатить мяч, сбить кеглю, стоящую на полу.	«Воробышки и кот» Произвольно перемещаться по залу, имитируя движения воробушков, по сигналу (педагог показывает игрушечного кота) убежать.	«Мыши и кот» Произвольно перемещаться по залу, имитируя движения мышей, по сигналу (педагог показывает игрушечного кота) убежать.
3-я часть: Заключительная	Спокойная ходьба, сопровождающаяся дыхательными упражнениями, в течение 1,5 минут.	Спокойная ходьба, сопровождающаяся дыхательными упражнениями, в течение 1,5 минут.	Спокойная ходьба, сопровождающаяся дыхательными упражнениями, в течение 1,5 минут.	Спокойная ходьба, сопровождающаяся дыхательными упражнениями, в течение 1,5 минут.

Задачи	Способствовать формированию у детей положительных эмоций, активности в самостоятельной двигательной деятельности; продолжать развивать разнообразные виды движений, совершенствовать основные движения; обеспечивать закаливание организма детей.			
Недели	3 неделя		4 неделя	
Тема	«По извилистой дорожке»	«Быстрые воробышки»	«Брось мяч из – за головы»	«Прыгни через предмет»
1-я часть: Вводная	Ходьба с перешагиванием через рейки лестницы, положенной на пол. Бег по прямой, извилистой дорожке.	Ходьба по наклонной доске. Бег, догоняя катящиеся предметы.	Ходьба по ребристой доске, перешагивая через предметы. Бег в быстром темпе (расстояние 10 м).	Ходьба по ребристой доске, перешагивая через предметы. Бег, догоняя катящиеся предметы.
ОРУ	со стульчиками и флажками	со стульчиками и флажками	со стульчиками и флажками	со стульчиками и флажками
№ Занятия	5	6	7	8
2-я часть: Основные виды движений	1. Бросание среднего мяча из – за головы правой и левой рукой. 2. Пролезание в обруч с захватом впереди стоящей игрушки. 3. Прыжки с высоты.	1. Прыжки через предметы (3 – 4 кубика, лежащих на полу) с захватом впереди стоящей игрушки. 2. Бросание среднего мяча из – за головы правой и левой рукой поочерёдно. 3. Пролезание в обруч с захватом впереди стоящей игрушки.	1. Прыжки в длину с места. 2. Лазанье по гимнастической стенке. 3. Бросание среднего мяча из – за головы правой и левой рукой поочерёдно.	1. Прыжки через предмет. 2. Бросание среднего мяча из – за головы правой и левой рукой, обеими руками. 3. Пролезание в обруч.
Подвижные игры	«Сбей кеглю» Прокатить мяч, сбить кеглю, стоящую на полу.	«Воробышки и кот» Произвольно перемещаться по залу, имитируя движения воробушков, по сигналу (педагог показывает игрушечного кота) убежать.	«Найди, что спрятано» Найти и захватить игрушки, спрятанные педагогом.	«Сбей кеглю» Прокатить мяч, сбить кеглю, стоящую на полу.
3-я часть: Заключительная	Спокойная ходьба, сопровождающаяся дыхательными упражнениями, в течение 1,5 минут.	Спокойная ходьба, сопровождающаяся дыхательными упражнениями, в течение 1,5 минут.	Спокойная ходьба, сопровождающаяся дыхательными упражнениями, в течение 1,5 минут.	Спокойная ходьба, сопровождающаяся дыхательными упражнениями, в течение 1,5 минут.

ПЕРСПЕКТИВНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ ФИЗКУЛЬТУРНЫХ ЗАНЯТИЙ ВО II МЛАДШЕЙ ГРУППЕ

Неделя	Задачи	Вводная часть	Основная часть			Заключительная часть
			Общеразвивающие упражнения (ОРУ)	Основные движения	Подвижные игры (ПИ)	
		2—3 минуты	12—15 минут			2—3 минут
МАЙ						
1 Н Е Д Е Л Я	Повторить ходьбу и бег врассыпную, развивая ориентировку в пространстве повторить задание в равновесии и прыжках.	Ходьба по наклонной доске. Бег по прямой, извилистой дорожке.	ОРУ с обручем	1. Прыжки в длину с места. 2. Метание малого мяча в вертикальную цель правой и левой рукой. 3. Перелезание через бревно.	«Кто дальше бросит мешочек»	Ходьба с дыхательными упражнениями
	Упражнять детей в ходьбе с выполнением заданий, развивая внимание, реакцию на сигнал воспитателя; в ползании, развивая координацию движений; в равновесии.	Ходьба, медленное кружение в обе стороны. Бег по прямой и извилистой дорожке.	ОРУ с обручем	1. Прыжки с высоты. 2. Метание мяча в горизонтальную цель двумя руками снизу, от груди, правой и левой рукой. 3. Лазанье по гимнастической стенке.	«Сбей кеглю»	Ходьба с дыхательными упражнениями
2 Н Е Д Е Л Я	Упражнять детей в ходьбе и беге между предметами; в прыжках со скамейки на полусогнутые ноги; в прокатывании мяча друг другу.	Ходьба по наклонной доске. Бег в быстром темпе (расстояние 10 м).	ОРУ с обручем	1. Метание мяча в горизонтальную цель двумя руками снизу, от груди, правой и левой рукой. 2. Прыжки в длину с места. 3. Пролезание в обруч и затем перелезание через бревно (полоса препятствий).	«Воробышки и кот»	Ходьба с дыхательными упражнениями
		Ходьба, медленное кружение в обе стороны. Бег в быстром темпе (расстояние 10 м).	ОРУ с обручем	1. Прыжки с высоты. 2. Метание мяча в горизонтальную цель двумя руками снизу, от груди, правой и левой рукой. 3. Лазанье по гимнастической стенке.	«Мыши и кот»	Ходьба с дыхательными упражнениями

3 Н Е Д Е Л Я	Ходьба с выполнением заданий по сигналу воспитателя: упражнять в бросании мяча вверх и ловля его; Упражнять детей в ходьбе и беге с остановкой по сигналу; в ползании. Развивать ловкость в игровом задании с мячом.	Ходьба с перешагиванием через рейки лестницы, положенной на пол. Бег по прямой, извилистой дорожке. Ходьба, медленное кружение в обе стороны. Бег в быстром темпе (расстояние 10 м).	ОРУ на мягких модулях ОРУ на мягких модулях	1. Прыжки в длину с места. 2. Метание мяча в горизонтальную цель двумя руками снизу, от груди, правой и левой рукой. 3. Перелезание через бревно и затем подлезание под дугой. 1. Пролезание в обруч и затем перелезание через бревно (полоса препятствий). 2. Прыжки в длину с места. 3. Метание небольшого мяча в вертикальную цель правой и левой рукой поочередно.	«Сбей кеглю» «Воробышки и кот»	Ходьба с дыхательными упражнениями Ходьба с дыхательными упражнениями
	Упражнять в ходьбе и беге по сигналу воспитателя; в лазании по наклонной лесенке повторить задание в равновесии.	Ходьба с перешагиванием через рейки лестницы, положенной на пол. Бег по прямой, извилистой дорожке. Ходьба с перешагиванием через рейки лестницы, положенной на пол. Бег в быстром темпе (расстояние 10 м).	ОРУ на мягких модулях ОРУ на мягких модулях	1. Лазанье по гимнастической стенке. 2. Метание мяча в вертикальную цель правой и левой рукой поочередно. 3. Прыжки в длину с места через две линии. 1. Прыжки в длину с места. 2. Лазанье по гимнастической стенке. 3. Метание мяча в вертикальную цель правой и левой рукой.	«Найди, что спрятано» «Сбей кеглю»	Ходьба с дыхательными упражнениями Ходьба с дыхательными упражнениями

Комплекс упражнений на май

Комплекс №1 (с обручем)

Упражнение 1

И.п. – стоя, ноги на ширине плеч, руки с обручем перед собой.

Поднять руки вверх, вернуться в и.п.

Повторить 5 раз.

Упражнение 2

И.п. – стоя, ноги вместе, руки с обручем вверх.

Присесть, положить обруч на пол, выпрямиться.

Присесть, взять обруч, вернуться в и.п.

Повторить 5 раз.

Упражнение 2 (второй вариант)

И.п. – стоя, ноги вместе, руки с обручем подняты вверх.

Присесть, удерживая обруч над собой, вернуться в и.п.

Повторить 5 раз.

Упражнение 3

И.п. – сидя на полу, упор сзади, ноги согнуты в коленях, обруч на полу, ступни поставить в обруч.

Оторвать ступни от пола, вернуться в и.п.

Повторить 5 раз.

Упражнение 4

И.п. – лёжа на животе, руки с обручем вытянуты вперёд.

Прогнуться, приподняв плечи, поднять обруч вверх, вернуться в и.п.

Повторить 4 – 5 раз.

Упражнение 5

Спокойная ходьба, сопровождающаяся дыхательными упражнениями, в течение 10 – 15 секунд.

Комплекс №2 (на мягких модулях)

Упражнение 1

И.п. – сидя на модуле, руки в стороны.

Хлопнуть 3 раза в ладоши перед собой, отвести руки за спину, вернуться в и.п.

Повторить 4 – 5 раз.

Упражнение 2

И.п. – сидя на модуле, руки вниз.

Сидя захватывать пальцами ног мешочки с песком, вернуться в и.п.

Повторить 4 – 5 раз.

Упражнение 3

И.п. – стоя за модулем, руки подняты вверх.

Присесть, хлопнуть в ладоши за спиной.

Встать, хлопнуть в ладоши перед собой, вернуться в и.п. .

Повторить 4 – 5 раз.

Упражнение 3 (второй вариант)

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

Присесть на модуль, обхватывая колени руками и наклоняя голову, вернуться в и.п.

Повторить 4 – 5 раз.

Упражнение 4

И.п. – стоя около модуля, руки на поясе.

Прыжки на одной ноге (поочерёдно), чередуя с ходьбой.

Повторить 4 – 5 раз.

Упражнение 5

Спокойная ходьба, сопровождающаяся с дыхательными упражнениями в течение 10 – 15 секунд.

Май

Задачи	Развивать умение реагировать на сигналы «беги», «лови», «стой» и др.; приучать выполнять правила в игровых упражнениях; воспитывать интерес к физическим упражнениям.			
Недели	1 неделя		2 неделя	
Тема	«Кто дальше прыгнет»	«Брось мяч от груди»	«Полоса препятствий»	«В гостях у мышки»
1-я часть: Вводная	Ходьба по наклонной доске. Бег по прямой, извилистой дорожке.	Ходьба, медленное кружение в обе стороны. Бег по прямой и извилистой дорожке.	Ходьба по наклонной доске. Бег в быстром темпе (расстояние 10 м).	Ходьба, медленное кружение в обе стороны. Бег в быстром темпе (расстояние 10 м).
ОРУ	с обручем	с обручем	с обручем	с обручем
№ Занятия	1	2	3	4
2-я часть: Основные виды движений	1. Прыжки в длину с места. 2. Метание малого мяча в вертикальную цель правой и левой рукой. 3. Перелезание через бревно.	1. Прыжки с высоты. 2. Метание мяча в горизонтальную цель двумя руками снизу, от груди, правой и левой рукой. 3. Лазанье по гимнастической стенке.	1. Метание мяча в горизонтальную цель двумя руками снизу, от груди, правой и левой рукой. 2. Прыжки в длину с места. 3. Пролезание в обруч и затем перелезание через бревно (полоса препятствий).	1. Прыжки с высоты. 2. Метание мяча в горизонтальную цель двумя руками снизу, от груди, правой и левой рукой. 3. Лазанье по гимнастической стенке.
Подвижные игры	«Кто дальше бросит мешочек» Бросить мешочек с песком в обруч, лежащий на полу.	«Сбей кеглю» Прокатить мяч, сбить кеглю, стоящую на полу.	«Воробышки и кот» Произвольно перемещаться по залу, имитируя движения воробушков, по сигналу (педагог показывает игрушечного кота) убежать.	«Мыши и кот» Произвольно перемещаться по залу, имитируя движения мышей, по сигналу (педагог показывает игрушечного кота) убежать.
3-я часть: Заключительная	Спокойная ходьба, сопровождающаяся дыхательными упражнениями, в течение 1,5 минут.	Спокойная ходьба, сопровождающаяся дыхательными упражнениями, в течение 1,5 минут.	Спокойная ходьба, сопровождающаяся дыхательными упражнениями, в течение 1,5 минут.	Спокойная ходьба, сопровождающаяся дыхательными упражнениями, в течение 1,5 минут.

Задачи	Развивать умение реагировать на сигналы «беги», «лови», «стой» и др.; приучать выполнять правила в игровых упражнениях; воспитывать интерес к физическим упражнениям.			
Недели	3 неделя		4 неделя	
Тема	«Брось мяч левой рукой»	«Найди свой домик»	«Брось мяч правой рукой»	«Перешагни через рейки»
1-я часть: Вводная	Ходьба с перешагиванием через рейки лестницы, положенной на пол. Бег по прямой, извилистой дорожке.	Ходьба, медленное кружение в обе стороны. Бег в быстром темпе (расстояние 10 м).	Ходьба с перешагиванием через рейки лестницы, положенной на пол. Бег по прямой, извилистой дорожке.	Ходьба с перешагиванием через рейки лестницы, положенной на пол. Бег в быстром темпе (расстояние 10 м).
ОРУ	на мягких модулях	на мягких модулях	на мягких модулях	на мягких модулях
№ Занятия	5	6	7	8
2-я часть: Основные виды движений	1. Прыжки в длину с места. 2. Метание мяча в горизонтальную цель двумя руками снизу, от груди, правой и левой рукой. 3. Перелезание через бревно и затем подлезание под дугой.	1. Пролезание в обруч и затем перелезание через бревно (полоса препятствий). 2. Прыжки в длину с места. 3. Метание небольшого мяча в вертикальную цель правой и левой рукой поочерёдно.	1. Лазанье по гимнастической стенке. 2. Метание мяча в вертикальную цель правой и левой рукой поочерёдно. 3. Прыжки в длину с места через две линии.	1. Прыжки в длину с места. 2. Лазанье по гимнастической стенке. 3. Метание мяча в вертикальную цель правой и левой рукой.
Подвижные игры	«Сбей кеглю» Прокатить мяч, сбить кеглю, стоящую на полу.	«Воробышки и кот» Произвольно перемещаться по залу, имитируя движения воробушков, по сигналу (педагог показывает игрушечного кота) убежать.	«Найди, что спрятано» Найти и захватить игрушки, спрятанные педагогом.	«Сбей кеглю» Прокатить мяч, сбить кеглю, стоящую на полу.
3-я часть: Заключительная	Спокойная ходьба, сопровождающаяся дыхательными упражнениями, в течение 1,5 минут.	Спокойная ходьба, сопровождающаяся дыхательными упражнениями, в течение 1,5 минут.	Ходьба с дыхательными упражнениями в течение 1,5 минут.	Ходьба с дыхательными упражнениями в течение 1,5 минут.

ПЕРСПЕКТИВНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ ФИЗКУЛЬТУРНЫХ ЗАНЯТИЙ ВО II МЛАДШЕЙ ГРУППЕ

Неделя	Задачи	Вводная часть	Основная часть			Заключительная часть
			Общеразвивающие упражнения (ОРУ)	Основные движения	Подвижные игры (ПИ)	
		2—3 минуты	12—15 минут			2—3 минут
ИЮНЬ						
1 Н Е Д Е Л Я	Развивать ориентировку в пространстве при ходьбе в разных направлениях; учить ходьбе по уменьшенной площади опоры, сохраняя равновесие.	Ходьба обычная на носках, с высоким подниманием бедра. Бег в заданном направлении.	ОРУ с лентами	1. Катание малого мяча друг другу. 2. Проползание заданного расстояния на четвереньках. 3. Прыжки на двух ногах.	«Беги к флажку»	Ходьба с дыхательными упражнениями.
		Ходьба обычная, на носках, с высоким подниманием колена. Бег в заданном направлении.	ОРУ с лентами	1. Прыжки на двух ногах на месте с хлопками в ладоши над головой. 2. Проползание заданного расстояния до предмета. 3. Катание малого мяча в паре с воспитателем.	«По ровненькой дорожке»	Ходьба с дыхательными упражнениями.
2 Н Е Д Е Л Я	Упражнять детей в ходьбе и беге всей группой в прямом направлении за воспитателем; прыжках на двух ногах на месте.	Ходьба обычная на носках, с высоким подниманием бедра. Бег в заданном направлении.	ОРУ с лентами	1. Проползание заданного расстояния на четвереньках. 2. Прыжки на двух ногах, слегка продвигаясь вперёд. 3. Катание мяча среднего размера двумя руками воспитателю.	«Беги к флажку»	Ходьба с дыхательными упражнениями.
	Упражнять детей в ходьбе и беге по кругу, с поворотом в другую сторону по сигналу воспитателя; развивать координацию движений при ползании на четвереньках и упражнений в равновесии.	Ходьба обычная на носках, с высоким подниманием бедра. Бег в заданном направлении.	ОРУ с лентами	1. Проползание заданного расстояния на четвереньках. 2. Прыжки на двух ногах с продвижением вперёд. 3. Прокатывание малых мячей двумя руками в воротца.	«Поезд»	Ходьба с дыхательными упражнениями.

3 Н Е Д Е Л Я	Развивать умение действовать по сигналу воспитателя; учить энергично отталкивать мяч при прокатывании.	Ходьба по кругу друг за другом, держась за руки. Бег в заданном направлении.	Без предметов	1. Прыжки из обруча в обруч. 2. Лазанье по гимнастической лестнице, лежащей на полу. 3. Подбрасывание среднего мяча вверх двумя руками снизу два раза подряд.	«Беги к флажку»	Ходьба с дыхательными упражнениями.
		Ходьба обычная, на носках, с высоким подниманием колена; парами, взявшись за руки. Бег по кругу друг за другом.	Без предметов	1. Прыжки на двух ногах с продвижением вперёд через линии, лежащие на полу. 2. Подползание под дугу с захватом впереди стоящей игрушки. 3. Прокатывание мяча друг другу под дугой.	«Птички в гнёздышках»	Ходьба с дыхательными упражнениями.
4 Н Е Д Е Л Я	Развивать ориентировку в пространстве; умение действовать по сигналу; группироваться при лазании под шнур.	Ходьба по кругу друг за другом, держась за руки. Бег по кругу друг за другом.	Без предметов	1. Прыжки на двух ногах (ноги вместе – ноги врозь) с произвольным движением рук. 2. Ползание на четвереньках с прокатыванием мяча головой. 3. Прокатывание мяча друг другу, между султанчиками.	«Птички и птенчики»	Ходьба с дыхательными упражнениями.
	Упражнять в прыжках с приземлением на полусогнутые ноги; в энергичном отталкивании мяча при прокатывании друг другу.	Ходьба обычная, на носках, с высоким подниманием колена. Бег в заданном направлении.	Без предметов	1. Проползание на четвереньках по прямой. 2. Прыжки на двух ногах с продвижением вперёд. 3. Катание мячей в определённом направлении.	«Птички и птенчики»	Ходьба с дыхательными упражнениями.

Комплекс упражнений на июнь

Комплекс №1 (с лентами)

Упражнение 1. «Покажи ленту»

И.п. – стоя, ноги на ширине плеч, руки с флажками опущены вдоль туловища, лента в правой руке.
Поднять руки вверх, переложить ленту в левую руку, вернуться в и.п.
Повторить 4 раза.

Упражнение 2. «Положи ленты»

И.п. – стоя, ноги вместе, руки с лентами вытянуты вперёд.
Присесть, положить ленты на пол, выпрямиться.
Присесть, взять ленты, вернуться в и.п.
Повторить 4 раза.

Упражнение 2 (второй вариант). «Спрячь ленты»

И.п. – стоя, ноги вместе, руки с лентами разведены в стороны.
Присесть, положить ленты на пол позади себя, выпрямиться.
Присесть, взять ленты, вернуться в и.п.
Повторить 3 – 4 раз.

Упражнение 3. «Дотянись»

И.п. – сидя на полу, ноги прямо, руки с лентами разведены в стороны.
Наклониться вперёд, коснуться лентами пальцев ног, вернуться в и.п.
Повторить 3 – 4 раза.

Упражнение 4. «Попрыгай»

И.п. – ноги слегка расставлены, руки с лентами вверх.
Прыжки на двух ногах на месте, чередуя с ходьбой, вернуться в и.п.
Повторить 4 – 5 раз.

Упражнение 5. «Ходьба»

Ходьба с дыхательными упражнениями, в течение 10 секунд.

Комплекс №2 «Птички» (без предметов)

Упражнение 1. «Птички машут крыльями»

И.п. – стоя, ноги на ширине плеч, руки опущены вдоль туловища.
Поднять руки через стороны вверх, вернуться в и.п.
Повторить 3 – 4 раза.

Упражнение 2. «Птички клюют зёрнышки»

И.п. – стоя, ноги вместе, руки отведены назад.
Присесть, постучать пальцами о пол, вернуться в и.п.
Повторить 3 – 4 раза.

Упражнение 2 (второй вариант). «Птички пьют воду»

И.п. – стоя, ноги вместе, руки вытянуты перед собой.
Наклониться, поднести ладони к лицу, вернуться в и.п.
Повторить 3 – 4 раз.

Упражнение 3. «Птички прыгают»

И.п. – стоя на полу, руки за спиной.
Прыгать на месте с небольшим продвижением вперёд, вернуться в и.п.
Повторить 3 – 4 раза.

Упражнение 4. «Птички летают»

И.п. – ноги слегка расставлены, руки в стороны.
Бежать на носках, чередуя с ходьбой.
Повторить 4 – 5 раз.

Упражнение 5. «Ходьба»

Спокойная ходьба, сопровождающаяся дыхательными упражнениями, в течение 10 – 15 секунд.

Июнь

Задачи	Повторить прыжки в длину с места; упражнять в умении действовать с мячом (бросать, ловить, катать); развивать потребность в двигательной активности через упражнения с мячом.			
Недели	1 неделя		2 неделя	
Тема	«Здравствуй, лето звонкое!»	«Летние забавы»	«К зайчику беги»	«Не замочи ножки»
1-я часть: Вводная	Ходьба обычная, на носках, с высоким подниманием колена. Бег в заданном направлении.	Ходьба обычная, на носках, с высоким подниманием колена. Бег в заданном направлении.	Ходьба обычная, на носках, с высоким подниманием колена. Бег в заданном направлении.	Ходьба обычная, на носках, с высоким подниманием колена. Бег в заданном направлении.
ОРУ	с лентами	с лентами	с лентами	с лентами
№ Занятия	1	2	3	4
2-я часть: Основные виды движений	1. Катание малого мяча друг другу. 2. Проползание заданного расстояния на четвереньках. 3. Прыжки на двух ногах на месте с произвольным движением рук (вверх, в стороны).	1. Прыжки на двух ногах на месте с хлопками в ладоши над головой. 2. Проползание заданного расстояния (произвольно – на животе, на четвереньках) до предмета. 3. Катание малого мяча в паре с воспитателем.	1. Проползание заданного расстояния (от игрушки к игрушке) на четвереньках. 2. Прыжки на двух ногах, слегка продвигаясь вперёд. 3. Катание мяча среднего размера двумя руками воспитателю.	1. Проползание заданного расстояния (от игрушки к игрушке) на четвереньках. 2. Прыжки на двух ногах с продвижением вперёд. 3. Прокатывание малых мячей двумя руками в воротца.
Подвижные игры	«Бегите к флажку!» Добежать до флажка, захватить его.	«По ровненькой дорожке» Проползти на четвереньках между гимнастическими лентами, лежащими на полу на расстоянии 50 см.	«Бегите к флажку!» Добежать до флажка, хлопнуть в ладоши, вернуться обратно.	«Поезд» Идти (бежать) за воспитателем в разных направлениях, держась за верёвку.
3-я часть: Заключительная	Спокойная ходьба, сопровождающаяся дыхательными упражнениями, в течение 1,5 минут.	Ходьба с дыхательными упражнениями в течение 1,5 минут.	Ходьба с дыхательными упражнениями в течение 1,5 минут.	Спокойная ходьба, сопровождающаяся дыхательными упражнениями, в течение 1,5 минут.

Задачи	Повторить прыжки в длину с места; упражнять в умении действовать с мячом (бросать, ловить, катать); развивать потребность в двигательной активности через упражнения с мячом.			
Недели	3 неделя		4 неделя	
Тема	«Вместе весело шагать»	«Поиграем с солнечным зайчиком»	«Мы ловкие и смелые, быстрые, умелые»	«На солнечной опушке»
1-я часть: Вводная	Ходьба по кругу друг за другом, держась за руки. Бег в заданном направлении.	Ходьба обычная, на носках, с высоким подниманием колена; парами, взявшись за руки. Бег по кругу друг за другом.	Ходьба по кругу друг за другом, держась за руки. Бег по кругу друг за другом.	Ходьба обычная, на носках, с высоким подниманием колена. Бег в заданном направлении.
ОРУ	без предметов	без предметов	без предметов	без предметов
№ Занятия	5	6	7	8
2-я часть: Основные виды движений	1. Прыжки из обруча в обруч. 2. Лазанье по гимнастической лестнице, лежащей на полу. 3. Подбрасывание среднего мяча вверх двумя руками снизу два раза подряд.	1. Прыжки на двух ногах с продвижением вперёд через линии, лежащие на полу. 2. Подползание под дугу с захватом впереди стоящей игрушки. 3. Прокатывание мяча друг другу под дугой.	1. Прыжки на двух ногах (ноги вместе – ноги врозь) с произвольным движением рук. 2. Ползание на четвереньках с прокатыванием мяча головой. 3. Прокатывание мяча друг другу, между султанчиками.	1. Проползание на четвереньках по прямой. 2. Прыжки на двух ногах с продвижением вперёд. 3. Катание мячей в определённом направлении.
Подвижные игры	«Бегите ко мне!» По сигналу (звонит колокольчик) подбежать к воспитателю и хлопнуть в ладоши.	«Птички в гнёздышках» По сигналу (звучит пение птиц) произвольно перемещаться по залу, имитируя полёт птиц, по сигналу (звуковое сопровождение прекратилось) занять место в обруче, лежащем на полу.	«Птички и птенчики» По сигналу (звучит пение птиц) произвольно перемещаться по залу, имитируя полёт птиц, по сигналу (звуковое сопровождение прекратилось) остановиться.	«Птички и птенчики» По сигналу (звучит пение птиц) произвольно перемещаться по залу, имитируя полёт птиц, по сигналу (звуковое сопровождение прекратилось) остановиться.
3-я часть: Заключительная	Спокойная ходьба, сопровождающаяся дыхательными упражнениями, в течение 1,5 минут.	Спокойная ходьба, сопровождающаяся дыхательными упражнениями, в течение 1,5 минут.	Спокойная ходьба, сопровождающаяся дыхательными упражнениями, в течение 1,5 минут.	Ходьба с дыхательными упражнениями в течение 1,5 минут.

ПЕРСПЕКТИВНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ ФИЗКУЛЬТУРНЫХ ЗАНЯТИЙ ВО II МЛАДШЕЙ ГРУППЕ

Неделя	Задачи	Вводная часть	Основная часть			Заключительная часть
			ОРУ	Основные движения	Подвижные игры (ПИ)	
		2—3 минуты	12—15 минут			2—3 минут
ИЮЛЬ						
1 Н Е Д Е Л Я	Упражнять детей в ходьбе и беге врассыпную, развивая ориентировку в пространстве; в сохранении устойчивого равновесия и прыжках.	Ходьба в сочетании с движениями рук (вверх, в стороны, вперёд). Бег с выполнением заданий педагога (остановиться, убежать от догоняющего, догонять убегающего, бежать по сигналу в указанное педагогом место).	С султанчиками	1. Метание малого мяча на дальность правой и левой рукой. 2. Прыжки из обруча в обруч. 3. Подлезание под дугу, не касаясь руками пола.	«Поймай комара»	Ходьба с дыхательными упражнениями
	Упражнять детей в ходьбе и беге с остановкой по сигналу; в ползании. Развивать ловкость в игровом задании с мячом.	Ходьба в сочетании с движениями рук (вверх, в стороны, вперёд). Бег с выполнением заданий педагога (остановиться, убежать от догоняющего, догонять убегающего, бежать по сигналу в указанное педагогом место).	С султанчиками	1. Прыжки на месте с хлопками над головой. 2. Подползание под дугу с захватом впереди стоящей игрушки. 3. Бросание мяча вдаль правой и левой рукой.	«Курочка – хохлатка»	Ходьба с дыхательными упражнениями
2 Н Е Д Е Л Я	Упражнять в ходьбе и беге с выполнением заданий; в приземлении и на полусогнутые ноги в прыжках со скамейки; в прокатывании мяча.	Ходьба в заданном направлении. Бег по кругу (не держась за руки).	С султанчиками	1. Прыжки на месте в сочетании с различными движениями рук. 2. Ползание на четвереньках по прямой с прокатыванием мяча головой. 3. Бросание малого мяча правой и левой рукой в горизонтальную цель (расстояние 2 м).	«Поймай комара»	Ходьба с дыхательными упражнениями
		Ходьба в заданном направлении. Бег с выполнением заданий педагога (остановиться, убежать от догоняющего, догонять убегающего, бежать по сигналу в указанное педагогом место).	С султанчиками	1. Прыжки на двух ногах с продвижением вперёд до предмета. 2. Подлезание под препятствие, не касаясь руками пола. 3. Катание мячей под дугой из положения сидя на полу лицом друг к другу.	«Курочка – хохлатка»	Ходьба с дыхательными упражнениями

3 Н Е Д Е Л Я	Упражнять детей в ходьбе и беге с остановкой по сигналу воспитателя; в прокатывании мяча между предметами, умении группироваться при лазании под дугу.	Ходьба в сочетании с движениями рук (вверх, в стороны, вперёд). Бег с выполнением заданий педагога (остановиться, убежать от догоняющего, догонять убегающего). Ходьба в сочетании с движениями рук (поднять вверх, развести в стороны, вытянуть вперёд). Бег с выполнением заданий педагога (остановиться, убежать от догоняющего, догонять убегающего).	С кубиками	1. Ползание на четвереньках по гимнастической доске. 2. Метание на дальность малого мяча от груди правой и левой рукой. 3. Прыжки на одной ноге (правой и левой поочередно) (попытки).	«Курочка – хохлатка»	Ходьба с дыхательными упражнениями
			С кубиками	1. Прыжки на мессе в сочетании с хлопками над головой. 2. Лазанье по лесенке – дуге. 3. Ловля мяча, брошенного воспитателем.	«Найди своё место»	Ходьба с дыхательными упражнениями
4 Н Е Д Е Л Я	Упражнять детей в ходьбе и беге враспынную, развивая ориентировку в пространстве; упражнять в ползании на повышенной опоре: и сохранении равновесия при ходьбе по доске.	Ходьба в сочетании с движениями рук (поднять вверх, развести в стороны, вытянуть вперёд). Бег с выполнением заданий педагога (остановиться, убежать от догоняющего, догонять убегающего).	С кубиками	1. Бросание малого мяча вдаль правой и левой рукой. 2. Ползание на четвереньках по гимнастической доске. 3. Прыжки с продвижением вперёд до заданного ориентира (из обруча в обруч).	«Курочка – хохлатка»	Ходьба с дыхательными упражнениями
	Упражнять детей в ходьбе переменным шагом, развивая координацию движений разучить бросание мяча через шнур, развивая ловкость и глазомер; повторить ползание через шнур, не касаясь руками пола.	Ходьба в сочетании с движениями рук (поднять вверх, развести в стороны, вытянуть вперёд). Бег с выполнением заданий педагога (остановиться, убежать от догоняющего, догонять убегающего).	С кубиками	1. Прыжки на двух ногах с продвижением вперёд через гимнастическую палку, лежащую на полу. 2. Ползание на четвереньках по доске (расстояние 3 м) с захватом впереди стоящей игрушки. 3. Бросание малого мяча вдаль правой и левой рукой.	«Курочка – хохлатка»	Ходьба с дыхательными упражнениями

Комплекс упражнений на июль

Комплекс №1 (с султанчиками)

Упражнение 1. «Покажи султанчик»

И.п. – стоя, ноги на ширине плеч, руки опущены вдоль туловища, султанчик в правой руке.
Поднять руки вверх, переложить султанчик над головой в левую руку, вернуться в и.п.
Повторить 3 раза каждой рукой.

Упражнение 2. «Спрячь султанчики»

И.п. – стоя, ноги вместе, руки с султанчиками вверх.
Присесть, положить султанчики на пол за спиной, выпрямиться.
Присесть, взять султанчики, вернуться в и.п.
Повторить 3 – 4 раза.

Упражнение 2 (второй вариант). «Допрыгни до султанчиков»

И.п. – стоя, ноги вместе, руки вверх.
Подпрыгнуть вверх с места, коснуться султанчиков, удерживаемых воспитателем выше поднятых рук ребёнка.
Повторить 3 – 4 раза.

Упражнение 3. «Дотянись»

И.п. – сидя на полу, ноги прямо, руки с султанчиками за спиной.
Наклониться вперёд, коснуться султанчиками пальцев ног, вернуться в и.п.
Повторить 3 – 4 раза.

Упражнение 4. «Попрыгунчик»

И.п. – ноги слегка расставлены, руки с султанчиками прижаты к груди.
Прыгать на двух ногах на месте, удерживая султанчики, чередуя прыжки с ходьбой.
Повторить 4 – 5 раз.

Упражнение 5. «Ходьба»

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

Комплекс №2 (с кубиками)

Упражнение 1

И.п. – стоя, ноги врозь, руки с кубиками вниз.
Поднять руки вверх, постучать кубики, вернуться в и.п.
Повторить 4 – 5 раз.

Упражнение 2

И.п. – стоя, ноги слегка расставлены, кубики в обеих руках, руки опущены вниз.
Вытянуть руки вперёд, развести в стороны, вернуться в и.п.
Повторить 5 – 6 раз.

Упражнение 2 (второй вариант)

И.п. – стоя, ноги вместе, руки с кубиками разведены в стороны.
Поднять руки вверх, показать кубики, вытянуть руки вперёд, вернуться в и.п.
Повторить 3 – 4 раз.

Упражнение 3

И.п. – стоя, ноги на ширине плеч, кубики в обеих руках, руки подняты вверх.
Наклониться влево, затем вправо, вернуться в и.п.
Повторить 5 раз.

Упражнение 4

И.п. – стоя, ноги слегка расставлены, кубиками в обеих руках, руки разведены в стороны.
Присесть, постучать кубиками об пол, вернуться в и.п.
Повторить 5 раз.

Упражнение 5

И.п. – стоя, ноги вместе, кубики в обеих руках, руки опущены вниз.
Прыгать на месте на счёт 1 – 8.
Повторить 6 – 8 раз.

Упражнение 6

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

Июль

Задачи	Упражнять в бросании и ловле мяча; способствовать развитию чувства равновесия и координации движения; формировать двигательные умения и навыки ребёнка в соответствии с его индивидуальными особенностями и потребностями бережного отношения к своему здоровью в разнообразных формах двигательной деятельности.			
Недели	1 неделя		2 неделя	
Тема	«Лови и бросай – упасть не давай»	«Не наступи»	«С кочки на кочку»	«Маленькие ножки бежал по дорожке»
1-я часть: Вводная	Ходьба в сочетании с движениями рук (вверх, в стороны, вперёд). Бег с выполнением заданий педагога (остановиться, убежать от догоняющего, догонять убегающего, бежать по сигналу в указанное педагогом место).	Ходьба в сочетании с движениями рук (вверх, в стороны, вперёд). Бег с выполнением заданий педагога (остановиться, убежать от догоняющего, догонять убегающего, бежать по сигналу в указанное педагогом место).	Ходьба в заданном направлении. Бег по кругу (не держась за руки).	Ходьба в заданном направлении. Бег с выполнением заданий педагога (остановиться, убежать от догоняющего, догонять убегающего, бежать по сигналу в указанное педагогом место).
ОРУ	с султанчиками	с султанчиками	с султанчиками	с султанчиками
№ Занятия	1	2	3	4
2-я часть: Основные виды движений	1. Метание малого мяча на дальность правой и левой рукой. 2. Прыжки из обруча в обруч. 3. Подлезание под дугу, не касаясь руками пола.	1. Прыжки на месте с хлопками над головой. 2. Подползание под дугу с захватом впереди стоящей игрушки. 3. Бросание мяча вдаль правой и левой рукой.	1. Прыжки на месте в сочетании с различными движениями рук. 2. Ползание на четвереньках по прямой с прокатыванием мяча головой. 3. Бросание малого мяча правой и левой рукой в горизонтальную цель (расстояние 2 м).	1. Прыжки на двух ногах с продвижением вперёд до предмета. 2. Подлезание под препятствие, не касаясь руками пола. 3. Катание мячей под дугой из положения сидя на полу лицом друг к другу.
Подвижные игры	«Поймай комара» По словесному сигналу («Поймай комара!») добежать до гимнастической стенки, захватив ориентиры, расположенные на уровне поднятых рук ребёнка (бумажные имитации), вернуться обратно.	«Курочка – хохлатка» По сигналу (музыкальное сопровождение) произвольно перемещаться по залу, имитируя движения цыплят, по сигналу (музыка прекратилась) подбежать к курочке – хохлатке (педагогу) и спрятать руки за спину.	«Поймай комара» По словесному сигналу («Поймай комара!») добежать до гимнастической стенки, захватив ориентиры, расположенные на уровне поднятых рук ребёнка (бумажные имитации), вернуться обратно.	«Курочка – хохлатка» По сигналу (музыкальное сопровождение) произвольно перемещаться по залу, имитируя движения цыплят, по сигналу (музыка прекратилась) подбежать к курочке – хохлатке (педагогу) и спрятать руки за спину.
3-я часть: Заключительная	Спокойная ходьба, сопровождающаяся дыхательными упражнениями, в течение 1,5 минут.	Спокойная ходьба, сопровождающаяся дыхательными упражнениями, в течение 1,5 минут.	Спокойная ходьба, сопровождающаяся дыхательными упражнениями, в течение 1,5 минут.	Ходьба с дыхательными упражнениями в течение 1,5 минут.

Задачи	Упражнять в бросании и ловле мяча; способствовать развитию чувства равновесия и координации движения; формировать двигательные умения и навыки ребёнка в соответствии с его индивидуальными особенностями и потребностями бережного отношения к своему здоровью в разнообразных формах двигательной деятельности.			
Недели	3 неделя		4 неделя	
Тема	«Попади в круг»	«Все спортом занимаются»	«Быстрые ножки»	«Попрыгаем вместе»
1-я часть: Вводная	Ходьба в сочетании с движениями рук (вверх, в стороны, вперёд). Бег с выполнением заданий педагога (остановиться, убежать от догоняющего, догонять убегающего).	Ходьба в сочетании с движениями рук (поднять вверх, развести в стороны, вытянуть вперёд). Бег с выполнением заданий педагога (остановиться, убежать от догоняющего, догонять убегающего).	Ходьба в сочетании с движениями рук (поднять вверх, развести в стороны, вытянуть вперёд). Бег с выполнением заданий педагога (остановиться, убежать от догоняющего, догонять убегающего).	Ходьба в сочетании с движениями рук (поднять вверх, развести в стороны, вытянуть вперёд). Бег с выполнением заданий педагога (остановиться, убежать от догоняющего, догонять убегающего).
ОРУ	с кубиками	с кубиками	с кубиками	с кубиками
№ Занятия	5	6	7	8
2-я часть: Основные виды движений	1. Ползание на четвереньках по гимнастической доске. 2. Метание на дальность малого мяча от груди правой и левой рукой. 3. Прыжки на одной ноге (правой и левой поочередно) (попытки).	1. Прыжки на мессе в сочетании с хлопками над головой. 2. Лазанье по лесенке – дуге. 3. Ловля мяча, брошенного воспитателем.	1. Бросание малого мяча вдале правой и левой рукой. 2. Ползание на четвереньках по гимнастической доске. 3. Прыжки с продвижением вперёд до заданного ориентира (из обруча в обруч).	1. Прыжки на двух ногах с продвижением вперёд через гимнастическую палку, лежащую на полу. 2. Ползание на четвереньках по доске (расстояние 3 м) с захватом впереди стоящей игрушки. 3. Бросание малого мяча вдале правой и левой рукой.
Подвижные игры	«Курочка – хохлатка» По сигналу (музыкальное сопровождение) произвольно перемещаться по залу, имитируя движения цыплят, по сигналу (музыка прекратилась) подбежать к курочке – хохлатке (педагогу) и спрятать руки за спину.	«Найди своё место» По сигналу (музыкальное сопровождение) произвольно перемещаться по залу, разделённому ориентирами основных цветов (бейджами, лентами, значками), по сигналу (музыка прекратилась) занять место в обруче нужного цвета.	«Курочка – хохлатка» По сигналу (музыкальное сопровождение) произвольно перемещаться по залу, имитируя движения цыплят, по сигналу (музыка прекратилась) подбежать к курочке – хохлатке (педагогу) и спрятать руки за спину.	«Курочка – хохлатка» По сигналу (музыкальное сопровождение) произвольно перемещаться по залу, имитируя движения цыплят, по сигналу (музыка прекратилась) подбежать к курочке – хохлатке (педагогу) и спрятать руки за спину.
3-я часть: Заключительная	Спокойная ходьба, сопровождающаяся дыхательными упражнениями, в течение 1,5 минут.	Ходьба с дыхательными упражнениями в течение 1,5 минут.	Ходьба с дыхательными упражнениями в течение 1,5 минут.	Спокойная ходьба, сопровождающаяся дыхательными упражнениями, в течение 1,5 минут.

ПЕРСПЕКТИВНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ ФИЗКУЛЬТУРНЫХ ЗАНЯТИЙ ВО II МЛАДШЕЙ ГРУППЕ

Неделя	Задачи	Вводная часть	Основная часть			Заключительная часть
			Общеразвивающие упражнения (ОРУ)	Основные движения	Подвижные игры (ПИ)	
		2—3 минуты	12—15 минут			2—3 минут
АВГУСТ						
1 Н Е Д Е Л Я	Повторить ходьбу и бег вокруг предметов, прыжки через шнуры. Упражнять в сохранении равновесия при ходьбе на повышенной опоре.	Ходьба с перешагиванием через рейки лестницы, положенной на пол. Бег в быстром темпе (расстояние 10 м).	ОРУ без предметов	1. Отбивание мяча об пол одной рукой (правой и левой поочередно) (попытки). 2. Лазанье по гимнастической стенке. 3. Прыжки через предметы (3 – 4 кубика, лежащих на полу) с продвижением вперёд.	«Кто дальше бросит мешочек»	Ходьба с дыхательными упражнениями
	Упражнять в сохранении равновесия при ходьбе на ограниченной площади опоры: развивать умение приземляться на полусогнутые ноги в прыжках.	Ходьба с перешагиванием через рейки лестницы, положенной на пол. Бег по прямой, извилистой дорожке.	ОРУ без предметов	1. Бросание малого мяча из – за головы. 2. Прыжки через предметы (3 – 4 кубика, лежащих на полу) с захватом впереди стоящей игрушки. 3. Лазанье по гимнастической стенке.	«Сбей кеглю»	Ходьба с дыхательными упражнениями
2 Н Е Д Е Л Я	Упражнять в ходьбе и беге, с выполнением заданий; в приземлении на полусогнутые ноги в прыжках; развивать ловкость в упражнениях с мячом.	Ходьба по наклонной доске. Бег по прямой, извилистой дорожке.	ОРУ без предметов	1. Отбивание мяча об пол одной рукой (правой и левой поочередно) (попытки). 2. Прыжки с высоты. 3. Перелезание через гимнастическое бревно произвольным способом.	«Воробышки и кот»	Ходьба с дыхательными упражнениями
		Ходьба по ребристой доске, перешагивая через предметы. Бег, догоняя катящиеся предметы.	ОРУ без предметов	1. Прыжки через предметы (3 – 4 кубика, лежащих на полу) с захватом впереди стоящей игрушки. 2. Лазанье по гимнастической стенке. 3. Бросание малого мяча из – за головы правой и левой рукой.	«Мыши и кот»	Ходьба с дыхательными упражнениями

3 Н Е Д Е Л Я	Повторить ходьбу и бег с выполнением заданий; развивать ловкость и глазомер в упражнении с мячом; упражнять в ползании на ладонях и ступнях.	Ходьба с перешагиванием через рейки лестницы, положенной на пол. Бег по прямой, извилистой дорожке.	С обручем	1. Прыжки в длину с места. 2. Метание мяча в горизонтальную цель двумя руками снизу, от груди, правой и левой рукой. 3. Перелезание через бревно и затем подлезание под дугой.	«Сбей кеглю»	Ходьба с дыхательными упражнениями
	Упражнять детей в ходьбе и беге с остановкой по сигналу воспитателя; в прокатывании мяча между предметами, умении группироваться при лазании под дугу.	Ходьба, медленное кружение в обе стороны. Бег в быстром темпе (расстояние 10 м).	С обручем	1. Пролезание в обруч и затем перелезание через бревно (полоса препятствий). 2. Прыжки в длину с места. 3. Метание небольшого мяча в вертикальную цель правой и левой рукой поочередно.	«Воробышки и кот»	Ходьба с дыхательными упражнениями
4 Н Е Д Е Л Я	Упражнять в ходьбе с остановкой по сигналу воспитателя; повторить ползание между предметами; упражнять в сохранении устойчивого равновесия при ходьбе на повышенной опоре.	Ходьба с перешагиванием через рейки лестницы, положенной на пол. Бег по прямой, извилистой дорожке.	С обручем	1. Лазанье по гимнастической стенке. 2. Метание мяча в вертикальную цель правой и левой рукой поочередно. 3. Прыжки в длину с места через две линии.	«Найди, что спрятано»	Ходьба с дыхательными упражнениями
		Ходьба с перешагиванием через рейки лестницы, положенной на пол. Бег в быстром темпе (расстояние 10 м).	С обручем	1. Прыжки в длину с места. 2. Лазанье по гимнастической стенке. 3. Метание мяча в вертикальную цель правой и левой рукой.	«Сбей кеглю»	Ходьба с дыхательными упражнениями

Комплекс упражнений на август

Комплекс №1 (без предметов)

Упражнение 1

И.п. – стоя, ноги на ширине плеч, руки вдоль туловища.

Вытянуть руки вперёд, в стороны, повернуть их ладонями вверх, вернуться в и.п.

Повторить 3 раза.

Упражнение 2

И.п. – стоя, ноги вместе, руки вперёд.

Поднимать и опускать кисти, шевелить пальцами, вернуться в и.п.

Повторить 3 – 4 раза.

Упражнение 2 (второй вариант)

И.п. – сидя, ноги согнуты в коленях.

Двигать ногами, как при езде на велосипеде, вернуться в и.п.

Повторить 3 – 4 раза.

Упражнение 3

И.п. – сидя на полу, ноги прямо, руки за спиной.

Подтянуть ноги к себе, обхватив колени руками, вернуться в и.п.

Повторить 3 – 4 раза.

Упражнение 4

И.п. – лёжа на животе, руки и ноги прямые, вытянуты вперёд.

Сгибать и разгибать ноги (поочерёдно и вместе), вернуться в и.п.

Повторить 4 – 5 раз.

Упражнение 5

Спокойная ходьба, сопровождающаяся дыхательными упражнениями, в течение 15 секунд.

Комплекс №2 (с обручем)

Упражнение 1

И.п. – стоя, ноги на ширине плеч, руки с обручем перед собой.

Поднять руки вверх, вернуться в и.п.

Повторить 5 раз.

Упражнение 2

И.п. – стоя, ноги вместе, руки с обручем вверх.

Присесть, положить обруч на пол, выпрямиться.

Присесть, взять обруч, вернуться в и.п.

Повторить 5 раз.

Упражнение 2 (второй вариант)

И.п. – стоя, ноги вместе, руки с обручем подняты вверх.

Присесть, удерживая обруч над собой, вернуться в и.п.

Повторить 5 раз.

Упражнение 3

И.п. – сидя на полу, упор сзади, ноги согнуты в коленях, обруч на полу, ступни поставить в обруч.

Оторвать ступни от пола, вернуться в и.п.

Повторить 5 раз.

Упражнение 4

И.п. – лёжа на животе, руки с обручем вытянуты вперёд.

Прогнуться, приподняв плечи, поднять обруч вверх, вернуться в и.п.

Повторить 4 – 5 раз.

Упражнение 5

Спокойная ходьба, сопровождающаяся дыхательными упражнениями, в течение 10 – 15 секунд.

Август

Задачи	Совершенствовать упражнения в ползании и бросании мяча вверх и ловле его; развивать координацию движений в ходьбе и беге; формировать эмоционально – положительное отношение и интерес к движениям.			
Недели	1 неделя		2 неделя	
Тема	«Поймай отскочивший мяч!»	«Подбрось повыше»	«Пройди – не задень»	«Мы топаем ногами»
1-я часть: Вводная	Ходьба с перешагиванием через рейки лестницы, положенной на пол. Бег в быстром темпе (расстояние 10 м).	Ходьба с перешагиванием через рейки лестницы, положенной на пол. Бег по прямой, извилистой дорожке.	Ходьба по наклонной доске. Бег по прямой, извилистой дорожке.	Ходьба по ребристой доске, перешагивая через предметы. Бег, догоняя катящиеся предметы.
ОРУ	без предметов	без предметов	без предметов	без предметов
№ Занятия	1	2	3	4
2-я часть: Основные виды движений	1. Отбивание мяча об пол одной рукой (правой и левой поочерёдно) (попытки). 2. Лазанье по гимнастической стенке. 3. Прыжки через предметы (3 – 4 кубика, лежащих на полу) с продвижением вперёд.	1. Бросание малого мяча из – за головы. 2. Прыжки через предметы (3 – 4 кубика, лежащих на полу) с захватом впереди стоящей игрушки. 3. Лазанье по гимнастической стенке.	1. Отбивание мяча об пол одной рукой (правой и левой поочерёдно) (попытки). 2. Прыжки с высоты. 3. Перелезание через гимнастическое бревно произвольным способом.	1. Прыжки через предметы (3 – 4 кубика, лежащих на полу) с захватом впереди стоящей игрушки. 2. Лазанье по гимнастической стенке. 3. Бросание малого мяча из – за головы правой и левой рукой.
Подвижные игры	«Кто дальше бросит мешочек» Бросить мешочек с песком в обруч, лежащий на полу.	«Сбей кеглю» Прокатить мяч, сбить кеглю, стоящую на полу.	«Воробышки и кот» Произвольно перемещаться по залу, имитируя движения воробушков, по сигналу (педагог показывает игрушечного кота) убежать.	«Мыши и кот» Произвольно перемещаться по залу, имитируя движения мышей, по сигналу (педагог показывает игрушечного кота) убежать.
3-я часть: Заключительная	Спокойная ходьба, сопровождающаяся дыхательными упражнениями, в течение 1,5 минут.	Спокойная ходьба, сопровождающаяся дыхательными упражнениями, в течение 1,5 минут.	Спокойная ходьба, сопровождающаяся дыхательными упражнениями, в течение 1,5 минут.	Спокойная ходьба, сопровождающаяся дыхательными упражнениями, в течение 1,5 минут.

Задачи	Совершенствовать упражнения в ползании и бросании мяча вверх и ловле его; развивать координацию движений в ходьбе и беге; формировать эмоционально – положительное отношение и интерес к движениям.			
Недели	3 неделя		4 неделя	
Тема	«У медведя во бору»	«Не ленись, веселись»	«Поскачи»	«Сделай прыг – скок»
1-я часть: Вводная	Ходьба с перешагиванием через рейки лестницы, положенной на пол. Бег по прямой, извилистой дорожке.	Ходьба, медленное кружение в обе стороны. Бег в быстром темпе (расстояние 10 м).	Ходьба с перешагиванием через рейки лестницы, положенной на пол. Бег по прямой, извилистой дорожке.	Ходьба с перешагиванием через рейки лестницы, положенной на пол. Бег в быстром темпе (расстояние 10 м).
ОРУ	с обручем	с обручем	с обручем	с обручем
№ Занятия	5	6	7	8
2-я часть: Основные виды движений	1. Прыжки в длину с места. 2. Метание мяча в горизонтальную цель двумя руками снизу, от груди, правой и левой рукой. 3. Перелезание через бревно и затем подлезание под дугой.	1. Пролезание в обруч и затем перелезание через бревно (полоса препятствий). 2. Прыжки в длину с места. 3. Метание небольшого мяча в вертикальную цель правой и левой рукой поочерёдно.	1. Лазанье по гимнастической стенке. 2. Метание мяча в вертикальную цель правой и левой рукой поочерёдно. 3. Прыжки в длину с места через две линии.	1. Прыжки в длину с места. 2. Лазанье по гимнастической стенке. 3. Метание мяча в вертикальную цель правой и левой рукой.
Подвижные игры	«Сбей кеглю» Прокатить мяч, сбить кеглю, стоящую на полу.	«Воробышки и кот» Произвольно перемещаться по залу, имитируя движения воробушков, по сигналу (педагог показывает игрушечного кота) убежать.	«Найди, что спрятано» Найти и захватить игрушки, спрятанные педагогом.	«Сбей кеглю» Прокатить мяч, сбить кеглю, стоящую на полу.
3-я часть: Заключительная	Спокойная ходьба, сопровождающаяся дыхательными упражнениями, в течение 1,5 минут.	Спокойная ходьба, сопровождающаяся дыхательными упражнениями, в течение 1,5 минут.	Ходьба с дыхательными упражнениями в течение 1,5 минут.	Ходьба с дыхательными упражнениями в течение 1,5 минут.