Вторая младшая группа.

<table>
<tr><th rowspan="2">Неделя</th><th rowspan="2">Задачи</th><th colspan="6">Основные виды движений.</th></tr>
<tr><th>Строевые упражнения</th><th>Ходьба. Бег.</th><th>Равновесие</th><th>Прыжки</th><th>Ползание. Лазание.</th><th>Катание. Бросание. Метание.</th></tr>
<tr><td rowspan="2">3</td><td rowspan="2">Учить ходить по наклонной доске; упражнять в метании в горизонтальную цель; закреплять умения и навыки строиться в колонну по одному, ползать на четвереньках между предметами.</td><td>Построение в колонну по одному. З.</td><td>Ходьба с выполнением заданий (с поворотом). П. Бег на носочках. З.</td><td>Ходьба по наклонной доске (высота 30-35 см). О.</td><td>Прыжки (через 4-6 линий, поочередно через каждую). П.</td><td>Ползание на четвереньках между предметами. З.</td><td>Метание мяча в горизонтальную цель двумя руками снизу (расстояние 2,5-5 м). П.</td></tr>
<tr><td colspan="6">Комплекс ОРУ «Котята»
У нашей Мурки есть котята —
Пушистые, веселые ребята.
Прыгают, играют
И молочко лакают.
Очень любят детки котяток —
Пушистых, веселых, игривых ребяток.
1. «Мягкие лапки»: И. п.: ноги слегка расставить, руки за спину, сжать в кулачки. Руки вперед — «мягкие лапки»; разжать кулачки, пошевелить пальцами — «а в лапках — царапки». Вернуться в и. п. Повторить 5 раз.
2. «Котята катают мячики»: И. п.: ноги врозь, руки вниз. Наклон вперед; выполнить 3—4 взмаха руками вперед-назад, слегка пружиня колени. Вернуться в и. п. Дыхание произвольное. Повторить 4 раза.
3. «Где же хвостики?»: И. п.: ноги врозь, руки на пояс. Выполнять наклоны вправо и влево. Дыхание произвольное. Повторить по 3—4 раза в каждую сторону.
4. «Котята-попрыгунчики»: И. п.: ноги слегка расставить, руки вниз. 2—3 «пружинки», б—8 подпрыгиваний, 8—10 шагов. Дыхание произвольное. Повторить 3 раза.
5. «Носики дышат»: И. п.: ноги врозь, руки вниз. Руки в стороны, глубокий вдох носом. Вернуться в и. п., на выдохе произнести «ды-ы-шат». Повторить 3—4 раза.</td></tr>
</table>

<table>
<tr><td></td><td></td><td colspan="6">Подвижная игра: « У медведя во бору ».</td></tr>
<tr><td rowspan="2">4</td><td rowspan="2">Формировать навыки и умения правильного выполнения упражнений; упражнять в прыжках в длину, ловле мяча, перестроении в колонну по два, лазанье по гимнастической стенке; развивать чувство равновесия.</td><td>Перестроение в колонну по два. П.</td><td>Ходьба на носочках. З. Бег с выполнением заданий. П.</td><td>Ходьба по лестнице, положенной на пол. С.</td><td>Прыжки в длину с места через две линии (расстояние между ними 25-30 см). П.</td><td>Лазанье по гимнастической стенке (высота 1,5 м). П.</td><td>Бросание мяча друг другу двумя руками (расстояние 70-100 см). П.</td></tr>
<tr><td colspan="6">Комплекс ОРУ «Веселые погремушки»
Инвентарь: погремушки из расчета по 2 штуки на каждого ребенка.
Есть веселые игрушки,
— Бом-бом-бом, бом-бом-бом! Им названье — погремушки,
— Бом-бом-бом, бом-бом-бом! Любят дети в них играть,
С ними прыгать и скакать!
1. «Поиграй перед собой»: И. п.: ноги слегка расставить, погремушки за спину. Погремушки вперед, погреметь и спокойно опустить за спину. Дыхание произвольное. Повторить 5 раз.
2. «Покажи и поиграй»: И. п.: ноги врозь, погремушки у плеч. Поворот вправо, показать, поиграть, сказать «вот». Вернуться в и. п. То же в другую сторону. Повторить по 3 раза.
3.«Погремушки к коленям»: И. п.: ноги врозь, погремушки в стороны. Наклон вперед, погремушки к коленям — выдох. Вернуться в и. п. Повторить 4—5 раз. Обращать внимание детей на то, чтобы при наклоне вперед они старались ноги в коленях не сгибать.
4.«Прыг-скок»: И. п.: ноги слегка расставить, погремушки опущены; 6—8 подпрыгиваний; 6—8 шагов со взмахом погремушками. Повторить 2— 3 раза.
5.«Погремушкам спать пора»: И. п.: ноги врозь, погремушки вниз. Погремушки в стороны, вдох носом. Вернуться в и. п., выдох ртом, губы трубочкой. Повторить 3—4 раза.
При последнем повторении упражнения — присесть на корточки, погремушки под щечку.</td></tr>
<tr><td></td><td></td><td colspan="6">Подвижная игра: «У медведя во бору».</td></tr>
</table>