

Комплекс №1(сентябрь).

Программные задачи: Учить детей ходить и бегать небольшими группами, за воспитателем. Формировать умение действовать по сигналу. Учить ходить между двумя линиями (ограниченной площади), сохраняя равновесие. Упражнять в прыжках на месте на двух ногах.

1. Ходьба и бег небольшими группами в прямом направлении. Игра «Пойдём в гости» - дети идут, «дождик пошёл!» бегут к своим домикам (2 раза).
2. Ходьба между двумя линиями в колонне (нарисованы на асфальте)
-П/и «Бегите ко мне» (воспитатель стоит на противоположной стороне от детей и произносит слова «бегите все ко мне») повторяется 3-4 раза.
-упражнение «Зайчик». 10-15 подпрыгиваний с чередованием ходьбы на месте (3-4 раза)
3. Ходьба стайкой за воспитателем в обход д/с , в руках у воспитателя может быть сюжетный персонаж.

Комплекс №2 (сентябрь).

Программные задачи: Учить детей ходить и бегать всей группой по условным обозначениям за воспитателем, закреплять умение прыгать на месте на двух ногах. Учить сохранять исходные положения при игровых упражнениях.

1. Ходьба и бег всей группой за воспитателем по дорожке.
2. Игровые упражнения.
 - «Покажи ладошки». И.п. стоя ноги на ширине стопы, руки опущены вдоль туловища. Поднять руки вперед, сказать «вот», вернуться в и.п.(5р)
 - «Покажи колени». И.п. стоя ноги на ширине плеч, руки на поясе. Наклон вперед и положить ладони на колени, сказать «вот», вернуться в и.п.(5р)
 - Прыжки на 2х ногах на месте в чередовании с ходьбой на месте (2р)
- П/и «Догони мяч». Воспитатель катит мяч в одну сторону, дети его догоняют, потом в другую сторону.(2р)
3. Ходьба стайкой за воспитателем, в руках у него может быть мяч.

Комплекс №3(октябрь).

Программные задачи: Ознакомить детей с ходьбой и бегом в колонне за педагогом. Учить выполнять упражнения одновременно с педагогом: присесть, хлопнуть перед собой. Формировать умение реагировать на сигнал, бегать врассыпную.

1. Ходьба и бег в колонне.

2. Упражнения:

-«Хлопни» И.п. стоя, руки опущены вдоль туловища. Вынести руки вперёд, хлопнуть перед собой, вернуться в и.п.(5р)

-«Приседания» И.п. тоже, руки на поясе. Присесть, коснуться ладонями коленей, встать, вернуться в и.п.(6 раз).

-« Прыжки» на 2х ногах на месте в чередовании с ходьбой (2р)

П/и « Воробышки и кот» (Дети стоят в кружках, кот-ребенок сидит на корточках в сторонке, на слова «вороны полетели» дети расправляют руки в стороны « машут крыльями» и бегают врассыпную, кошка просыпается, кричит «мяу», бежит за детьми, а дети убегают в домики) (2р)

3. Ходьба колонной за воспитателем по одному.

Комплекс №4(октябрь).

Программные задачи: Учить детей ходить и бегать по кругу за педагогом. Учить сохранять устойчивое равновесие во время выполнения упражнений. Развивать ориентировку в пространстве, реагировать на сигнал.

1. Ходьба и бег по кругу.

2. Упражнения:

-« Птички». И. п. стоя, ноги слегка расставить, руки за спиной, 1-руки в стороны, помахать ими: «чик-чирик», 2- вернуться в и.п.(5р)

-«Часы бьют». И.п. ноги врозь, руки на поясе. 1-наклон вправо - влево, сказать «бум», 2- и.п. (6 р)

-П/и «Найди свой домик». Дети стоят за чертой, на слова «пойдём гулять» дети разбегаются в разные стороны, по сигналу «домой» дети бегут в «домик» (2р)

-П/и «Мой весёлый звонкий мяч» (2р)

3. Ходьба в колонне по одному, в руках воспитателя может быть флагшток.

Комплекс №5 (ноябрь).

Программные задачи: Учить детей во время ходьбы и бега останавливаться на сигнал воспитателя. Развивать координацию движений. Учить бегать друг за другом, не обгоняя, быстро реагировать на сигнал в п/и.

1. Ходьба и бег в колонне по одному, с остановкой на сигнал воспитателя.
2. Упражнения:
 - «Мельница» И.п. ноги на ширине ступни, руки вдоль туловища. Махи обеими руками вперёд-назад, вернуться в и.п.(5–6 р)
 - «Колобок» И.п. то же, руки на поясе. Присесть, обхватить руками колени, встать, и.п.(5-6р)
 - П/и «Поезд» (дети строятся в колонну по одному, первый в колонне-паровоз, остальные-вагоны, при медленном движении произносят «чу-чу-чу», «поезд подъезжает к станции», дети останавливаются) (2р).
 - П/и «Наседка и цыплята» (2р)
3. Игра малой подвижности «Угадай, кто кричит?» (воспитатель изображает голосом звук животного, а дети угадывают и изображают повадки этого животного).

Комплекс № 6(ноябрь).

Программные задачи: Закреплять умение ходить и бегать по кругу. Развивать равновесие и координацию движений, умение быстро реагировать на сигнал.

1. Ходьба и бег по кругу.
2. Упражнения:
 - «Невалышка». И.п. стоя, руки на поясе, покачиваться вперёд-назад, после 4х покачиваний отдых.(5р)
 - « Прыжки» на двух ногах, в чередовании с ходьбой на месте.(5р)
 - П/и «Бегите к флагжку»(воспитатель держит в руках флагжок, по сигналу «Бегите к флагжку» дети бегут к воспитателю.) (2-3р)
 - П/и «Мишка»(ребенок-мишка, дети подходят к нему и говорят слова «Мишка, мишка, что ты долго спишь? Мишка, мишка, что ты так хранишь? Мишка, мишка, мишеняка вставай, мишка, мишка с нами поиграй!». Мишка просыпается и говорит « Вы зачем мне песни пели, вы зачем меня будили?». Дети убегают, мишка догоняет) (2-3р).
3. Ходьба в колонне за воспитателем.

Комплекс №7(декабрь).

Программные задачи: Упражнять детей в ходьбе и беге в колонне, смене ходьбы и бега по условным обозначениям. Формировать умение прыгать на двух ногах с продвижением вперед. Развивать реакцию на сигнал, развивать равновесие и правильную осанку при ходьбе

1. Ходьба и бег в колонне по одному.
2. -Ходьба и бег между двумя линиями (поточно, по одной дорожке дети идут, по другой бегут) (2р).

-Прыжки на двух ногах с продвижением вперед.

-П/и «Мышки в кладовой» (дети-мыши спят в норках, кошка – воспитатель засыпает, мышки бегут в кладовую, «грызут сухари», выходя гулять, кошка просыпается, кричит « мяу», мышки убегают в кладовую.) (2-3р)

3. Малоподвижная игра « Пузырь». Медленная ходьба вокруг детского сада.

Комплекс №8 (декабрь).

Программные задачи: Упражнять в ходьбе колонной по одному, выполняя задания по указанию воспитателя, в прыжках по условным обозначениям, ходьбе по извилистой дорожке, развивать внимание.

1. Ходьба в колонне по одному, выполняя задания воспитателя, бег врассыпную. (Дети идут в колонне друг за другом, выполняют задания - летим как «бабочки», прыгаем как «зайчики», затем бег врассыпную) 2 раза.
2. -Ходьба по извилистой дорожке друг за другом (3р).

-Прыжки по ровненькой дорожке.

-П/и «Трамвай» (у воспитателя в руках флагги двух цветов, дети стоят друг за другом изображая трамвай, на «зеленый флагок» - бегут , на «красный»- стоят) (3р).

3. Малоподвижная игра «Ровным кругом».

Комплекс № 9 (январь).

Программные задачи: Продолжать учить ходить и бегать врассыпную, приседая, сохранять равновесие, прыгать, продвигаясь вперед. Учить быстрой смене движений.

1.Ходьба и бег врассыпную.

2.Упражнения:

-«Птички» И. п. ноги на ширине ступни, руки внизу. Поднять руки в стороны, опустить, вернуться в и.п.(6р).

-«Приседания» И. п. тоже, руки на поясе. Присесть, вернуться в и.п.(4р)

-П/и «По ровненькой дорожке» («По ровненькой дорожке, по ровненькой дорожке шагают наши ножки: Раз, два, раз, два. По камешкам, по камешкам... В яму- бух!»... дети идут, на слова «по камешкам» - прыгают на двух ногах, продвигаясь вперед, на слова «в яму» - присаживаются на корточки, «вылезли из ямы» - дети поднимаются.) (2р)

-П/и «Лохматый пёс» (2р).

3. Ходьба в колонне по одному за воспитателем.

Комплекс №10(январь).

Программные задачи: Учить ходить парами, закреплять бег врассыпную, упражнять в прыжках. Развивать координацию движений во время приседаний, четкую смену движений (подскоки – ходьба). Продолжать учить реагировать на сигнал. Развивать воображение.

1. Ходьба парами, бег врассыпную.

2. Упражнения:

-«Качели» И.п. ноги слегка расставить, руки вниз. Взмах рук вперед - назад, слегка пружиня ногами. При взмахе говорим «ух» (6р)

-«Мячик» Прыжки на месте, чередуя с ходьбой (5прыжков по3р).

-П/и «У медведя во бору» (2-3р).

-П/и « Воробышки и кот» (Воробышки-дети, кот – водящий, на слова «воробышки летают» дети бегают, машут крыльями, кот просыпается «мяу», дети убегают в домик к воспитателю) (2-3р)

3.Малоподвижная игра «Найди игрушку» (воспитатель заранее прячет игрушку, дети ходят по площадке и ее ищут).

Комплекс № 11(февраль).

Программные задачи: закреплять ходьбу по одному, с выполнением заданий, упражнять в беге, прыжках, развивать физические качества.

1. Ходьба и бег в колонне по одному.

2. Упражнения:

-«Заведи моторчик» И.п. ноги на ширине ступни, руки перед грудью, согнуты в локтях, пальцы сжаты в кулаки. Круговые движения рук перед грудью, одна рука вращается вокруг другой. (5р)

-«Ежик» И.п. ноги слегка расставлены, руки за спиной. Присесть, обхватить руками колени, встать, руки убрать за спину, вернуться в и.п. (5р)

- Прыжки на двух ногах, в чередовании с ходьбой (5 прыжков по 3р)

-П/и «Лохматый пёс» (2р)

3. Ходьба в колонне по одному вокруг детского сада.

Комплекс №12 (февраль).

Программные задачи. Учить детей реагировать на сигнал педагога. В подвижных играх закреплять правила. Развивать прыгучесть, меткость.

1. «Веселые воробушки и лошадки». Ходьба в колонне, по сигналу «воробушки» - дети останавливаются и машут крыльями. По сигналу «лошадки»-дети скачут прямым галопом.

2. Игра «Прокати и сбей» Дети стоят в шеренге, у них мячи, нужно сбить кегли мячами (2 раза).

Игра «Найди свой цвет». Дети бегают врассыпную по площадке, по сигналу педагога, они подбегают к своему цвету флагжка (обруча) (2-3 раза).

3. Игра «Самолеты». Ходьба в медленном темпе вокруг детского сада.

Комплекс № 13 (март).

**Программные задачи. Учить детей делать движения со словами.
Закреплять ходьбу по ограниченной поверхности.**

1. Игра «Мы топаем ногами». Дети делают движения вместе со словами.

Мы топаем ногами, мы хлопаем руками, киваем головой.

Мы руки поднимаем. Мы руки опускаем, мы руки подаем.

И бегаем кругом, и бегаем кругом.

2. Упражнение «Мы ловкие ребята». Ходьба по доске, ограниченной поверхности, руки в стороны.

«С кочки на кочку». Прыжки из обруча в обруч на 2х ногах.

3. Малоподвижная игра «Пузырь» (2 раза). Ходьба в медленном темпе за педагогом.

Комплекс № 14 (март).

Программные задачи. Учить детей бегать между предметами, не задевая их. Продолжать учить прыгать детей на 2х ногах, продвигаясь вперед; прокатывать мяч между предметами.

1. «Пробеги – не задень». Ходьба и бег между предметами.
2. Игра «Прокати мяч между предметов». Прокатить мяч между кубиками, предметами.
3. Игра «Зайки-прыгуны». Дети прыгают с одной стороны площадки на другую на 2х ногах. Чередовать с ходьбой (2-4 раза).
4. Игра «Карусель» (выполняется в медленном темпе 2-3 раза).

Комплекс № 15 (апрель).

Программные задачи. Продолжать учить детей ходить, перешагивая кубики, держа равновесие; перепрыгивать через веревку на 2х ногах. Учить отбивать мяч 2мя руками.

1. Игра «Ровный шаг». Ходьба в колонне по-одному, прешагивая через кубики. Бег друг за другом.
2. «Брось мяч о землю и поймай». Отбивание мяча о землю 2мя руками (10 раз).
«Через ручеек». Прыжки на 2х ногах через веревку. (5-6 раз).
3. Малоподвижная игра «Передай мяч». Передача мяча из рук в руки в кругу (стараться, чтобы мяч не падал из рук).

Комплекс № 16 (апрель).

Программные задачи. Учить детей по сигналу педагога выполнять задание. Развивать у детей быстроту реакции.

1. Игра «Скворцы». Дети «скворцы», бегают по площадке. По сигналу дети бегут в скворечники «обручи» (к кубикам).
2. Игра «Огуречик, огуречик» (дети идут к «мышке» и говорят слова: огуречик, огуречик, не ходи на тот кончик, там «мышька» живет, тебе хвостик отгрызет). «Мышка» догоняет детей.
Игра «Смелые мышки». Подлезание под шнур, руки на коленках (высота 40 см).
3. Малоподвижная игра «По ровненькой дорожке». Ходьба за педагогом по ограниченной поверхности или вдоль шнура.

Комплекс №17 (май).

Программные задачи. Учить детей отбивать, подбрасывать, бросать мяч.

Закреплять медленный бег врассыпную. Развивать у детей координацию.

1. Игра «Через болото». Ходьба, перешагивая через предметы. Бег между предметами.

2. Игра с мячами:

-подбрасывание вверх 2мя руками;

-отбивание мяча о землю 2мя руками;

-бросание мяча через веревку (предметы) из-за головы 2мя руками.

3. Малоподвижная игра «Автомобили». Имитировать движения езды на автомобили врассыпную по площадке, не задевая друг друга.

Комплекс №18 (май).

Программные задачи. Продолжать учить детей точно выполнять команды педагога; катать обруч по прямой; развивать глазомер и точность движений.

1. Игра «Найди себе пару». Дети ходят по площадке, на сигнал педагога дети быстро ищут себе пару (можно использовать флаги разных цветов).

2. Игра «Прокати обруч». Дети стоят в шеренге, обруч стоит на ребре, дети должны прокатить обруч как можно дальше.

Игра «У медведя во бору» (2-3 раза).

3. Игра «Выполнни задание». Дети выполняют задание по команде педагога.