Апрель

Равновесие — ходьба по гимнастической скамейке с поворотом на 360˚ на середине (2—3 раза).

Прыжки из обруча в обруч (6—8 шт.) на правой и левой ноге (2—3 раза).

Метание в вертикальную цель с расстояния 4 м правой и левой рукой (5—6 раз).

Ходьба по гимнастической скамейке с передачей мяча на каждый шаг перед собой и за спиной (2—3 раза).

Прыжки на двух ногах правым боком (3 прыжка), затем поворот в прыжке на 180° и продолжение прыжков левым боком. Повторить 2 раза, показ обязателен.

Подбрасывание малого мяча одной рукой и ловля его после отскока от пола двумя руками (8—10 раз).

Прыжки через короткую скакалку на месте, вращая ее вперед, до 5—6 подпрыгиваний подряд (3—4 раза).

Прокатывание обруча друг другу, стоя в шеренгах (4—5 раз).

Пролезание в обруч (4—5 раз).

Метание мешочков в вертикальную цель с расстояния З м одной рукой (правой и левой) способом от плеча (5—б раз).

Ползание по полу с последующим переползанием через скамейку (2—3 раза).

Ходьба по гимнастической скамейке на носках, руки за голову (2 - 3 раза).

Метание мешочков в вертикальную цель с расстояния 4 м (правой и левой рукой) — б раз.

Ходьба по гимнастической скамейке, руки в стороны, приставляя пятку одной ноги к носку другой (2—3 раза).

Переползание через скамейку в чередовании с ходьбой

Май

Равновесие — ходьба по гимнастической скамейке с перешагиванием через набивные мячи, положенные на расстоянии двух шагов ребенка, руки на поясе (2-3 раза).

Прыжки на двух ногах с продвижением вперед (расстояние 4 м) до флажка (2—З раза).

Бросание мяча (диаметр 8-—10 см) о стену с расстояния 3 м одной рукой, а ловля двумя руками (8—10 раз).

Ходьба по гимнастической скамейке боком приставным шагом, перешагивая через набивные мячи, руки за головой (2—З раза).

Прыжки с ноги на ногу с продвижением вперед на расстояние 5 м (2—3 раза).

Перебрасывание мяча друг другу, стоя в шеренгах, и ловля его двумя руками после отскока от пола (8—10 раз).

Прыжки в длину с разбега (5—б раз).

Перебрасывание мяча (диаметр 20 см) друг другу двумя руками от груди (8—10 раз).

Ползание по прямой на ладонях и ступнях «по-медвежьи» (расстояние 5 м) — 2 раза.

Прыжки в длину с разбега (5—6 раз).

Забрасывание мяча в корзину (кольцо) с расстояния 2 м (5—6 раз).

Подлезание под дугу (обруч) -— 5—6 раз.

Бросание мяча о пол одной рукой, а ловля двумя (8---10 раз).

Лазанье - пролезание в обруч правым (левым) боком (5—б раз).

Ходьба по гимнастической скамейке боком приставным шагом, на середине присесть, встать и пройти дальше.