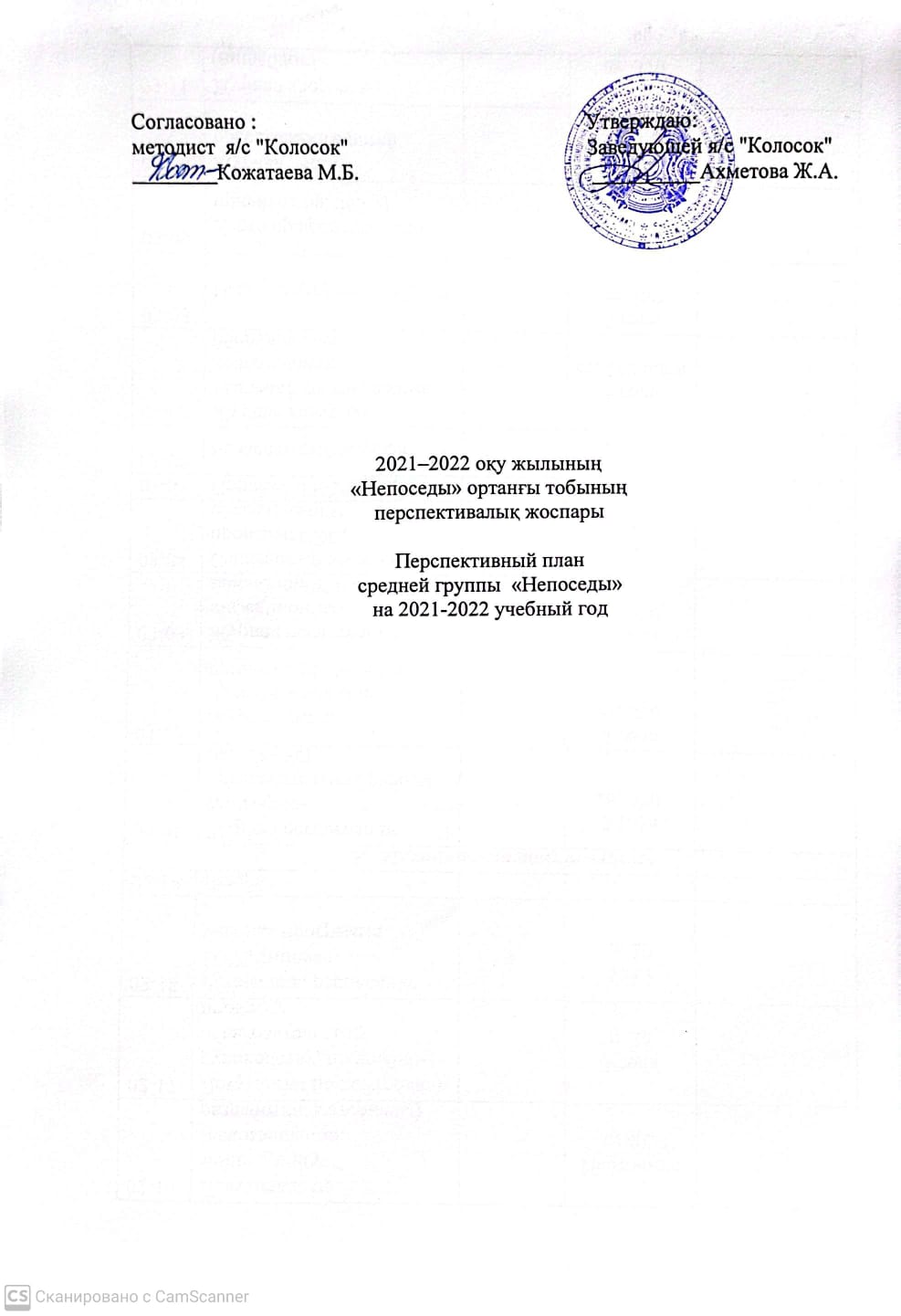
****

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Этапы занятия** | | | | **1-я неделя** | | | **2-я неделя** | | | | | **3-я неделя** | | | | | | | **4-я неделя** | | | | | |
| **Занятия 1-2-3** | | | **Занятия 4-5-6** | | | | | **Занятия 7-8-9** | | | | | | | **Занятия 10-11-12** | | | | | |
| **1** | | | | **2** | | | **3** | | | | | **4** | | | | | | | **5** | | | | | |
| **Сентябрь**  **Детский сад**  **Стартовый мониторинг** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| **Задачи**: упражнения в ходьбе и беге колонной , в энергичном отталкивании от пола двумя ногами; закреплять - сохранять устойчивое равновесие при ходьбе по уменьшительной площади опоры, подпрыгивать вверх энергично, подбрасывать мяч вверх и ловить его двумя руками; закрепить умение прокатывать мяч в прямом направлении, подлезать под шнур, дугу. | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| **Вводная** | | | Ходьба в колонне по одному, высоко поднимая колени, с остановкой на сигнале «Стоп». Бег в колонне, врассыпную, с высоким подниманием коленей. | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| **Сквозная тема недели** | | | **Мой детский сад**  **01.09-03.09** | | | | **Мои друзья**  **06.09-10.09** | | | | | **Любимые игрушки**  **13.09-17.09** | | | | | | | **Мебель**  **20.09-24.09** | | | | | |
| Общеразвивающие упражнения | | | Без предметов | | | | С большим мячом | | | | | С обручем | | | | | | | С мячом | | | | | |
| Основные виды движений | | | 1.Прокатывание мячей друг другу двумя руками, стоя на коленях  2. Ползание под шнур, не касаясь руками пола.  3. Подбрасывание мяча вверх и ловя его руками.  4.Подлезание под дугу поточно двумя колоннами.  5.Прыжки , на двух ногах между кеглями | | | | 1.Подпрыгивание на месте на двух ногах.  2. Прокатывание мячей друг другу, стоя на коленях.  3. Повтор подпрыгивания.  4.Ползанье на четвереньках с подлезанием под дугу. | | | | | 1.Ползаниепод шнур, не касаясь руками пола.  2.Ходьба по ребристой доске, положенной на пол, руки на поясе.  3. Ходьба по скамейке перешагивая через кубики.  4 Игровое упражнение  («Допрыгать до обруча») | | | | | | | 1.Подлезание под шнур (40 см) с мячом в руках.  2.Ходьба и бег между двумя параллельными линиями (расстояние 15 см)  3. Прокатывание мяча по дорожке.  4.Игровое задание «Кто быстрее»(прыжки на двух ногах с продвижением вперед). | | | | | |
| Подвижные игры | | | Игра «Наседка и цыплята»№1 | | | | «Догони мяч »№2 | | | | | «Бегите ко мне »№3 | | | | | | | «Мышеловка» №4 | | | | | |
| Малоподвижные игры | | | «Найди мяч » №1 | | | | Ходьба за одним ребенком, в руках у которого игрушка №2 | | | | |  | | | | | | |  | | | | | |
| Нетрадиционные  формы методы | | | Дыхательное упражнение «Пузырики»№1, «Насосик»№2 | | | |  | | | | |  | | | | | | | Ходьба по массажному коврику №3 | | | | | |
| **Октябрь**  **Моя семья.** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Задачи: Развивать двигательную активность, ознакомить с ходьбой и бегом в заданном направлении; развивать умение сохранять равновесие; ознакомить с прыжками на двух ногах на месте; совершенствовать технику метания в цель; закрепить ходьбу и бег в колоне по одному, прокатывание мяча друг другу, ползанье на четвереньках с опорой на ладони и колени | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Вводная: | | | | Ходьба в колонне по одному, друг за другом, с высоким подниманием колен.  Бег с одной стороны спортзала на другую сторону.  Перестроение в круг. | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| **Сквозная тема недели** | | | | **Моя семья**  **27.09-01.10** | | | **Моя улица**  **04.10-08.10** | | | | | **Безопасность дома и на улице**  **11.10-15.10** | | | | | | | **Семейные традиции**  **18.10-22.10** | | | | | |
| Общеразвивающие упражнения | | | | Без предметов | | | С большим мячом | | | | | Без предметов | | | | | | | С флажками | | | | | |
| Основные виды движений | | | | 1.Ходьба и бег между двумя параллельными линиями(длина -2,5 м, ширина-25 см.)  2.Ходьба по мостику (длина 3 м.)  3. Ходьба в колонне по одному, друг другом. | | | 1.Подпрыгивание на месте на двух ногах  2.Прокатывание мячей друг другу, стоя на коленях.  Повтор подпрыгивания.  4.Ползанье на четвереньках с подлезанием под дугу | | | | | 1.Перебрасывание мяча друг другу из-за головы.  2.Метание мешочка в цель правой и левой рукой.  3. Ползанье по гимнастической скамейке на ладонях, коленях.  4. Прыжки на дух ногах между кубиками, расставленными в шахматном порядке. | | | | | | | 1.Прыжки на двух ногах на месте  2.Прыжки на двух ногах вокруг предмета.  3. Ходьба по кругу, бег змейкой. | | | | | |
| Подвижные игры | | | | «Самолеты»№5 | | | «Море волнуется» №6 | | | | | «Попади в круг» №7 | | | | | | | «По ровненькой дорожке» №8 | | | | | |
| Малоподвижные игры | | | | Ходьба и бег за воспитателем «стайкой», в руках игрушка№3 | | |  | | | | |  | | | | | | |  | | | | | |
| Нетрадиционные  формы методы | | | | 1.Дыхательное упражнение «Самолет » №4  2.Пальчиковая гимнастика№5 | | | Искусственная  «Тропа здоровья» №6 | | | | | Дыхательная гимнастика «Дудочка»№7 | | | | | | | Искусственная  «Тропа здоровья»№6 | | | | | |
| **Ноябрь**  **Время года. Осень.** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Задачи: Закрепить навыки ходьбы и бега в колонне по одному с выполнением заданий по сигналу, в чередовании бега и ходьбы; развивать умение приземляться на полусогнутые ноги; упражнять: в прыжках из обруча в обруч, прокатывании, бросании и ловле мяча, в равновесии на уменьшенной площади опоры. | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Вводная | | | Ходьба в колонне по одному, по сигналу выполнить задание («Бабочки», «Лягушки», «Зайчики»). В чередовании бег и ходьба. Ходьба на пятках. | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| **Сквозная тема недели** | | | | **Щедрая осень**  **25.10-29.10** | | | **Растем здоровыми**  **01.11-05.11** | | | | | **Изменения животных и птиц осенью**  **08.11-12.11** | | | | | | | **Золотой колосок**  **15.11-19.11** | | | | | |
| Общеразвивающие упражнения | | | | С кубиком | | | С мячом | | | | | Без предметов | | | | | | | Без предметов | | | | | |
| Основные виды движений | | | | 1. Ползанье под дугой высотой 50 см на четвереньках.  2. Ходьба между двумя линиями (ширина – 20 см)  3. Ходьба по дощечкам, положенным на расстоянии 10 см одна от другой. | | | 1.Ползанье на четвереньках по шнур (высота 50 см)  2. Ходьба и бег между двумя параллельными линиями (ширина 20 см)  3.Прыжки в плоский обруч | | | | | 1.Ходьба и бег между двумя параллельными линиями (ширина 15 см)  2. Прыжки на двух ногах с продвижением вперед на расстояние 1.5 м  3. Метание в горизонтальную цель | | | | | | | 1. Прыжки со скамейки  2. Прокатывание мячей между фишками.  3. Ползанье по наклонной доске на четвереньках (хват с боков). | | | | | |
| Подвижные игры | | | | «Бегите ко мне»№9 | | | «Подбрось- поймай»№10 | | | | | «Котята и щенята»№11 | | | | | | | «Найди себе пару»№12 | | | | | |
| Малоподвижные игры | | | | « Тишина»№4 | | |  | | | | |  | | | | | | | Ходьба обычным шагом и на носочках №5 | | | | | |
| Нетрадиционные формы | | | | Дыхательной упражнение «Самолетик»№4 | | | Искусственная «Тропа здоровья»№6 | | | | | Дыхательной упражнение «Светофор» №8 | | | | | | | Гимнастика для глаз №9 | | | | | |
| **Декабрь**  **Мой Казахстан.** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| **Задачи:** Совершенствование перестроения детей в пары на месте; упражнять в мягком приземлении при спрыгивании; закрепить умение прокатывать мяч; развивать глазомер; закрепить умение ловить мяч; упражнять в ползанье на четвереньках на повышенной опоре; закрепить навык нахождения своего места в колонне; упражнять правильному хвату при ползании; упражнять соблюдать дистанцию при передвижении; продолжать знакомить детей с основами ЗОЖ, методами закаливания, оздоровления. | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Вводная: | | | | Ходьба в колонне по одному, перестроение в пары и на месте, в две колонны, между предметами, по гимнастической скамейке, ходьба и бег врассыпную с нахождением своего места в колонне. Ходьба с разным положением рук и ног | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| **Сквозная тема недели** | | | | **Гордимся мы страной любимой**  **22.11-26.11** | | | **Мое любимое село**  **29.11-03.12** | | | | | | | **Нур-Султан – сердце нашей родины**  **06.12-10.12** | | | | | **Традиции и фольклор**  **13.12-17.12** | | | | | |
| Общеразвивающие упражнения | | | | Без предметов | | | С мячом | | | | | | | Без предметов | | | | | С флажками | | | | | |
| Основные виды движений | | | | 1.Прыжки со скамейки.  2.\*Прокатывание мячей между брусками  3.Прыжки со скамейки.  4. Лазание по гимнастической лестнице вверх и вниз | | | 1.Преребрасывание мячей друг другу двумя руками снизу.  2. \*Ползанье на четвереньках по гимнастической скамейке.  3. Ходьба с перешагиванием  через бруски | | | | | | | 1.Ползанье по наклонной доске на четвереньках(хват с боков)  2. Ходьба по скамейке, руки на поясе.  3. Ходьба по гимнастической скамейке, на середине присесть, встать и пойти дальше.  4. \*Прыжки на 2 ногах из обруча в обруч | | | | | 1.Ходьба по гимнастической скамейке (на середине поворот кругом)  2. \*Перепрыгивание через кубики на двух ногах.  3. ходьба с перешагиванием через рейки лестницы(высота - 25 см)  4. Перебрасывание мяча друг другу стоя в шеренгах  5. Спрыгивание с гимнастической скамейки | | | | | |
| Подвижные игры | | | | «День и ночь» № 13 | | | «Мяч соседу» № 14 | | | | | | | «Фантазеры» № 15 | | | | | «Части тела» № 16 | | | | | |
| Малоподвижные игры | | | |  | | |  | | | | | | | Ходьба обычным шагом и на носочках №6 | | | | |  | | | | | |
| Нетрадиционные формы | | | | Дыхательное упражнение «Светофор» №8 | | | Искусственная «Тропа здоровья»№6 | | | | | | | 1.Дыхательное упражнение «Куры»№10  2.Гимнастика для глаз№9 | | | | | Искусственная «Тропа здоровья»№6 | | | | | |
| **Январь**  **Времена года. Зима.** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| **Задачи:** Упражнять в ходьбе и беге между предметами; закреплять умение отбивать мяч о пол; упражнять в ползании по скамейке на четвереньках, ходьбе с высоким подниманием коленей; закреплять умение подлезать под шнур; упражнять соблюдать дистанцию при передвижении; закреплять умение действовать по сигналу: Совершенствование ходьбы по гимнастической скамейке с поворотом на середине; упражнять в перешагивании через препятствие. | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Вводная | | | | Ходьба и бег в колонне по одному.  Ходьба и бег с разными положением рук и ног, построение в две колоны.  Ходьба с выполнением заданий на внимание | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| **Сквозная тема недели** | | | | **Здравствуй , Новый год**  **20.12-24.12** | | | **Зимы прекрасная пора**  **27.12-31.12** | | | | | **Волшебница зима**  **03.01-07.01** | | | | | | | **Зимние забавы**  **10.01-14.01** | | | | | |
| Общеразвивающие упражнения | | | | Без предметов | | | С мячом | | | | | Без предметов | | | | | | | С обручем | | | | | |
| Основные виды движений | | | | 1.Отбивание мяча одной рукой об пол, ловля2 руками.  2. Прыжки на двух ногах(ноги врозь – ноги вместе) вдоль каната (поточно)  3. Ходьба на носках между кеглями, поставленными в ряд.  4. Перебрасывание мячей друг другу снизу. | | | 1. Ходьба по гимнастической скамейке, на середине сделать поворот кругом.  2. перепрыгивание через кубики на 2 ногах.  3. Ходьба приставным шагом по шведской стенке (высота – 25 см) | | | | | 1. Ходьба между кубиками (4-5 штук)  2. Прыжки на 2 ногах с продвижением вперед.  3. Спрыгивание со скамейки на полусогнутые ноги.  4.Прокатывание мяча в прямом направлении двумя руками | | | | | | | 1.Отбивание мяча об пол.  2. Ползанье по гимнастической скамейке на ладонях и ступнях (2-3 раза)  3.Прыжки на 2 ногах вдоль шнура, перепрыгивая его справа слева. | | | | | |
| Подвижные игры | | | | «У медведя во бору»№17 | | | «Хитрая лиса» №18 | | | | | «Удочка» №19 | | | | | | | «Самолеты» №20 | | | | | |
| Малоподвижные игры | | | | Ходьба в колонне по одному №7 | | |  | | | | | «Угадай кто кричит?» №8 | | | | | | |  | | | | | |
| Нетрадиционные формы | | | | Дыхательная гимнастика «Паравозик» №11 | | | Искусственная «Тропа здоровья» №6 | | | | |  | | | | | | | Дыхательная гимнастика «Веселый мяч» №12 | | | | | |
| **Февраль**  **Мир вокруг нас.** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| **Задачи:** Формировать навыки в ползании по скамейке на четвереньках; развивать умение подлезать под шнур; упражнять в перешагивании через препятствие. формировать навыки перебрасывания мяча через шнур; | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Вводная | Ходьба в колонне по одному, с выполнением заданий, с разным положением рук и ног. Ходьба и бег между мячами , бег в рассыпную , с остановкой, перестроение в две колонны. | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| **Сквозная тема недели** | **Живое, неживое в природе**  **18.01-21.01** | | | | | **Для чего нужен снег?**  **24.01-28.01** | | | **Зимовье зверей и птиц**  **31.01-04.02** | | | | | | **Техника и мы**  **07.02-11.02** | | | | | **Учимся помогать друзьям**  **14.02-18.02** | | | | **Профессии**  **21.02-25.02** |
| Обще-развивающие упражнения | С обручем | | | | | С флажком | | | Без предметов | | | | | | С кубиком | | | | | Без предметов | | | | С мячом |
| Основные виды движений | 1.Бег в разных направлениях в быстром темпе(до 10-20 метров)  2.Ходьба приставным шагом вперед, приставным шагом назад.  3.Влезание на гимнастическую стенку и обратно с нее.  4.Прыжки с ноги на ногу, прямой галоп. | | | | | 1. Бег в разных направлениях в медленном темпе (в теченее50-60 сек)  2.Метание мешочка в горизонтальную цель.  3.Подпрыгивание на двух ногах(ноги вместе –ноги врозь) | | | 1.Ползание под шнур боком,  не касаясь пола руками.  2.Ходьба между предметами,  высоко поднимая колени.  3.Ходьба по гимнастической  скамейке, на середине присесть,  встать и пойти дальше, спрыгнуть.  4.Прыжки в высоту с места | | | | | | 1.Перебрасывание мяча через шнур двумя руками  2.Подлезание под шнур, держа мяч двумя руками  3.Подлезание на четвереньках, «как жучки»(3-4 м)  4.Ходьба по доске, положенной на пол, руки на поясе. | | | | | 1.Ходьба между кубиками, руки на поясе  2.Ползанье на четвереньках под дугой  (4 м)  3. Ходьба с перешагиванием через предметы.  4.Прыжки на 2 ногах через шнуры с продвижением вперед | | | | 1.Ходьба по скамейке (25 см)  2.Прыжки в длину с места  3. Бросание мяча о пол и ловля его двумя руками |
| Подвижные игры | «Зайка серый умывается» | | | | | «Птички и кошка» | | |  | | | | | | «Сбей свою кеглю»№ 21 | | | | | «Мыши в кладовой» №22 | | | | «Лохматый пес»№23 |
| Малоподвижные игры | «Злые и добрые кошки» | | | | | «Камешки» | | | «Возьми флажок» №9 | | | | | |  | | | | | Ходьба парами №10 | | | | «Где цыпленок?» №11 |
| Нетрадиционные формы | Искусственная «Тропа здоровья» | | | | | Гимнастика для глаз | | | Дыхательная гимнастика  «Гуси»№13 | | | | | | Пальчиковая гимнастика «Пальчики» №14 | | | | |  | | | | Самомассаж ладоней (растирание рук друг о друга)№15 |
| **Март**  **Времена года.**  **Весна.** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| **Задачи:** формировать навыки правильно занимать и.п. при прыжках в длину с места; лазать по наклонной лестнице с переходом на шведскую стенку; упражнять в бросании мяча через сетку, в ходьбе и беге по кругу, в прокатывании мяча вокруг предметов; в ползании на животе по скамейке, упражнять в прыжках на мячах – фитболах. | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Вводная | | | |  | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| **Сквозная тема недели** | | | | **Весенний букет для мамы**  **28.02-04.03** | | | **Пробуждение природы**  **07.03-11.03** | | | | | **Священный праздник Наурыз**  **14.03-18.03** | | | | | | | **Жизнь животных и птиц весной**  **21.03-25.03** | | | | | |
| Общеразвивающие упражнения | | | | Без предметов | | | С мячом | | | | | Без предметов | | | | | | | С мешочком | | | | | |
| Основные виды движений | | | | 1. Прыжки в длину с места .  2. Перебрасывание мяча через шнур из-за головы  3. Прокатывание мяча друг другу (сидя ноги врозь) | | | 1.Перебрасывание мешочков через шнур.  2. Перебрасывание мяча из-за головы через шнур  3. Ползание по гимнастической скамейке на животе, подтягиваясь двумя руками.  4. прокатывание мячей между предметами. | | | | | 1.Лазание по наклонной лестнице, закрепленной за второю рейку шведской стенки.  2. Перебрасывание волейбольного мяча через шнур из-за головы.;  3.Лазанье по шведской стенке с продвижением вправо, спуск вниз | | | | | | | 1.Ходьба и бег по наклонной доске.  2. Перебрасывание мешочков через шнур  3.Ходьба по гимнастической скамейке приставным шагом, руки на поясе. | | | | | |
| Подвижные игры | | | | «Бездомный заяц» №24 | | | «Прятки» №25 | | | | | «Ловишки» №26 | | | | | | | «Позвони в погремушку» №27 | | | | | |
| Малоподвижные игры | | | | «Угадай по голосу»№12 | | |  | | | | |  | | | | | | | «Узнай по голосу»№13 | | | | | |
| Нетрадиционные формы | | | | Дыхательное упражнение «Ушки» (А.Н. Стрельникова) №16 | | | Пальчиковая гимнастика №5 | | | | | Дыхательная гимнастика «Надуй шарик»№17 | | | | Искусственная «Тропа здоровья»№6 | | | Дыхательное упражнение «Бегемотик»№18 | | | Искусственная «Тропа здоровья» №6 | | |
| **Апрель**  **Космос**  **Транспорт** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Задачи: Формировать навыки энергичного отталкивания в прыжках в длину с места, замаху при метании мешочка на дальность , соблюдению дистанции во время передвижения и построения; Закреплять умение принимать правильное положение при прыжках в длину с места, в метании в цель, в ползание на четвереньках на уменьшенной площади опоры; развивать умение перестроения в три колонны; повторить перебрасывание мяча друг другу. | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Вводная | | | | Ходьба и бег по кругу , взявшись за руки, с изменением направления , с остановкой по сигналу. Ходьба с разными положениями руг и ног. Перестроение в три колонны. | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| **Сквозная тема недели** | | | | **Тайны звездного**  **28.03-01.04** | | | **Космонавтика**  **04.04-08.04** | | | | | | **Сухопутный транспорт**  **11.04-15.04** | | | | | | **Водный и воздушный транспорт**  **18.04-22.04** | | | | | |
| Общеразвивающие упражнения | | | | Без предметов | | | С обручем | | | | | | Без предметов | | | | | | С мячом | | | | | |
| Основные виды движений | | | | 1.Прыжки в длину с места  2. Бросание мешочков в цель (3-4 раза)  3. Отбивание мяча от пола одной рукой | | | 1.Метание мешочков на дальность  2. ползанье по гимнастической скамейке , опираясь на ступни и ладони.  3. Перебрасывание мяча из-за головы.  4. Прыжки на дух ногах  До флажка, между предметами, поставленными в ряд. | | | | | | 1.Прыжки в длину с места.  2. Лазание по шведской стенке вверх-вниз по канату.  3. Ходьба по гимнастической скамейке приставным шагом, на середине присесть, встать и идти дальше | | | | | | 1. Метание мяча в цель.  2. Ходьба по наклонной доске.  3. Перебрасывание мячей через шнур.  4. Прокатывание мяча вокруг кегли двумя руками. | | | | | |
| Подвижные игры | | | | «Мой веселый звонкий мяч» №28 | | | «Лягушки и цапля» №29 | | | | | | «Найди себе пару» №30 | | | | | | «Самолеты» №31 | | | | | |
| Малоподвижные игры | | | | «Стоп»№14 | | |  | | | | | |  | | | | | |  | | | | | |
| Нетрадиционные формы | | | | Дыхательное упражнение № 1 (А.Н. Стрельникова)№19 | Искусственная «Тропа здоровья»№6 | | Дыхательное упражнение «Ушки»  (А.Н. Стрельникова)№16 | | | Искусственная  «Тропа здоровья»№6 | | | Дыхательное упражнение 1-3 (А.Н. Стрельникова)№20 | | | | Искусственная «Тропа здоровья»№6 | | Дыхательное упражнение «Малый маятник» №21 | | | | Искусственная «Тропа здоровья» №6 | |
| **Май**  **Пусть всегда будет солнце!**  **Итоговый мониторинг.** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Задачи: развивать навыки прыжков в высоту, подбрасывать мяч вверх и ловить его, совершенствовать броски мяча об пол одной рукой –ловить двумя: упражнять в ходьбе ибеге по кругу.в перепрыгивании через шнур; закреплять умение влезать на наклоненную лестницу. | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Вводная | | | | | | | |  | | | | | | | | | | | | | | | | |
| **Сквозная тема недели** | | **В семье единой**  **25.04-29.04** | | | | | | **На страже мира**  **02.05-06.05** | | | **Тропинками добра**  **09.05-13.05** | | | | | | | **Цветы и насекомые**  **16.05-20.05** | | | **Лето красное пришло**  **23.05-27.05** | | | |
| Общеразвивающие упражнения | | Со скакалкой | | | | | | Без предметов | | | С обручем | | | | | | | С мячом | | | С флажками | | | |
| Основные виды движений | | 1.Ходьба с высоким подниманием колен.  2.Бросание мяча на расстоянии 1-1,5 метра.  3.Ходьба по веревке.  4.Впозания в обруч ,расположенного вертикально на полу. | | | | | | 1.Прыжки в высоту  2. Подбрасывание мяча друг другу и ловля после отскока от пола.  3. Прыжки в длину с разбега | | | 1. Прыжки в длину с разбега  2.Ползание по «Медвежьи»  3. Забрасывание мяча в кольцо | | | | | | | 1.Ходьба по гимнастической скамейке.  2. Перепрыгивание через шнуры.  3. Подбрасывание мяча и ловля его двумя руками.  4. Влезание на наклонную лесенку. | | | 1. Влезание на наклонную лесенку.  2. Ходьба по доске, руки на поясе.  3. Игровое задание: подлезание под дугу, не касаясь руками пола | | | |
| Подвижные игры | | «Кегли»№36 | | | | | | «Сбей кеглю» №32 | | | «Хитрая лиса»№33 | | | | | | | «Кто где кричит»№34 | | | «Пронеси мяч не задев кеглю» №35 | | | |
| Малоподвижные игры | | «Доброе животное»№17 | | | | | | «Найди цыпленка» №15 | | |  | | | | | | | «Каравай» №16 | | |  | | | |
| Нетрадиционные формы | | Дыхательное упражнение «Кошка» | | | | | | Растирание спины массажной рукавичкой.№22 | | | Релаксация№23 | | | | | | | Корректирующая ходьба для профилактики плоскостопия №24 | | | Искусственная «Тропа здоровья»№6 | | | |