

МАРТ

Неделя	Задача	Комплекс общеразвивающих упражнений	Основные движения
1я неделя	<p>Упражнять ребенка в ходьбе и беге между предметами; в сохранении равновесия при ходьбе по повышенной опоре с дополнительным заданием; повторить задание в прыжках, и с мячом.</p>	<p>Общеразвивающие упражнения с кубиком</p> <p>1.И. п. — стойка ноги на ширине плеч, кубик в правой руке. 1 — руки через стороны вверх, передать кубик в левую руку; 2 — вернуться в исходное положение (6-8 раз).</p> <p>2.И. п. — стойка ноги на ширине плеч, кубик в правой руке. 1 — руки в стороны; 2 — наклон вперед, поставить кубик на пол; 3 — выпрямиться, руки в стороны; 4 — наклон, взять кубик в другую руку, выпрямиться. Повторить 4-5 раз,</p> <p>3.И. п. — стойка на коленях, кубик в правой руке. 1 — поворот вправо, поставить кубик у носков ног; 2 — выпрямиться, руки на пояс; 3 — поворот вправо, взять кубик; 4 — исходное положение. То же влево (6-8 раз).</p> <p>4.И. п. — сидя на полу, руки в упоре сзади, кубик между ступнями ног. 1-2 — поднять ноги вверх (не уронив кубика); 3-4 — исходное положение (6 раз).</p> <p>5.И. п. — основная стойка, кубик на полу у ног. Прыжки на правой ноге в правую сторону (на левой ноге в левую сторону) 3-4 раза.</p>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Прыжки двумя ногами с продвижением вперед.</li> <li>2. Перебрасывание мяча друг другу</li> <li>3. Бросание мяча вверх одной рукой и ловля двумя.</li> <li>4. Ходьба по прямой с хлопком на каждый шаг. Хлопок перед собой, хлопок за спиной.</li> </ol>
2я неделя	<p>Упражнять ребенка в прыжках, ползании; задания с мячом.</p>	<p>Общеразвивающие упражнения со скакалкой</p> <p>1.И. п. — основная стойка, скакалка, сложенная вдвое, внизу. 1 — 2 — выпад правой ногой вперед, руки вперед; 3 — 4 — исходное положение. То же левой ногой (8 раз).</p> <p>2.И. п. — стойка ноги на ширине плеч, скакалка внизу. 1 — скакалка вверх; 2 — наклон вправо, скакалка вправо; 3 — скакалка прямо; 4 — исходное положение. То же влево (по 3 раза в каждую сторону).</p> <p>3.И. п. — сидя, ноги врозь, скакалка на коленях. 1 — скакалка вверх; 2 — наклон вперед, коснуться скакалкой пола между ногами; 3 — выпрямиться, скакалка вверх; 4 — исходное положение (6-8 раз).</p>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Прыжки через короткую скакалку, продвигаясь вперед.</li> <li>2. Перебрасывание мяча через шнур.</li> <li>3. Ползание под шнур.</li> <li>4. Переброска мячей в парах.</li> <li>5. Ползание на четвереньках (на ладонях и ступнях) «по-медвежьему».</li> </ol>

		<p>4.И. п. — лежа на животе, скакалка перед собой в согнутых руках. 1—2 — прогнуться, скакалка вверх; 3—4 — исходное положение (5—6 раз).</p> <p>5.И. п. — основная стойка, скакалка, сложенная вдвое, внизу. 1 — отставить правую (левую) ногу назад на носок, скакалка вверх; 2 — исходное положение (6-8 раз).</p>	
3я неделя	<p>Повторить ходьбу с выполнением заданий; упражнять в метании малого мяча в горизонтальную цель; повторить упражнения в ползании и на сохранение равновесия при ходьбе по повышенной опоре.</p>	<p>Общеразвивающие упражнения с кубиком</p> <p>1.И. п. — стойка ноги на ширине плеч, кубик в правой руке. 1 — руки через стороны вверх, передать кубик в левую руку; 2 — вернуться в исходное положение (6-8 раз).</p> <p>2.И. п. — стойка ноги на ширине плеч, кубик в правой руке. 1 — руки в стороны; 2 — наклон вперед, поставить кубик на пол; 3 — выпрямиться, руки в стороны; 4 — наклон, взять кубик в другую руку, выпрямиться. Повторить 4-5 раз,</p> <p>3.И. п. — стойка на коленях, кубик в правой руке. 1 — поворот вправо, поставить кубик у носков ног; 2 — выпрямиться, руки на пояс; 3 — поворот вправо, взять кубик; 4 — исходное положение. То же влево (6-8 раз).</p> <p>4.И. п. — сидя на полу, руки в упоре сзади, кубик между ступнями ног. 1-2 — поднять ноги вверх (не уронив кубика); 3—4 — исходное положение (6 раз).</p> <p>5.И. п. — основная стойка, кубик на полу у ног. Прыжки на правой ноге в правую сторону (на левой ноге в левую сторону) 3—4 раза.</p>	<p>1.Метание малого мяча в горизонтальную цель.</p> <p>2.Ползание в прямом направлении на четвереньках на скорость.</p> <p>3. Ходьба по прямой с предметом на голове, ползание с предметом на спине.</p> <p>4. Ходьба между предметами змейкой с предметом на голове</p>
4я неделя	<p>Повторить ходьбу и бег с выполнением задания;; повторить упражнения на равновесие и прыжки.</p>	<p>Общеразвивающие упражнения со скакалкой</p> <p>1.И. п. — основная стойка, скакалка, сложенная вдвое, внизу. 1—2 —выпад правой ногой вперед, руки вперед; 3—4 — исходное положение. То же левой ногой (8 раз).</p> <p>2.И. п. — стойка ноги на ширине плеч, скакалка внизу. 1 — скакалка вверх; 2 — наклон вправо, скакалка вправо; 3 — скакалка прямо; 4 —исходное положение. То же влево (по 3 раза в каждую сторону).</p> <p>3.И. п. — сидя, ноги врозь, скакалка на коленях. 1 — скакалка вверх; 2 — наклон вперед, коснуться скакалкой пола между ногами; 3— выпрямиться, скакалка вверх; 4 — исходное положение (6—8 раз).</p>	<p>1. Ходьба по прямой с перешагиванием через предметы.</p> <p>2. Перебрасывание мячей в парах произвольным способом.</p> <p>3.Прыжки на правой и левой ноге между предметами.</p> <p>4. Лазанье под шнур прямо и боком.</p> <p>5. Прыжки через короткую скакалку на месте, и продвигаясь вперед.</p>

		<p>4.И. п. — лежа на животе, скакалка перед собой в согнутых руках. 1—2 — прогнуться, скакалка вверх; 3—4 — исходное положение (5—6 раз).</p> <p>5.И. п. — основная стойка, скакалка, сложенная вдвое, внизу. 1 — отставить правую (левую) ногу назад на носок, скакалка вверх; 2 — исходное положение (6-8 раз).</p>	
АПРЕЛЬ			
1я неделя	<p>Повторить игровое упражнение в ходьбе и беге; упражнения на равновесие, в прыжках, с мячом.</p>	<p>Общеразвивающие упражнения с палкой</p> <p>1.И. п. — основная стойка, палка на грудь, хватом сверху. 1—палка вверх; 2 — палка за голову, на плечи; 3 — палка вверх; 4 — исходное положение (6 раз).</p> <p>2.И. п. — стойка ноги на ширине плеч, палка внизу. 1 — палка вверх; 2 — наклон вправо (влево); 3 — выпрямиться, палка вверх; 4 — исходное положение (6—8 раз).</p> <p>3.И. п. — основная стойка, палка вниз. 1 — присесть, палка вперед; 2 — исходное положение (6 раз).</p> <p>4.И. п. — сидя, ноги врозь, палка на коленях. 1 — палка вверх; 2 — наклон вперед, коснуться пола; 3 — выпрямиться, палка вверх; 4 — исходное положение (6 раз).</p> <p>5.И. п. — лежа на животе, палка в согнутых руках перед собой. 1—2 — прогнуться, палка вверх-вперед; 3-4 — исходное положение (6 раз).</p> <p>6.И. п. — основная стойка, палка на полу. Прыжки вокруг палки в обе стороны (2-3 раза).</p>	<p>1. Ходьба по прямой, на каждый шаг передавать малый мяч перед собой и за спиной.</p> <p>2. Прыжки на двух ногах вдоль шнура, продвигаясь вперед.</p> <p>3. Переброска мяча друг другу.</p> <p>4.. Ходьба по прямой боком, приставным шагом с предметом на голове.</p> <p>5. Прыжки через короткую скакалку на месте, и продвигаясь вперед.</p>
2я неделя	<p>Повторить упражнения в ходьбе и беге; упражнять ребенка в прыжках в длину с разбега, в перебрасывании мяча друг другу.</p>	<p>1.И. п. — основная стойка, руки за голову. 1 — руки в стороны; 2 — исходное положение (6—8 раз).</p> <p>2.И. п. — стойка ноги врозь, руки перед грудью, согнуты в локтях. 1 — поворот вправо (влево), руки в стороны; 2 — исходное положение (6 раз).</p> <p>3.И. п. — сидя, руки в упоре сзади, колени согнуты. Поднять прямую правую (левую) ногу, носок оттянут (6-8 раз).</p> <p>4.И. п. — лежа на спине, руки прямые за голову. 1—2 — поворот на живот; 3—4 — вернуться в исходное положение (3—4 раза в каждую сторону).</p> <p>п. — основная стойка, руки вдоль туловища. 1 — руки в стороны-поднимаясь на носки, руки за голову; 3 — опуститься на всю /ки в стороны; 4 — исходное положение (6—8 раз).</p>	<p>1. Прыжки в длину с разбега.</p> <p>2. Броски мяча друг другу в парах.</p> <p>3. Ползание на четвереньках на скорость.</p> <p>4. Лазанье под шнур в группировке</p>

		<p>— основная стойка, руки вдоль туловища. I — прыжком ноги в стороны; 2 — прыжком ноги вместе, руки вдоль</p> <p>a. Выполняется на счет «1—8» (3 раза).</p>	
3я неделя	<p>Упражнять ребенка в ходьбе за взрослым; в метании мешочков на дальность, в ползании, в равновесии.</p>	<p>Общеразвивающие упражнения с палкой</p> <p>1.И. п. — основная стойка, палка на грудь, хватом сверху. 1— палка вверх; 2 — палка за голову, на плечи; 3 — палка вверх; 4 — исходное положение (6 раз).</p> <p>2.И. п. — стойка ноги на ширине плеч, палка внизу. 1 — палка вверх; 2 — наклон вправо (влево); 3 — выпрямиться, палка вверх; 4 — исходное положение (6—8 раз).</p> <p>3.И. п. — основная стойка, палка вниз. 1 — присесть, палка вперед; 2 — исходное положение (6 раз).</p> <p>4.И. п. — сидя, ноги врозь, палка на коленях. 1 — палка вверх; 2 — наклон вперед, коснуться пола; 3 — выпрямиться, палка вверх; 4 — исходное положение (6 раз).</p> <p>5.И. п. — лежа на животе, палка в согнутых руках перед собой. 1—2 — прогнуться, палка вверх-вперед; 3-4 — исходное положение (6 раз).</p> <p>6.И. п. — основная стойка, палка на полу. Прыжки вокруг палки в обе стороны (2-3 раза).</p>	<p>1.Метание малого мяча на дальность — «Кто дальше бросит».</p> <p>2.Ползание по прямой с предметом на спине.</p> <p>3.Ходьба боком приставным шагом с предметом на голове, перешагивая через предметы.</p> <p>4.Прыжки на двух ногах, продвигаясь вперед .</p> <p>5. Ползание на четвереньках с опорой на ладони и колени между предметами.</p> <p>6. Прыжки через короткую скакалку на месте, вращая ее вперед, назад, скрестно.</p>
4я неделя	<p>Повторить ходьбу и бег с выполнением заданий; упражнения в равновесии, в прыжках и с мячом.</p>	<p>1.И. п. — основная стойка, руки за голову. I — руки в стороны; 2 —исходное положение (6—8 раз).</p> <p>2.И. п. — стойка ноги врозь, руки перед грудью, согнуты в локтях. 1 —поворот вправо (влево), руки в стороны; 2 — исходное положение (6 раз).</p> <p>3.И. п. —сидя, руки в упоре сзади, колени согнуты. Поднять прямую правую (левую) ногу, носок оттянут (6-8 раз).</p> <p>4.И. п. —лежа на спине, руки прямые за голову. 1—2 — поворот на живот; 3—4 — вернуться в исходное положение (3—4 раза в каждую сторону).</p> <p>5.И. п. — основная стойка, руки вдоль туловища. 1 — руки в стороны; 2 — поднимаясь на носки, руки за голову; 3 — опуститься на всю стопу, руки в стороны; 4 — исходное положение (6—8 раз).</p> <p>6. И. п. — основная стойка, руки вдоль туловища. I — прыжком ноги врозь, руки в стороны; 2 — прыжком ноги вместе, руки вдоль туловища. Выполняется на счет «1—8» (3</p>	<p>1. Бросание мяча на дальность.</p> <p>2. Прыжки в длину с разбега.</p> <p>3. Передача мяча ногой (с элементами футбола) друг другу.</p> <p>4. Ходьба на носках между предметами с предметом на голове.</p> <p>5. Прыжки через шнуры на правой и левой ноге попеременно.</p> <p>6. Бег друг за взрослым.</p>

		раза).	
МАЙ			
1я неделя	<p>Повторить упражнения в ходьбе и беге; в равновесии при ходьбе по повышенной опоре; в прыжках с продвижением вперед на одной ноге; в бросании малого мяча о стенку.</p>	<p>Общеразвивающие упражнения с малым мячом</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. И. п. — основная стойка, мяч в правой руке. 1 — руки вперед, переложить мяч в левую руку; 2 — переложить мяч в правую руку за спиной; 3 — руки вперед; 4 — исходное положение, мяч в правой руке (6-8 раз).</li> <li>2. И. п. — стойка ноги на ширине плеч, мяч в правой руке. 1 — наклон вперед; 2—3 — прокатить мяч вокруг левой ноги; 4 — выпрямиться, вернуться в исходное положение, мяч в левой руке. То же вокруг правой ноги (6 раз).</li> <li>3. И.п. —стойка на коленях, сидя на пятках, мяч в правой руке. 1—2 — наклониться вправо и прокатить мяч как можно дальше от себя; 3—4 — исходное положение. То же влево (3 раза в каждую сторону).</li> <li>4. И. п. — лежа на спине, руки за голову, мяч в правой руке. 1 — поднять левую ногу вперед-вверх, коснуться мячом левого носка; 2 — исходное положение, мяч в левой руке. То же к правой ноге {8 раз).</li> <li>5. И. п. — основная стойка, мяч в правой руке. Прыжки на двух ногах кругом с поворотом в правую и левую сторону попеременно (2—3 раза в каждую сторону).</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Ходьба по прямой, передавая малый мяч перед собой и за спиной на каждый шаг.</li> <li>2.Прыжки с ноги на ногу, продвигаясь вперед.</li> <li>3.Броски мяча о стену и ловля его после отскока.</li> <li>4. Броски мяча верх одной рукой и ловля его двумя руками.</li> <li>5. Прыжки на двух ногах между предметами .</li> </ol>
2я неделя	<p>Упражнять ребенка в ходьбе и беге со сменой темпа движения, в прыжках в длину с места; повторить упражнения с мячом.</p>	<p>Общеразвивающие упражнения с палкой</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1.И. п. — основная стойка, скакалка внизу хватом сверху. 1 — выпад правой ногой вперед, палку вверх; 2 — исходное положение. То же левой ногой (6 раз).</li> <li>2.И. п. — стойка ноги на ширине плеч, палка внизу. 1 — палка вверх; 2 — наклон вправо (влево); 3 — выпрямиться, палка вверх; 4 — исходное положение (8 раз).</li> <li>3.И. п. — сидя, ноги врозь, палка в согнутых руках. 1 — палка вверх; 2 — наклон вперед, коснуться палкой носков ног; 3 — выпрямиться, палка вверх; 4 — исходное положение (8 раз).</li> <li>4.И. п. — лежа на животе, скакалка перед собой в согнутых руках. 1-2—прогнуться, палка вперед-вверх; 3—4 — исходное положение (6-7 раз).</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1.Прыжки в длину с места.</li> <li>2.Ведение мяча одной рукой, продвигаясь вперед шагом.</li> <li>3.Пролезание в обруч прямо и боком.</li> <li>4. Прыжки в длину с разбега.</li> <li>5. Метание малого мяча в вертикальную цель.</li> <li>6. Ходьба между игрушками с предметом на голове</li> </ol>

		<p>5.И. п. — лежа на спине, палка в прямых руках за головой. 1—2 —поднять вверх правую (левую) ногу, коснуться носка ноги; 3—4 — исходное положение (8 раз).</p> <p>6.И. п. — основная стойка. 1 — прыжком ноги врозь, палка вверх; 2 — прыжком в исходное положение. На счет «! — 8»; повторить 3 раза.</p>	
3я неделя	Упражнять ребенка в ходьбе и беге по кругу; в метании мешочков на дальность, в прыжках, в равновесии.	<p>Общеразвивающие упражнения с малым мячом</p> <p>1. И. п. — основная стойка, мяч в правой руке. 1 — руки вперед, переложить мяч в левую руку; 2 — переложить мяч в правую руку за спиной; 3 — руки вперед; 4 — исходное положение, мяч в правой руке (6-8 раз).</p> <p>2. И. п. — стойка ноги на ширине плеч, мяч в правой руке. 1 — наклон вперед; 2—3 — прокатить мяч вокруг левой ноги; 4 — выпрямиться, вернуться в исходное положение, мяч в левой руке. То же вокруг правой ноги (6 раз).</p> <p>3. И.п. —стойка на коленях, сидя на пятках, мяч в правой руке. 1—2 — наклониться вправо и прокатить мяч как можно дальше от себя; 3—4 — исходное положение. То же влево (3 раза в каждую сторону).</p> <p>4. И. п. — лежа на спине, руки за голову, мяч в правой руке. 1 — поднять левую ногу вперед-вверх, коснуться мячом левого носка; 2 — исходное положение, мяч в левой руке. То же к правой ноге {8 раз).</p> <p>5. И. п. — основная стойка, мяч в правой руке. Прыжки на двух ногах кругом с поворотом в правую и левую сторону попеременно (2—3 раза в каждую сторону).</p>	<p>1.Метание малого мяча на дальность.</p> <p>2. Ходьба по прямой приставляя пятку одной ноги к носку другой.</p> <p>3. Ползание по прямой на четвереньках.</p> <p>4. Ходьба между игрушками на носках с предметом на голове.</p> <p>6. Пролезание под шнур прямо и боком в группировке («комочком»).</p>
4я неделя	Упражнять в ходьбе и беге с выполнением заданий по сигналу; упражнять в сохранении равновесия при ходьбе по повышенной опоре, в прыжках.	<p>Общеразвивающие упражнения с палкой</p> <p>1.И. п. — основная стойка, скакалка внизу хватом сверху. 1 — выпад правой ногой вперед, палку вверх; 2 — исходное положение. То же левой ногой (6 раз).</p> <p>2.И. п. — стойка ноги на ширине плеч, палка внизу. 1 — палка вверх; 2 — наклон вправо (влево); 3 — выпрямиться, палка вверх; 4 — исходное положение (8 раз).</p> <p>3.И. п. — сидя, ноги врозь, палка в согнутых руках. 1 — палка вверх; 2 — наклон вперед, коснуться палкой носков ног; 3 — выпрямиться, палка вверх; 4 — исходное положение (8 раз).</p> <p>4.И. п. — лежа на животе, скакалка перед собой в согнутых руках. 1-2—прогнуться, палка вперед-вверх; 3—4 — исходное положение (6-7 раз).</p>	<p>1.Ходьба по прямой, перешагивая через кубики.</p> <p>3.Прыжки на двух ногах между предметами.</p> <p>4. Ползание по прчмой на четвереньках — «по-медвежьи».</p> <p>5. Прыжки между предметами на правой и левой ноге.</p> <p>6. Ходьба с перешагиванием через предметы, боком приставным шагом, с предметом на голове.</p>

		<p>5.И. п. — лежа на спине, палка в прямых руках за головой. 1— 2 —поднять вверх правую (левую) ногу, коснуться носка ноги; 3—4 — исходное положение (8 раз).</p> <p>6.И. п. — основная стойка. 1 — прыжком ноги врозь, палка вверх; 2 — прыжком в исходное положение. На счет «! — 8»; повторить 3 раза.</p>	
--	--	---	--