

МАРТ

Неделя	Задача	Комплекс общеразвивающих упражнений	Основные движения
1я неделя	Упражнять ребенка в ходьбе и беге по кругу; в сохранении устойчивого равновесия при ходьбе по ограниченной площади опоры; повторить прыжки между предметами.	<p>Общеразвивающие упражнения с мячом.</p> <p>1.И. п. - ноги на ширине ступни, мяч внизу. Поднять мяч вперед, руки прямые; поднять вверх; мяч вперед, опустить мяч, вернуться в исходное положение</p> <p>2.И. п. - сидя, ноги врозь, мяч у груди в согнутых руках. Поднять мяч вверх; наклони вперед, коснуться пола; выпрямиться, поднять мяч вверх, вернуться в исходное положение</p> <p>3.И. п. - стойка на коленях, сидя на пятках, мяч на полу. Прокатывать мяч вправо и в круг, перебирая его руками</p> <p>4. И. п. - ноги слегка расставлены, мяч в согнутых руках у груди. Прыжки на двух ногах поворотом вокруг себя в чередовании с ходьбой на месте</p>	<p>1.Ходьба ровным шагом по узкой дорожке «Ровным шагом»</p> <p>2.Прыжки «Змейкой» между предметами.</p>
2я неделя	Разучить прыжки в длину с места; развивать ловкость при прокатывании мяча.	<p>Общеразвивающие упражнения с кубиками.</p> <p>1. И. п. — ноги на ширине плеч, кубики в обеих руках внизу. Поднять кубики в стороны; вынести вперед, стукнуть один о другой; кубики в стороны, опустить вниз, вернуться в исходное положение</p> <p>2. И. п. — ноги на ширине плеч, кубики в обеих руках за спиной. Наклон вперед, поставить кубики у носка правой (левой) ноги; выпрямиться, убрать руки за спину. Наклониться, взять кубики, вернуться в исходное положение.</p>	<p>1.Прыжки «Через канавку» на дальность.</p> <p>2.Катание мячей друг другу «Точно в руки».</p>

		<p>3. И. п. — ноги на ширине ступни, кубики в обеих руках внизу. Присесть, кубики вперед, встать, вернуться в исходное положение</p> <p>4. И. п. — сидя на полу, ноги скрестно, руки в упоре сзади, кубики на полу перед собой. Развести ноги в стороны, не задев кубики, вернуться в исходное положение (4-5 раз).</p> <p>5. И. п. — ноги слегка расставлены, руки произвольно, кубики на полу у ног. Прыжки на двух ногах вокруг кубиков в обе стороны; в чередовании с ходьбой на месте или небольшой паузой между прыжками.</p>	
3я неделя	Развивать умение действовать по сигналу родителя; упражнять в бросании о пол и ловле его двумя руками, в ползании на животе.	<p>Общеразвивающие упражнения с мячом.</p> <p>1.И. п. - ноги на ширине ступни, мяч внизу. Поднять мяч вперед, руки прямые; поднять вверх; мяч вперед, опустить мяч, вернуться в исходное положение</p> <p>2.И. п. - сидя, ноги врозь, мяч у груди в согнутых руках. Поднять мяч вверх; наклони вперед, коснуться пола; выпрямиться, поднять мяч вверх, вернуться в исходное положение</p> <p>3.И. п. - стойка на коленях, сидя на пятках, мяч на полу. Прокатывать мяч вправо и в лево, перебирая его руками</p> <p>4. И. п. - ноги слегка расставлены, мяч в согнутых руках у груди. Прыжки на двух ногах поворотом вокруг себя в чередовании с ходьбой на месте</p>	<p>1. Бросание мяча о пол и ловля его двумя руками по сигналу.</p> <p>1.«Брось - поймай».</p> <p>2.Ползание на животе.</p>
4я неделя	Развивать координацию движений в ходьбе и беге между предметами; повторить упражнения в ползании	<p>Общеразвивающие упражнения с кубиками.</p> <p>1. И. п. — ноги на ширине плеч, кубики в обеих руках внизу. Поднять кубики в стороны; вынести вперед, стукнуть один о другой; кубики в стороны, опустить вниз, вернуться в исходное положение</p> <p>2. И. п. — ноги на ширине плеч, кубики в обеих руках за спиной. Наклон вперед, поставить кубики у носка правой (левой)</p>	<p>1.Ползание «Медвежата» с опорой на ладони и колени</p> <p>2.Равновесие – стойка с упором на одной ноге «Цапля»</p>

		<p>ноги; выпрямиться, убрать руки за спину. Наклониться, взять кубики, вернуться в исходное положение.</p> <p>3. И. п. — ноги на ширине ступни, кубики в обеих руках внизу. Присесть, кубики вперед, встать, вернуться в исходное положение</p> <p>4. И. п. — сидя на полу, ноги скрестно, руки в упоре сзади, кубики на полу перед собой. Развести ноги в стороны, не задев кубики, вернуться в исходное положение (4-5 раз).</p> <p>5. И. п. — ноги слегка расставлены, руки произвольно, кубики на полу у ног. Прыжки на двух ногах вокруг кубиков в обе стороны; в чередовании с ходьбой на месте или небольшой паузой между прыжками.</p>	
АПРЕЛЬ			
1я неделя	<p>Повторить ходьбу и бег вокруг предметов, прыжки через шнуры.</p>	<p>Общеразвивающие упражнения на стульчиках.</p> <p>1. И. п. — сидя на стуле, ноги слегка расставлены, руки на пояс. Руки в стороны, вверх, в стороны; вернуться в исходное положение</p> <p>2. И. п. — сидя на стуле, руки на пояс. Наклон вправо (влево); выпрямиться, вернуться в исходное положение</p> <p>3. И. п. — сидя на стуле, ноги врозь, руки на пояс. Руки в стороны, наклон к правой (левой) ноге, коснуться пальцами рук носков ног. Выпрямиться, вернуться в исходное положение</p> <p>4. И. п. — стоя за спинкой стула, руки произвольно. Прыжки на двух ногах вокруг стула в обе стороны (между серией прыжков небольшая пауза).</p>	<p>1.Равновесие – ходьба с предметом на голове по прямой линии.</p> <p>2.Прыжки «Через канавку» на дальность.</p>

2я неделя	Упражнять в ходьбе и беге, с выполнением заданий; в приземлении на полусогнутые ноги в прыжках; развивать ловкость в упражнениях с мячом.	<p>Общеразвивающие упражнения с мячом.</p> <p>1.И. п. - ноги на ширине ступни, мяч внизу. Поднять мяч вперед, руки прямые; поднять вверх; мяч вперед, опустить мяч, вернуться в исходное положение</p> <p>2.И. п. - сидя, ноги врозь, мяч у груди в согнутых руках. Поднять мяч вверх; наклони вперед, коснуться пола; выпрямиться, поднять мяч вверх, вернуться в исходное положение</p> <p>3.И. п. - стойка на коленях, сидя на пятках, мяч на полу. Прокатывать мяч вправо и в округ, перебирая его руками</p> <p>4. И. п. - ноги слегка расставлены, мяч в согнутых руках у груди. Прыжки на двух ногах поворотом вокруг себя в чередовании с ходьбой на месте</p>	<p>1.Прыжки через предметы с продвижением вперед.</p> <p>2.Упражнения с мячом. «Точный пас».</p>
3я неделя	Повторить ходьбу и бег с выполнением заданий; развивать ловкость и глазомер в упражнении с мячом; упражнять в ползании на ладонях и ступнях.	<p>Общеразвивающие упражнения с платочками.</p> <p>1.И. п. - ноги на ширине ступни, платочек в обеих руках у груди. Выпрямить руки вперед, показать платочек, вернуться в исходное положение</p> <p>2. И. п. - ноги на ширине плеч, платочек в обеих руках внизу. Наклониться и помахать платочком вправо - влево, выпрямиться, вернуться в исходное положение (5 раз).</p> <p>3. И. п. - ноги на ширине ступни, платочек в обеих руках внизу. Присесть, платочек вынести(вперед. Подняться, вернуться в исходное положение (4-5 раз).</p> <p>4. И. п. - ноги слегка расставлены, платочек в правой руке. Прыжки на двух ногах, помахать платочком над головой (под счет воспитателя или музыкальное сопровождение), в чередовании с ходьбой на месте.</p>	<p>1.Бросание мяча вверх и ловля его двумя руками</p> <p>2.Ползание с опорой на ладони и колени «Медвежата».</p>

4я неделя	Повторить ходьбу и бег вокруг предметов, прыжки через шнуры.	<p>Общеразвивающие упражнения на стульчиках.</p> <p>1. И. п. — сидя на стуле, ноги слегка расставлены, руки на пояс. Руки в стороны, вверх, в стороны; вернуться в исходное положение</p> <p>2. И. п. — сидя на стуле, руки на поясе. Наклон вправо (влево); выпрямиться, вернуться в исходное положение</p> <p>3. И. п. — сидя на стуле, ноги врозь, руки на пояс. Руки в стороны, наклон к правой (левой) ноге, коснуться пальцами рук носков ног. Выпрямиться, вернуться в исходное положение</p> <p>4. И. п. — стоя за спинкой стула, руки произвольно. Прыжки на двух ногах вокруг стула в обе стороны (между серией прыжков небольшая пауза).</p>	<p>1.Равновесие – ходьба с предметом на голове по прямой линии.</p> <p>2.Прыжки «Через канавку» на дальность.</p>
МАЙ			
1я неделя	Повторить ходьбу и бег, развивая ориентировку в пространстве; повторить задание в равновесии и прыжках	<p>Общеразвивающие упражнения с мячом.</p> <p>1.И. п. - ноги на ширине ступни, мяч в обеих руках внизу. Поднять мяч вверх, потянуть опустить вниз, вернуться в исходное положение (4-5 раз).</p> <p>2.И. п. - ноги слегка расставлены, мяч в обеих руках у груди. Присесть, прокатить мяч ладошки к ладошке, встать, вернуться в исходное положение (4-5 раз).</p> <p>3.И. п. - сидя, ноги врозь, мяч в согнутых руках у груди. Поднять мяч вверх; наклонит коснуться мячом пола между ног (подальше от себя). Выпрямиться, вернуться в исходное положение (4 раза).</p> <p>4.И. п. - ноги вместе, мяч у груди в обеих руках. Прыжки на двух ногах с поворотом вокруг своей оси в чередовании с ходьбой на месте (3-4 раза).</p>	<p>1. Прыжки на одной ноге на месте.</p> <p>2. Равновесие – ходьба боком приставным шагом.</p>

		<p>Дети садятся на стулья (скамейки), а воспитатель подготавливает пособия для выполнения упражнений в основных видах движений.</p>	
2я неделя	<p>Упражнять ребенка в ходьбе и беге между предметами; в прыжках с повышенной опоры на полусогнутые ноги; в прокатывании мяча друг другу.</p>	<p>Общеразвивающие упражнения с мячом.</p> <p>1.И. п. - ноги на ширине ступни, мяч в обеих руках внизу. Поднять мяч вверх, потянуть опустить вниз, вернуться в исходное положение (4-5 раз).</p> <p>2.И. п. - ноги слегка расставлены, мяч в обеих руках у груди. Присесть, прокатить мяч ладошки к ладошке, встать, вернуться в исходное положение (4-5 раз).</p> <p>3.И. п. - сидя, ноги врозь, мяч в согнутых руках у груди. Поднять мяч вверх; наклонит коснуться мячом пола между ног (подальше от себя). Выпрямиться, вернуться в исходное положение (4 раза).</p> <p>4.И. п. - ноги вместе, мяч у груди в обеих руках. Прыжки на двух ногах с поворотом вокруг своей оси в чередовании с ходьбой на месте (3-4 раза).</p> <p>Дети садятся на стулья (скамейки), а воспитатель подготавливает пособия для выполнения упражнений в основных видах движений.</p>	<p>1. Прокатывание мяча друг другу</p> <p>2. Прыжки с повышенной опоры на полусогнутые ноги, на мягкую опору.</p>
3я неделя	<p>Ходьба с выполнением заданий по сигналу родителя: упражнять в бросании мяча вверх и ловля его;</p>	<p>1.И. п. - ноги на ширине ступни, руки вдоль туловища. Поднять руки в стороны, опустит быстро, несколько раз подряд («петушки машут крыльями»). После паузы повторить движение (3-4 раза).</p> <p>2.И. п. - ноги на ширине плеч, руки вдоль туловища. Поднять руки в стороны, выполнить наклоны вправо, влево и снова вправо и влево («самолеты покачивают крыльями»), вернуться в исходное положение (3-4 раза).</p>	<p>1. Ходьба с изменением скорости, по сигналу родителя;</p> <p>2. Броски мяча вверх и ловля его двумя руками</p>

		<p>3.И. п. - ноги на ширине ступни, руки за спиной. Руки в стороны; присесть, обхватить колени руками. Подняться, руки в стороны; вернуться в исходное положение (3-4 раза).</p> <p>4.И. п. - ноги на ширине ступни, руки на пояс. Прыжки на двух ногах с поворотом кругом вправо и влево (2-3 раза).</p>	
4я неделя	Упражнять в ходьбе и беге по сигналу родителя; повторить задание в равновесии.	<p>1. И. п. - ноги на ширине ступни, руки вдоль туловища. Махи руками вперед назад 4 подряд, вернуться в исходное положение (4-5 раз).</p> <p>2.И. п. - ноги на ширине ступни, руки на пояс. Присесть, обхватить колени руками, встать вернуться в исходное положение (4 раза).</p> <p>3.И. п. - сидя, ноги врозь, руки в упоре сзади. Поднять руки в стороны; наклон вперед коснуться руками носков ног. Выпрямиться, руки в стороны, вернуться в исходное положение (3-4 раза).</p> <p>4.И. п. - лежа на животе, руки согнуты в локтях перед собой. Попеременное сгибание разгибание ног (серия движений на счет 1-4 повторить 3-4 раза).</p>	<p>1. Бег со сменой направлением по сигналу родителя.</p> <p>2. Равновесие – прыжки на одной ноге на месте.</p>