**Перспективное планирование**

по физическому воспитанию

**Средняя группа**

Сентябрь.

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
|  | 1 неделя | 2 неделя | 3 неделя | 4 неделя |
| Ходьба | Упражнять в ходьбе колонной по одному |  | Упражнять в ходьбе колонной по одному | Учить останавливаться по сигналу во время ходьбы |
| Бег | Упражнять в беге колонной по одному |  | Упражнять в беге врассыпную |  |
| Равнове-  сие | Учить сохранять устойчивое положение на уменьшенной площади опоры | Упражнять в сохранении устойчивого равновесия при ходьбе по уменьшенной площади опоры | Повторить упражнения в равновесии |  |
| Прыжки |  | Учить детей энергично отталкиваться от пола, приземляться на полусогнутые ноги при подпрыгивании вверх, доставая до предмета | Упражнять в энергичном отталкивании двумя ногами от пола и мягком приземлении при подпрыгивании | Закреплять навык приземления на полусогнутые ноги |
| Метания, упр. с мячом | Повторить упражнения с мячом |  | Учить прокатывать мяч | Упражнять в прокатывании мяча |
| Лазание, ползание | Повторить упражнения в ползании | Упражнять в лазанье под шнур |  | Закреплять умение группироваться при лазанье под шнур |
| Подвиж-  ные игры | «Найди себе пару» | «Самолёты» | «Огуречик, огуречик…» | «У медведя во бору» |
| Самосто-ятельная свобод-ная деятель-ность | Игровые упр.: «Кто скорее до флажка», «Принеси кубик», «Докати до кубика», «Проползи до мяча». | Игровые упр.: ходьба по мостику, подпрыгивание на месте, прокатывание мяча друг другу в парах. | Игровые упр.: «Перепрыгни ручеёк», «Прокати и не задень», прокатывание мяча вокруг предметов. | Игровые упр.: прокатывание мяча друг другу, «Прокати мяч по дорожке», «Подбрось - поймай», ползание. |

Октябрь.

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
|  | 1 неделя | 2 неделя | 3 неделя | 4 неделя |
| Ходьба |  | Учить детей находить своё место в шеренге после ходьбы | Повторить ходьбу в колонне по одному, развивая глазомер и ритмичность при перешагивании через бруски | Упражнять детей в ходьбе колонной по одному и ходьбе врассыпную |
| Бег |  | Учить детей находить своё место в шеренге после бега |  | Упражнять детей в беге колонной по одному и беге врассыпную |
| Равнове-  сие | Учить детей сохранять устойчивое равновесие при ходьбе на повешенной опоре | Упражнять детей в сохранении равновесия при ходьбе на уменьшенной площади опоры | Закреплять навык сохранения устойчивого равновесия при ходьбе по уменьшенной площади опоры |  |
| Прыжки |  | Обучать детей приземлению на полусогнутые ноги в прыжках из обруча в обруч | Упражнять детей в энергичном отталкивании от пола и мягком приземлении в прыжках с продвижением вперёд | Повторить упражнения в прыжках |
| Метания, упр. с мячом | Повторить упражнения с мячом |  | Упражнять детей в прокатывании мяча в прямом направлении | Закреплять умение прокатывать мяч друг другу, развивая точность направления движения |
| Лазание, ползание | Упражнять детей в лазании под дугу | Повторить упражнения в ползании |  | Разучить лазание под дугу, не касаясь руками пола |
| Подвиж-  ные игры | «Кот и мыши» | «Автомобили» | «У медведя во бору» | «Кот и мыши» |
| Самосто-ятельная свобод-ная деятель-ность | Игровые упр.: «Ловишки», «Лошадки», ходьба по дорожке с перешагиванием через кубики, ходьба между предметами, ходьба по скамейке, прыжки на двух ногах с продвижением вперёд, прыжки между предметами. | Игровые упр.: прыжки на двух ногах с мячом в руках, перебрасывание мячей через сетку двумя руками из-за головы, ползание на четвереньках. | Игровые упр.: прокатывание мяча по сигналу и бег за ним, прокатывание мячей друг другу, ползание на четвереньках. | Игровые упр.: «Проползи по дорожке» (с опорой на ладони и колени), лазание в обруч с мячом в руках, ходьба по дорожке, перешагивая через предметы. |

Ноябрь.

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
|  | 1 неделя | 2 неделя | 3 неделя | 4 неделя |
| Ходьба | Упражнять детей в ходьбе между предметами | Упражнять в ходьбе на носках | Упражнять детей в ходьбе с изменением направления движения по сигналу | Упражнять детей в ходьбе с остановкой по сигналу |
| Бег | Упражнять детей в беге между предметами | Упражнять детей в беге на носках | Упражнять детей в беге с изменением направления движения | Упражнять детей в беге с остановкой по сигналу |
| Равнове-  сие | Учить умению удерживать устойчивое равновесие при ходьбе на повышенной опоре | Упражнять в равновесии | Повторить задание на сохранение устойчивого равновесия |  |
| Прыжки |  | Обучать приземлению на полусогнутые ноги в прыжках | Упражнять в прыжках на двух ногах | Закреплять навык приземления на полусогнутые ноги в прыжках |
| Метания, упр. с мячом | Упражнять в прокатывании мяча |  | Разучить бросок мяча о землю и ловле его двумя руками | Упражнять в бросании мяча о землю |
| Лазание, ползание | Упражнять в лазанье под дугу, не касаясь руками пола | Повторить ползание на четвереньках |  | Обучать ползанию на животе по гимнастической скамейке, развивая силу и ловкость |
| Подвиж-  ные игры | «Салки» | «Самолёты» | «Лиса и куры» | «Цветные автомобили» |
| Самосто-ятельная свобод-ная деятель-ность | Игровые упр.: ходьба по скамейке, перешагивая через предметы, зодьба и бег по извилистой скамейке, ходьба и бег между предметами, прыжки через линии. | Игровые упр.: прыжки на двух ногах с мячом в руках; прокатывание мячей в парах, между предметами, броски мяча о пол и ловля его двумя руками. | Игровые упр.: прокатывание мяча друг другу, между предметами; бросание мяча вверх и ловля его двумя руками; прыжки на двух ногах между предметами, из обруча в обруч; ходьба на носках по доске, лежащей на полу, ходьба по скамейке с хлопками в ладоши перед собой и за спиной. | Игровые упр.: ползание по гимнастической скамейке с опорой на ладони и колени; лазанье под шнур, под дугу, не касаясь руками пола; ходьба по дорожке, перешагивая предметы. |

Декабрь.

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
|  | 1 неделя | 2 неделя | 3 неделя | 4 неделя |
| Ходьба | Развивать внимание детей при выполнении заданий в ходьбе | Упражнять в перестроении в пары на месте | Упражнять в ходьбе колонной по одному | Упражнять в действиях по заданию в ходьбе |
| Бег | Развивать внимание детей при выполнении заданий в беге |  |  | Упражнять в действиях по заданию в беге |
| Равнове-  сие | Учить сохранять устойчивое равновесие при ходьбе по уменьшенной площади опоры | Упражнять в равновесии | Повторить упражнения в равновесии |  |
| Прыжки |  | Обучать прыжкам через препятствия | Упражнять в прыжках с приземлением на полусогнутые ноги | Развивать ловкость и координацию движений в прыжках через препятствие |
| Метания, упр. с мячом | Развивать ловкость и глазомер при прокатывании мяча между предметами |  | Обучать перебрасыванию мяча друг другу | Развивать ловкость и глазомер при перебрасывании мяча друг другу |
| Лазание, ползание | Упражнять в ползании между предметами | Повторить ползание на четвереньках |  | Учить правильному хвату рук за края скамейки при ползании на животе |
| Подвиж-  ные игры | «Лиса и куры» | «У медведя во бору» | «Зайцы и волк» | «Птички и кошка» |
| Самосто-ятельная свобод-ная деятель-ность | Игровые упр.: бег вокруг снежной бабы; катание друг друга на санках поочерёдно; прыжки на двух ногах до ёлки и вокруг неё; прыжки со скамейки; «Лошадки». | Игровые упр.: прыжки через снежные кирпичи (высота 10 см); бросание снежков на дальность; катание друг друга на санках попеременно; ходьба и бег между предметами; броски мяча вверх одной рукой и ловля его двумя. | Игровые упр.: прыжки до снежной бабы; бег и ходьба вокруг снежной бабы; ходьба по снежному валу, по извилистой дорожке; прыжки на двух ногах через рейки; прыжки с высоты; перебрасывание мячей друг другу разными способами. | Игровые упр.: повторить упражнения предыдущих недель; прокатывание мяча по дорожке; ползание по скамейке с опорой на ладони и колени, на ладони и стопы, на животе, подтягиваясь двумя руками за края скамейки; ходьба по гимнастической скамейке боком приставным шагом; ходьба с мешочком на голове. |

Январь.

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
|  | 1 неделя | 2 неделя | 3 неделя | 4 неделя |
| Ходьба | Упражнять детей в ходьбе между предметами, не задевая их | Упражнять детей в ходьбе со сменой ведущего | Повторить ходьбу между предметами, не задевая их | Упражнять в ходьбе со сменой ведущего, с высоким подниманием колен |
| Бег | Упражнять в беге между предметами, не задевая их |  | Повторить бег между предметами, не задевая их |  |
| Равнове-  сие | Обучать ходьбе по гимнастической скамейке | Упражнять в равновесии при ходьбе по гимнастической скамейке | Формировать устойчивое равновесие в ходьбе по уменьшенной площади опоры |  |
| Прыжки |  | Разучить прыжки через бруски | Упражнять в прыжках | Повторить упражнения в прыжках |
| Метания, упр. с мячом | Развивать ловкость в упражнениях с мячом |  | Обучать перебрасыванию мяча друг другу | Упражнять в перебрасывании мяча друг другу |
| Лазание, ползание | Закреплять умение правильно подлезать под шнур | Повторить ползание по гимнастической скамейке на четвереньках |  | Разучить ползание по гимнастической скамейке |
| Подвиж-  ные игры | «Лошадки» | «Найди себе пару» | «Кролики» | «Автомобили» |
| Самосто-ятельная свобод-ная деятель-ность | Игровые упр.: «Снежинки – пушинки»; «Пробеги – не задень»; «Кто дольше бросит» (метание снежков); лазанье в обруч, под дугу; ходьба по скамейке парами навстречу друг другу, на середине разойтись; прыжки из обруча в обруч, через шнур. | Игровые упр.: прыжки на двух ногах до ёлки, снежной бабы; ходьба по снежному мостику, валу; перешагивание через снежные кирпичи; катание друг друга на санках, с горы; ходьба по скамейке с мешочком на голове, перешагивая через набивные мячи; прыжки со скамейки, из обруча в обруч, через шнуры; прокатывание мячей друг другу; метание мешочков на дальность. | Игровые упр.: ходьба по снежному валу; прыжки на двух ногах через снежки; скольжение по ледяным дорожкам; катание на санках; прыжки со скамейки, между предметами; прокатывание мячей в прямом направлении; бросание мяча вверх и о землю, ловля его. | Игровые упр.: «Снежная карусель», «Санный поезд»; ходьба по снежному валу; прыжки через снежки; метание снежков в цель; катание друг другу на санках; ползание по скамейке с опорой на ладони и колени; ходьба по скамейке с выполнением заданий; отбивание и ловля мяча двумя руками; прыжки между предметами, через шнуры. |

Февраль.

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
|  | 1 неделя | 2 неделя | 3 неделя | 4 неделя |
| Ходьба | Упражнять детей в ходьбе между предметами | Упражнять в ходьбе с выполнением заданий по команде | Упражнять детей в ходьбе врассыпную между предметами | Упражнять детей в ходьбе с изменением направления движения |
| Бег | Упражнять детей в беге между предметами |  | Упражнять детей в беге врассыпную между предметами |  |
| Ровнове-  сие | Разучить ходьбу по гимнастической скамейке | Упражнять в ходьбе по гимнастической скамейке | Повторить упражнений в равновесии |  |
| Прыжки |  | Разучить прыжки из обруча в обруч | Повторить задание в прыжках | Повторить прыжки между предметами |
| Метания, упр. с мячом | Развивать ловкость при прокатывании мяча между предметами |  | Обучать ловле мяча двумя руками | Упражнять в ловле мяча двумя руками |
| Лазание, ползание | Закреплять навык ползания на четвереньках | Повторить ползание в прямом направлении |  | Разучить ползание с опорой на ладони и ступни |
| Подвиж-  ные игры | «Котята и щенята» | «У медведя во бору» | «Воробышки и автомобиль» | «Перелёт птиц» |
| Самосто-ятельная свобод-ная деятель-ность | Игровые упр.: метание снежков в цель; ходьба и бег вокруг снежной бабы; скольжение по ледяным дорожкам; ходьба по снежному валу, руки свободно балансируют; прыжки до ёлки и обратно; прокатывание мяча в прямом направлении; перебрасывание мяча друг другу; прыжки с гимнастической скамейки. | Игровые упр.: катание на санках друг друга попеременно; катание с горки; прыжки через снежки; подлезание под шнур; ползание в прямом направлении; ходьба и бег между предметами; прыжки через шнуры. | Игровые упр.: катание с горки; ходьба по снежному валу, по извилистой дорожке; «Кто дальше бросит», «Снежинки – пушинки», «Снежная карусель»; ходьба по гимнастической скамейке боком приставным шагом; ходьба с мешочком на голове; метание мешочков в цель, перебрасывание мячей друг другу стоя в шеренгах; прокатывание мячей в ворота, друг другу. | Игровые упр.: скольжение по ледяным дорожкам; ходьба и бег до ёлки и обратно; прыжки вокруг снежной бабы; перебрасывание мячей друг другу любым способом; прокатывание мяча между предметами; ходьба с высоким поднимание колен; подскоки. |

Март.

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
|  | 1 неделя | 2 неделя | 3 неделя | 4 неделя |
| Ходьба | Упражнять детей в ходьбе по кругу с изменением направления движения | Упражнять в ходьбе с выполнением заданий по команде. Повторить ходьбу врассыпную | Упражнять в ходьбе по кругу и врассыпную | Упражнять в ходьбе врассыпную и с остановкой по сигналу |
| Бег | Упражнять детей в беге по кругу с изменением направления движения и врассыпную | Упражнять в беге с выполнением заданий по команде. Повторить бег врассыпную | Упражнять в беге по кругу и врассыпную | Упражнять в беге врассыпную и с остановкой по сигналу |
| Равнове-  сие | Обучать ходьбе по гимнастической скамейке | Упражнять в равновесии | Повторить упражнения в равновесии |  |
| Прыжки |  | Разучить прыжки в длину с места | Упражнять в прыжках | Повторить упражнения в прыжках |
| Метания, упр. с мячом | Повторить прокатывание мяча между предметами |  | Обучить бросанию мяча через сетку | Упражнять в бросании мяча через сетку |
| Лазание, ползание | Упражнять в ползании на животе | Повторить ползание «по – медвежьи» |  | Разучить ползание по скамейке «по-медвежьи» |
| Подвиж-  ные игры | «Перелёт птиц» | «Бездомный заяц» | «Самолеты» | «Охотники и зайцы». |
| Самосто-ятельная свобод-ная деятель-ность | Игровые упр.: лазание под шнур прямо и боком; прыжки на двух ногах продвигаясь вперёд прямо и огибая различные препятствия; метание мешочков на дальность и в цель. | Игровые упр.: ходьба по гимнастической скамейке, перешагивая через предметы; метание мешочков на дальность; прокатывание мяча вокруг предмета; ползание по гимнастической скамейке с опорой на ладони и колени, на животе, подтягиваясь руками. | Игровые упр.: «Кто быстрее доберётся до кегли» - бег в прямом направлении; прыжки на двух ногах с выполнением различных заданий; метание мешочков на дальность – «Кто дальше бросит»; перебрасывание мячей через шнур. | Игровые упр.: лазание под дугу, не касаясь руками пола; ползание по гимнастической скамейке с опорой на ладони и ступни; ходьба по доске, лежащей на полу, на носках, руки за головой, с мешочком на голове; прыжки на двух ногах вокруг предметов, через шнуры; метание мешочков на дальность, в цель. |

Апрель.

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
|  | 1 неделя | 2 неделя | 3 неделя | 4 неделя |
| Ходьба | Упражнять детей в ходьбе в колонне по одному и врассыпную | Упражнять в ходьбе по кругу, взявшись за руки, и врассыпную | Упражнять в ходьбе с выполнением заданий по сигналу | Упражнять детей в ходьбе врассыпную |
| Бег | Упражнять детей в беге в колонне по одному и врассыпную | Упражнять в беге по кругу, взявшись за руки, и врассыпную |  | Упражнять  детей в беге врассыпную |
| Равнове-  сие | Учить сохранять устойчивое равновесие при ходьбе по уменьшенной площади опоры | Упражнять в равновесии | Повторить упражнения в равновесии |  |
| Прыжки |  | Обучать умению занимать правильное исходное положение в прыжках в длину с места | Повторить задания в прыжках | Повторить упражнения в прыжках |
| Метания, упр. с мячом | Развивать ловкость и глазомер при метании на дальность |  | Обучать метанию мешочков в горизонтальную цель | Упражнять в метании мешочков в горизонтальную цель |
| Лазание, ползание | Упражнять в равновесии | Повторить ползание на четвереньках |  | Разучить ползание по скамейке «по-медвежьи» |
| Подвиж-  ные игры | «Пробеги тихо» | «Совушка» | «Совушка» | «Птички и кошка» |
| Самосто-ятельная свобод-ная деятель-ность | Игровые упр.: ходьба с высоким поднимание бедра; бег врассыпную; ходьба по гимнастической скамейке; ползание на четвереньках, «по – медвежьи»; прыжки в длину с места. | Игровые упр.: подлезание под дугу, шнур, не касаясь руками пола; ходьба по гимнастической скамейке боком приставным шагом, на носках; прыжки на двух ногах в прямом направлении, через шнуры; метание мешочков в цель; прокатывание мячей друг другу стоя в шеренгах через воротца. | Игровые упр.: перебрасывание мячей друг другу любым способом; прокатывание мяча между предметами; ходьба с высоким поднимание колен; бег с остановкой по сигналу; прыжки из обруча в обруч, через шнур боком. | Игровые упр.: прокатывание мяча друг другу, между предметами; бросание мяча вверх и ловля его двумя руками; прыжки на двух ногах между предметами, из обруча в обруч; ходьба на носках по доске, лежащей на полу, ходьба по скамейке с хлопками в ладоши перед собой и за спиной. |

Май.

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
|  | 1 неделя | 2 неделя | 3 неделя | 4 неделя |
| Ходьба | Упражнять детей в ходьбе парами | Повторить ходьбу со сменой ведущего | Упражнять в ходьбе с высоким подниманием колен | Повторить ходьбу с выполнением заданий |
| Бег |  |  | Упражнять в беге врассыпную | Повторить бег с выполнением заданий |
| Равнове-  сие | Обучать сохранению устойчивого равновесия при ходьбе по уменьшенной площади опоры | Упражнять в сохранении устойчивого равновесия при ходьбе по повышенной опоре | Повторить упражнения в равновесии |  |
| Прыжки |  | Обучать прыжкам в длину с места | Упражнять в прыжках | Повторить прыжки в длину с места |
| Метания, упр. с мячом | Развивать ловкость в упражнениях с мячом |  | Разучить метание в вертикальную цель | Упражнять в метании |
| Лазание, ползание | Упражнять в ползании по гимнастической скамейке | Закреплять навык ползания |  | Учить правильному хвату рук за края скамейки при ползании на животе |
| Подвиж-  ные игры | «Котята и щенята» | «Котята и щенята» | «Зайцы и волк» | «У медведя во бору» |
| Самосто-ятельная свобод-ная деятель-ность | Для повторения вне занятий воспитатель использует игр и игровые упражнения, освоенные детьми ранее. Следует уделять внимание тем ребятам, которые не всегда справляются с тем или иным упражнением, особенно в заданиях с мячом; чаще использовать игры с небольшими группами, с отдельными детьми и по выбору детей. | | | |

Июнь.

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
|  | 1 неделя | 2 неделя | 3 неделя | 4 неделя |
| Ходьба | Упражнять детей в ходьбе парами, врассыпную | Повторить ходьбу со сменой ведущего, с поиском своего места в колонне | Упражнять в ходьбе между предметами | Упражнять в ходьбе с перешагиванием через препятствия |
| Бег | Упражнять  детей в беге врассыпную |  | Упражнять  в беге между предметами | Упражнять  в беге с перешагиванием через препятствия |
| Равнове-  сие | Упражнять в сохранении равновесия на повышенной опоре | Повторить упражнения в равновесии | Закреплять навык сохранения равновесия при ходьбе на повышенной опоре |  |
| Прыжки |  | Обучать прыжкам через препятствия | Упражнять в прыжках | Повторить прыжки через препятствия |
| Метания, упр. с мячом | Развивать ловкость при метании на дальность |  | Упражнять в прокатывании мяча друг другу | Повторить прокатывание мячей друг другу |
| Лазание, ползание | Повторить ползание по скамейке с опорой на ладони и ступни | Повторить упражнения в лазании |  | Обучать пролезанию в обруч |
| Подвиж-  ные игры | «Лиса и куры» | «Совушка» | «Найди пару» | «Ловишки» |
| Самосто-ятельная свобод-ная деятель-ность | Игровые упр.: прокатывание мяча друг другу; прокатывание мяча в прямом направлении; метание мяча на дальность; метание мешочков в горизонтальную цель; ползание по гимнастической скамейке; ходьба по гимнастической скамейке; прыжки в длину с места, преодолевая препятствия. | | | |

Июль.

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
|  | 1 неделя | 2 неделя | 3 неделя | 4 неделя |
| Ходьба | Упражнять детей в ходьбе по кругу | Повторить ходьбу с выполнением заданий | Упражнять  детей в ходьбе врассыпную с остановкой по сигналу | Упражнять детей в ходьбе колонной по одному, в ходьбе переменным шагом через шнуры |
| Бег | Упражнять детей в беге по кругу |  | Упражнять  детей в беге врассыпную с остановкой по сигналу |  |
| Равнове-  сие | Упражнять в сохранении равновесия при ходьбе на повышенной опоре | Упражнять в равновесии | Повторить упражнения в равновесии |  |
| Прыжки |  | Обучать прыжкам между предметами | Упражнять детей в прыжках | Упражнять в прыжках через шнуры |
| Метания, упр. с мячом | Развивать ловкость в заданиях с мячом |  | Упражнять в прокатывании мячей между предметами, развивая ловкость | Повторить упражнения в прокатывании мяча |
| Лазание, ползание | Повторить ползание на четвереньках | Упражнять в лазании под шнур |  | Обучать пролезанию в обруч лицом и боком |
| Подвиж-  ные игры | «Автомобили» | «Найди себе пару» | «Совушка» | «У медведя во бору» |
| Самосто-ятельная свобод-ная деятель-ность | Игровые упр.: пролезание в обруч; ползание по гимнастической скамейке разными способами; ползание между предметами; ходьба по гимнастической скамейке на носках; ходьба по канату; прыжки между предметами, через предметы; метание мячей; бросание мяча вверх и ловля его. Игры по выбору детей. | | | |

Август.

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
|  | 1 неделя | 2 неделя | 3 неделя | 4 неделя |
| Ходьба | Повторить ходьбе между предметами | Упражнять  детей в ходьбе врассыпную с остановкой | Повторить ходьбу с выполнением заданий | Упражнять детей в ходьбе с изменением движения |
| Бег | Повторить бег между предметами | Упражнять  детей в беге врассыпную с остановкой |  | Упражнять в беге врассыпную |
| Равнове-  сие | Обучить ходьбе по гимнастической скамейке с заданием для рук | Упражнять в равновесии | Повторить ходьбу по гимнастической скамейке с заданием для рук |  |
| Прыжки |  | Упражнять в прыжках в длину с места | Повторить прыжки в длину с места | Упражнять в прыжках |
| Метания, упр. с мячом | Упражнять в заданиях с мячом |  | Упражнять детей в метании в цель | Повторить метание на дальность |
| Лазание, ползание | Упражнять в лазании под шнур | Повторить упражнения в ползании |  | Упражнять детей в ползании по прямой с опорой на ладони и колени |
| Подвиж-  ные игры | «Кролики» | «Совушка» | «Лошадки» | «Автомобили» |
| Самосто-ятельная свобод-ная деятель-ность | Игровые упр.: ходьба по гимнастической скамейке с упражнением для рук; прыжки в длину с места, через предметы; метание мяча на дальность; бросание мяча друг другу; лазание под шнур, в обруч; ползание с опорой на ладони и колени. Игры по выбору детей и наиболее интересные и сложные. | | | |