

Муниципальное автономное дошкольное образовательное учреждение
детский сад комбинированного вида №7 г.Лебедянь Липецкой области

ПРИНЯТО

На педагогическом совете МАДОУ д/с№7

Протокол № от « » августа 2022

УТВЕРЖДЕНО

Приказ № от « » августа 2022

Заведующий МАДОУ д/с№7

_____ Е.А.Попова

**Рабочая программа по образовательной области
«Физическое развитие» к основной образовательной программе
дошкольного образования МАДОУ детского сада
комбинированного вида №7 города Лебедяни Липецкой области
в первой младшей группе на 2022-2023 учебный год**

Разработчики
Станкевич Татьяна Валерьевна,
инструктор по физической культуре
высшей квалификационной категории

2022

Оглавление

1. Содержание программы.....	3
2. Планируемые результаты освоения программы.....	5
3. Календарно-тематическое планирование.....	5
Физическое развитие.....	5
4. Содержание работы в совместной деятельности воспитателя с детьми в режимных моментах.....	54
5. Методы и средства реализации Программы.....	55
6. Формирование начальных представлений о здоровом образе жизни (в режимных моментах).....	55

1. Содержание программы

«Физическое развитие включает приобретение опыта в следующих видах деятельности детей: двигательной, в том числе связанной с выполнением упражнений, направленных на развитие таких физических качеств, как координация и гибкость; способствующих правильному формированию опорно-двигательной системы организма, развитию равновесия, координации движения, крупной и мелкой моторики обеих рук, а также с правильным, не наносящим ущерба организму, выполнением основных движений (ходьба, бег, мягкие прыжки, повороты в обе стороны), формирование начальных представлений о некоторых видах спорта, овладение подвижными играми с правилами; становление целенаправленности и саморегуляции в двигательной сфере; становление ценностей здорового образа жизни, овладение его элементарными нормами и правилами (в питании, двигательном режиме, закаливании, при формировании полезных привычек и др.)».

Основные цели и задачи

Формирование начальных представлений о здоровом образе жизни.

Формирование у детей начальных представлений о здоровом образе жизни.

Физическая культура.

Сохранение, укрепление и охрана здоровья детей; повышение умственной и физической работоспособности, предупреждение утомления.

Обеспечение гармоничного физического развития, совершенствование умений и навыков в основных видах движений, воспитание красоты, грациозности, выразительности движений, формирование правильной осанки.

Формирование потребности в ежедневной двигательной деятельности.

Развитие инициативы, самостоятельности и творчества в двигательной активности, способности к самоконтролю, самооценке при выполнении движений.

Развитие интереса к участию в подвижных и спортивных играх и физических упражнениях, активности в самостоятельной двигательной деятельности; интереса и любви к спорту.

Физическое развитие включает:

-физическая культура

-формирование начальных представлений о здоровом образе жизни (в режимных моментах)

Формирование начальных представлений о здоровом образе жизни (в режимных моментах)

Формировать у детей представления о значении разных органов для нормальной жизнедеятельности человека: глаза — смотреть, уши — слышать, нос — нюхать, язык — пробовать (определять) на вкус, руки — хватать, держать, трогать; ноги — стоять, прыгать, бегать, ходить; голова — думать, запоминать.

Физкультура

Формировать умение сохранять устойчивое положение тела, правильную осанку. Учить ходить и бегать, не наталкиваясь друг на друга, с согласованными, свободными движениями рук и ног. Приучать действовать сообща, придерживаясь определенного направления передвижения с опорой на зрительные ориентиры, менять направление и характер движения во время ходьбы и бега в соответствии с указанием педагога. Учить ползать, лазать, разнообразно действовать с мячом (брать, держать, переносить, класть, бросать, катать). Учить прыжкам на двух ногах на месте, с продвижением вперед, в длину с места, отталкиваясь двумя ногами.

Основные движения

Ходьба. Ходьба подгруппами и всей группой, парами, по кругу, взявшись за руки, с изменением темпа, с переходом на бег и наоборот, с изменением направления, врассыпную(после 2 лет 6 месяцев), обходя предметы, приставным шагом вперед, в стороны. Ходьба по прямой дорожке (ширина 20 см, длина 2-3 м) с перешагиванием через предметы (высота 10-15см); по доске, гимнастической скамейке, бревну (ширина 20-25 см). Кружение в медленном темпе (с предметом в руках).

Бег. Бег подгруппами и всей группой в прямом направлении, друг за другом, в колонне по одному, в медленном темпе в течение 30-40 секунд (непрерывно), с изменением темпа. Бег между двумя шнурами, линиями (расстояние между ними 25-30 см).

Ползание лазанье. Ползание на четвереньках по прямой (расстояние 3-4 м); по доске, лежащей на полу; по наклонной доске, приподнятой одним концом на высоту 20-30 см; по гимнастической скамейке. Подлезание под воротца, веревку (высота 30-40 см), перелезание через бревно. Лазанье по лесенке-стремянке, гимнастической стенке вверх и вниз (высота 1,5 м) удобным для ребенка способом.

Катание, бросание, метание. Катание мяча двумя руками и одной рукой педагогу, друг другу, под дугу, стоя и сидя (расстояние 50-100 см); бросание мяча вперед двумя руками снизу, от груди, из-за головы, через шнур, натянутый на уровне груди ребенка, с расстояния 1-1,5 м, через сетку, натянутую на уровне роста ребенка. Метание мячей, набивных мешочков, шишек на дальность правой и левой рукой; в горизонтальную цель — двумя руками, правой (левой)рукой с расстояния 1 м. Ловля мяча, брошенного педагогом с расстояния 50-100 см.

Прыжки. Прыжки на двух ногах на месте, слегка продвигаясь вперед; прыжки на двух ногах через шнур (линию); через две параллельные линии (10-30 см). Прыжки вверх с касанием предмета, находящегося на 10-15 см выше поднятой руки ребенка.

Общеразвивающие упражнения

Упражнения для кистей рук, развития и укрепления мышц плечевого пояса. Поднимать руки вперед, вверх, в стороны; скрещивать их перед грудью и разводить в стороны. Отводить руки назад, за спину; сгибать и разгибать их. Хлопать руками перед собой, над головой, размахивать вперед-назад, вниз-вверх.

Упражнения для развития и укрепления мышц спины и гибкости позвоночника.

Поворачиваться вправо-влево, передавая предметы рядом стоящему (сидящему). Наклоняться вперед и в стороны. Поочередно сгибать и разгибать ноги, сидя на полу. Поднимать и опускать ноги, лежа на спине. Стоя на коленях, садиться на пятки и подниматься.

Упражнения для развития и укрепления мышц брюшного пресса и ног.

Ходить на месте. Сгибать левую (правую) ногу в колене (с поддержкой) из исходного положения стоя. Приседать, держась за опору; потягиваться, поднимаясь на носки. Выставлять ногу вперед на пятку. Шевелить пальцами ног (сидя).

Подвижные игры.

Развивать у детей желание играть вместе с воспитателем в подвижные игры с простым содержанием, несложными движениями. Способствовать развитию умения детей играть в игры, в ходе которых совершенствуются основные движения (ходьба, бег, бросание, катание). Учить выразительности движений, умению передавать простейшие действия некоторых персонажей (попрыгать, как зайчики; поклевать зернышки и попить водичку, как цыплята, и т. п.).

2. Планируемые результаты освоения программы

Физическое развитие

Ребенок отличается высокой потребностью в движении, владеет разными способами движений. Ходит уверенно, меняя направление и хорошо ориентируясь в пространстве. Меняет высоту и ширину шага в зависимости от препятствия. Меняет темп ходьбы, легко переходит от ходьбы к бегу и наоборот. Любит подвижные игры, умеет выполнять простые правила

Формирование начальных представлений о здоровом образе жизни (в режимных моментах)

Владеет элементарными гигиеническими умениями (мытьё рук до и после еды и туалета, полоскание рта, чистка зубов), умеет одеваться, проявляет положительное отношение к гигиеническим процедурам, аккуратен.

3. Календарно-тематическое планирование

Физическое развитие

№ п/п	Содержание	Дата проведения	
		По плану	По факту
1.	<p>Задачи: Учить ходьбе и беге стайкой за взрослым. Упражнять в ползании. Закрепить навык прокатывании мяча.</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Построение стайкой. 2. Ходьба стайкой за инструктором с имитацией движений персонажей русской народной сказки «Колобок». 3. Бег обычной стайкой («Колобок укатился от зайца, лисы и т. д.»). 4. ОРУ «Колобок» (в положении на животе перекатывание несколько раз в одну, потом в другую сторону). 5. Ходьба между предметами. 6. Прыжки на всей ступне с подниманием на носки (пружинка). 7. Прокатывание мяча (колобка) одной рукой. 8. Упражнение «Доползи до кубика и поставь его на другой кубик» (дети строят башенку для колобка). 9. Подвижная игра «Догонялки» с персонажами русской народной сказки «Колобок» (под музыкальную композицию «Догонялки», муз. Н. Александровой, сл. Т. Бабаджанян) 		
2.	<p>Задачи: продолжать учить ходьбе и беге за взрослым, выполняя задания. Упражнять выполнять общеразвивающие упражнения с маленькими мячами. Закреплять в ползании с опорой на ладони и колени.</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Построение стайкой. 2. Ходьба стайкой за инструктором с одновременным собиранием маленьких мячей («яблок»). 3. Бег стайкой под музыкальную композицию «Дождик» (муз. и сл. Е. Макшанцевой). 4. ОРУ с маленькими мячами. 5. Ходьба между скакалками, выложенными на ковре в виде прямоугольников («грядок»). 6. Прыжки на всей ступне с работой рук (имитация срывания фруктов с веток деревьев). 7. Упражнение «Прокати мяч («капусту») под стойку». 8. Ползание на средних четвереньках по прямой (3-4 м). 9. Подвижная игра «По тропинке» с проговариванием строк: «По тропинке мы пройдем и немножко отдохнем!» 		
3.	<p>Задачи: закреплять навык построения за взрослым стайкой. Учить бегу враспынную. Повторить катание мяча по прямой.</p>		

	<ol style="list-style-type: none"> 1. Построение врассыпную. 2. Ходьба врассыпную по залу с одновременным сбором осенних листочков с ковра. 3. Бег врассыпную по залу с листочками под музыку С. Майкапара «Осенью». 4. ОРУ с листочками. 5. Ходьба между предметами («лужи», вырезанные из картона). 6. Прыжки на всей ступне с подниманием на носки («пружинка»). 7. Катание мяча двумя руками. 8. Ползание на средних четвереньках по прямой (3-4 м). 9. Подвижная игра «Солнышко и дождик» 		
4.	<p>Задачи: учить прыжкам на двух ногах, слегка продвигаясь вперед. Закрепить ползание с опорой на ладонях и коленях. Упражнять в катании мяча 2 руками.</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Построение врассыпную. 2. Чередование ходьбы врассыпную с ходьбой стайкой, бега врассыпную с бегом в обусловленное место по сигналу. 3. ОРУ «Забавные птички» под музыку Г. Фрида «Птички» (вступление). 4. Ходьба между предметами. 5. Прыжки на двух ногах на месте с широкими махами руками (имитация взмаха крыльев). 6. Катание мяча двумя руками с ритмичным проговариванием русской народной песенки «Чики, чики, кички...». 7. Ползание на средних четвереньках (3-4 м). 8. Подвижная игра «Птички, летите ко мне» 		
5.	<p>Задачи: Продолжать учить бегу врассыпную. Закрепить выполнение упражнений с большим мячом. Упражнять в ползании на четвереньках по прямой.</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Ходьба стайкой и врассыпную (во время ходьбы дети должны найти в зале кукол и взять по одной). 2. Бег врассыпную, стайкой с куклами под нем. нар. плясовую мелодию «Пляска с куклами». 3. ОРУ с куклами. 4. Ходьба за инструктором по периметру зала (во время ходьбы дети кладут кукол в корзину, стоящую на пути). 5. Упражнения с большим мячом (захват двумя руками с боков). 6. Ползание на ладонях и коленях. 7. Подвижная игра «К куклам в гости». 8. Пальчиковая гимнастика «Ладушки» 		

6.	<p>Задачи: учить выполнять задания при ходьбе. Упражнять в беге стайкой и врассыпную. Закреплять умение в прыжках на 2 ногах.</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Ходьба стайкой и врассыпную (во время ходьбы дети берут погремушки, лежащие на ковре (по одной)). 2. Бег врассыпную, стайкой с погремушками под музыкальную композицию «Наша погремушка» (муз. И. Арсеева, сл. И. Черницкой). 3. ОРУ с погремушками. 4. Прыжки на двух ногах на месте. 5. Упражнение с большим мячом (брать, держать, переносить, класть, держа двумя руками с боков). 6. Подлезание под натянутую веревку (высота 50 см), не задевая погремушки, привязанные к веревке. 7. Подвижная игра «Достань погремушку». 8. Двигательное упражнение: дети проговаривают отрывок из стихотворения А. Барто «Погремушка» и ритмично отстукивают погремушкой по ладони 		
7.	<p>Задачи: Учить построению в круг. Упражнять в ходьбе под музыку. Закрепить навык катание мяча. 1. Ходьба стайкой и врассыпную под укр. нар. мелодию «Стукалка» (во время ходьбы дети поднимают с ковра гимнастические палочки длиной около 50 см).</p> <ol style="list-style-type: none"> 2. Бег вокруг палочки (дети кладут палочку возле себя и оббегают ее несколько раз). 3. ОРУ с палочками. 4. Ходьба с перешагиванием через «кочки» (мешочки с песком). 5. Катание мяча двумя руками инструктору с ритмичным проговариванием строк: «Погоуляем мы в лесу, встретим рыжую лису, волка серого, зайку смелого». 6. Построение в круг при помощи инструктора. 7. Подвижная игра «По тропинке». 8. Игра малой подвижности «Лесные жучки» 		
8.	<p>Задачи: учить менять характер движения в соответствии с указаниями педагога. Упражнять в прыжках на месте. Развивать равновесие.</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Ходьба стайкой и врассыпную с имитацией движений лисы, волка, медведя. 2. Бег врассыпную, стайкой с имитацией жужжания пчёл. 3. ОРУ без предметов. 4. Ходьба по дорожке между двумя шнурами (ширина 40 см, длина -2 м). 5. Прыжки на двух ногах на месте под музыкальную композицию «Зайка» (рус. нар. мелодия в обр. Ан. Александрова, сл. Н. Френкель). 		

	<p>6. Ползание на ладонях и коленях, перелаз через бревно, лежащее на полу.</p> <p>7. Подвижная игра «Через ручеек».</p> <p>8. Пальчиковая гимнастика «Пальчики в лесу»</p>		
9.	<p>Задачи: учить бросать и ловить мяч 2 руками. Развивать равновесие. Упражнять в ползании на четвереньках по прямой.</p> <p>1. Ходьба и бег подгруппами и всей группой под музыкальную композицию «Марш и бег» (муз. Е. Тиличевой, сл. Н. Френкель).</p> <p>2. ОРУ с пластмассовыми гантелями.</p> <p>3. Упражнение на равновесие «Пройди по веревочке».</p> <p>4. Прыжки на двух ногах на месте.</p> <p>5. Ползание на четвереньках по прямой (расстояние 3-4 м).</p> <p>6. Ловля мяча, брошенного инструктором с расстояния 50-100 см (каждый ребенок ловит мяч после того, как услышит свое имя).</p> <p>7. Подвижная игра «Достань флажок»</p>		
10.	<p>Задачи: учить при ходьбе и беге выполнять задания. Закрепить навык катания мяча по прямой. Упражнять в прыжках под музыку.</p> <p>1. Ходьба подгруппами с небольшими мягкими игрушками в руках.</p> <p>2. Бег подгруппой в прямом направлении.</p> <p>3. ОРУ с игрушками.</p> <p>4. Ходьба по прямой дорожке (расстояние 2-3 м); складывание игрушек в корзину, находящуюся в конце дорожки.</p> <p>5. Прыжки на двух ногах с продвижением вперед под укр. нар. мелодию «Гопачок» в обр. М. Раухвергера.</p> <p>6. Ползание на четвереньках по прямой (расстояние 3-4 м).</p> <p>7. Катание мяча двумя руками с ритмичным проговариванием стихотворения А. Барто «Мячик».</p> <p>8. Подвижная игра «Догони мяч!»</p>		
11.	<p>Задачи: учить выполнять движения и упражнения ОРУ с предметами. Соблюдать технику безопасности. Упражнять катание мяча одной рукой.</p> <p>1. Ходьба парами с флажком в свободной руке.</p> <p>2. Бег всей группой с размахиванием флажком над головой.</p> <p>3. ОРУ с флажками.</p> <p>4. Игра «Сравни флажки» (каждому ребенку предлагается найти самый большой или самый маленький</p>		

	<p>флажок и принести его инструктору).</p> <p>5. Прыжки на двух ногах на месте под русскую народную песню «Пружинка».</p> <p>6. Ползание по доске, лежащей на полу.</p> <p>7. Катание мяча одной рукой воспитателю.</p> <p>8. Подвижная игра «Достань флажок»</p>		
12.	<p>Задачи: продолжать учить ходьбе группой и подгруппой. Закрепить навык ходьбы по ограниченной поверхности. Упражнять в прыжках, ползании на четвереньках.</p> <p>1. Ходьба подгруппами и всей группой (во время ходьбы дети берут по одному кубику с ковра).</p> <p>2. Бег вокруг кубика.</p> <p>3. ОРУ с кубиками.</p> <p>4. Ходьба по прямой дорожке (расстояние 2-3 м).</p> <p>5. Игры «Какого цвета кубик?», «Строим башню» (дети под руководством инструктора ставят кубики один на другой).</p> <p>6. Прыжки на двух ногах с продвижением вперед.</p> <p>7. Ползание на четвереньках по прямой (расстояние 3-4 м).</p> <p>8. Игра малой подвижности «Стань высоким, как башенка».</p> <p>9. Подвижная игра «Бегите ко мне»</p>		
13.	<p>Задачи: учить строиться в колонну по одному и ходьбе в колонне по одному. Упражнять в прыжках вокруг себя. Упражнять в сохранении устойчивого равновесия при ходьбе по уменьшенной площади опоры.</p> <p>1. Построение в колонну по одному (с проговариванием отрывка из сказки «Репка»: «... дедка за репку, бабка за дедку, внучка за Жучку...» и т. д.).</p> <p>2. Ходьба в колонне друг за другом по зрительной ориентации.</p> <p>3. Бег в колонне друг за другом по зрительной ориентации под музыкальное сопровождение («Веселая песенка», муз. А. Филиппенко).</p> <p>4. ОРУ с небольшими мячами в руках».</p> <p>5. Ходьба по дорожке (ширина 20 см, длина 2 м).</p> <p>6. Прыжки на двух ногах на месте с поворотом вокруг себя.</p> <p>7. Катание мяча двумя руками (с проговариванием слов из сказки «Репка»: «...тянут, потянут, вытянуть не могут...»).</p> <p>8. Подвижная игра «Доползи до репки (мяча)».</p> <p>9. Релаксация «Ох, устали мы тянуть, дайте-ка нам отдохнуть!» (самомассаж с расслаблением;</p>		

	перекатываются на бок, на живот, потягиваются, встают)		
14.	<p>Задачи: Упражнять в прокатывании мяча друг другу, развивая ловкость и глазомер; в сохранении устойчивого равновесия при ходьбе и беге по уменьшенной площади опоры.</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Построение в колонну друг за другом. 2. Ходьба в колонне друг за другом по зрительной ориентации. 3. Бег на носках. 4. ОРУ «Соберем урожай». 5. Ходьба по дорожке (ширина 20 см, длина 2 м) с проговариванием строк: «Вышли мишки погулять, сладкого меда поискать». 6. Прыжки на двух ногах на месте «Достань до яблока». 7. Прокатывание мяча двумя руками под дугу с проговариванием строк: «Под веточкой пролезали, с земли груши собирали». 8. Упражнение «Проползи по доске». 9. Подвижная игра «Донеси урожай до корзинки» 		
15.	<p>Задачи: Повторить ходьбу в колонне по одному развивать глазомер и ритмичность при проговаривании текста. Упражнять в ползании за катящимся предметом.</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Построение в колонну друг за другом с проговариванием строк: «В лес пошли мы погулять, свежим воздухом дышать». 2. Ходьба врассыпную. 3. Бег в колонне. 4. ОРУ «Поиграем со зверятами». 5. Ходьба по дорожке (ширина 20 см, длина 2 м). 6. бросание мяча об пол (дети сидят на ковре, держат двумя руками мяч) под музыкальное сопровождение («Дождик» (муз. Г. Лобачевой)). 7. Ползание за катящимся предметом. 8. Подвижная игра «В гости к зверятам» (имитация повадок животных) 		
16.	<p><i>Задачи.</i> Упражнять в ходьбе и беге стайкой в одном направлении, в ходьбе по ограниченной поверхности, в ползании на четвереньках, в бросании мяча вдаль. Воспитывать самостоятельность, интерес к занятию. <i>Пособия.</i> Мячи (диаметр 20 см) по количеству детей, кукла, дорожка (ширина 25-30 см, длина 2—2,5</p>		

<p>м), корзины, ящики, коробки, обручи.</p> <p>Вводная часть.</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Ходьба стайкой в одном направлении за воспитателем. 2. Ходьба по дорожке (2 раза). 3. Подвижная игра «Бегите все ко мне» (повторить 2—3 раза). <p>Дети идут стайкой за воспитателем, который следит, чтобы они не мешали друг другу, голову и спину держали прямо (расстояние для ходьбы не менее 10 м).</p> <p>Затем дети идут по дорожке в гости к кукле. Подходят к ней, здороваются и возвращаются по дорожке обратно.</p> <p>Воспитатель отходит от детей на расстояние 8-10 м и предлагает: «Бегите все ко мне». При повторе может взять куклу и предложить ребятам бежать к кукле (3-4 раза).</p> <p>Основная часть.</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Общеразвивающие упражнения. <p>Дети стоят произвольно на расстоянии друг от друга и изображают деревья. Движения малышей сопровождаются словами.</p> <p>«Ветер дует нам в лицо, закачалось деревцо. (Наклоняют корпус вправо и влево). Оторвался с ветки лист, (Наклоняют корпус, дотрагиваются до пола и выпрямляются).</p> <p>Закружился, закружился (Кружатся на месте). И на землю опустился». (Присаживаются и выпрямляются).</p> <ol style="list-style-type: none"> 2. «Котята ползут по дорожке», Дети изображают котят. Даю им задание доползти по дорожке до мячей. Малыши ползут друг за другом. Слежу за тем, чтобы они прогибали спину, голову держали прямо. Котята могут произносить: «Мяу-мяу». 3. «Котята играют с мячами». <p>Дети берут мячи из корзины и бросают их произвольно, кто как может, бегут за ними и повторяют движения (3—4 раза). Поощряю малышей.</p> <p>Заключительная часть.</p> <p>«Котята ищут домики для своих мячей».</p> <p>Ставлю перед детьми задачу найти такой домик, чтобы мяч не укатился (заранее раскладывает в</p>		
---	--	--

	разных концах группы коробки, корзины, обручи, коврики). Малыши самостоятельно находят домик и кладут в него мяч.		
17.	<p>Задачи: продолжать учить ходьбе в колонне по одному. Закрепить навык бросания и ловли мяча. Развивать глазомер.упражнять в ползании с перелезанием через предмет.</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Ходьба друг за другом по краю зала. 2. Бег друг за другом по краю зала под музыкальное сопровождение «Догонялки» (муз. Н. Александровой, сл. Т. Бабаджанян). 3. ОРУ с предметами. 4. Ходьба по дорожке (ширина - 40 см, длина 4-6 м). 5. Броски большого мяча воспитателю двумя руками снизу. 6. Ползание (3 м) с перелезанием через скамейку. 7. Подвижная игра «Воробышки и автомобиль». 8. Пальчиковая гимнастика «Ладушки» с проговариванием одноименной русской народной потешки 		
18.	<p><i>Задачи.</i> Учить ходить и бегать в разном направлении, прыгать на месте, имитировать животных, бросать мяч вдаль к зрительным ориентирам. Развивать умение ориентироваться в пространстве. Воспитывать самостоятельность. Вызывать положительный эмоциональный отклик на общение со взрослым и с детьми.</p> <p><i>Пособия.</i> Мячи (диаметр 20—25 см) по количеству детей, игрушки – кошка, собака, мишка. Погремушки (по 2 на каждого ребенка).</p> <p>Вводная часть.</p> <p>Ходьба за воспитателем, ходьба со сменой направления («Пойдем в гости к мишке, кошке, собачке» и т. д.), имитация ходьбы мишки, кошки, собачки и т. д.</p> <p>Заранее размещаю в разных концах группы или зала игрушки: мишку, кошку, собачку. Вместе с детьми рассматриваю игрушки, затем предлагаю пойти в гости к мишке. Дети подходят к мишке вместе со, здороваются с ним. Предлагаю им показать, как мишка ходит, дети показывают. Затем малыши идут в гости к собачке, кошке. Детей старшей подгруппы спрашиваю, с кем они хотят поиграть в догонялки. Беру названную детьми игрушку и предлагаю догнать, например, мишку. При беге меняю направление. При повторе малыши могут догонять кошку или собачку, которую держит взрослый. Повторить 2-3 раза.</p> <p><u>Основная часть.</u></p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Общеразвивающие упражнения. 1) «Помашем погремушками». И. п.: стоя, ноги слегка расставлены, руки с погремушками внизу. 		

	<p>Предлагаю детям поиграть с погремушками. Дети размахивают ими вверх-вниз (6 раз).</p> <p>2) «Спрячем погремушки». И. п.: сидя, ноги раздвинуты, руки с погремушками на коленях. Отвести руки назад, за спину – «Нет погремушек». Вернуться в и. п. – «Вот погремушки». Повторить 4 раза.</p> <p>3) «Ветерок играет с погремушками». И. п.: стоя на коленях, руки с погремушками опущены. Раскачивания рук из стороны в сторону с легким наклоном вправо, влево, произносятся звук «ш-ш-ш». Повторить 4 раза.</p> <p>2. «Попрыгаем как зайчики» (прыжки на месте). Дети, не умеющие прыгать, делают «пружинку» (4-5 подскоков). Повторить 2-3 раза.</p> <p>Выполняю движение вместе с детьми, показываю, как надо сильно. оттолкнуться двумя ногами.</p> <p>3. Бросание мяча способом из-за головы к зрительному ориентиру. Предлагаю бросать мяч мишке, собачке, кошке (кто кому хочет), показываю способ броска. Дети повторяют движение и бегут за своим мячом. Повторить 2-3 раза. (Игрушки располагаются на расстоянии 1,5 м от черты, за которой стоят дети.)</p> <p>4. Подвижная игра «Куры и кошка». Дети изображают курочек. Роль кошки выполняет воспитатель. Уточняю с детьми, как курочки машут крыльями, как они ходят, клюют зернышки. Определяет место, где живут курочки и где они будут прятаться от кошки. Затем произношу следующий текст: «Выходите, курочки, жучков, паучков Собирайте крошки, На зеленой дорожке».</p> <p>Дети-курочки выбегают на середину зала, машут крыльями, летают.</p> <p>Продолжаю: «Куры крыльями махали: куры клювиком стучали: «Ко-ко-ко, ко-ко-ко». «Тук-тук-тук, тук-тук-тук». Дети-курочки присаживаются на корточки и стучат пальцами по полу, произносятся: «Тук-тук-тук!» Вдруг появляется кошка (помощник воспитателя): «Выйду, выйду на дорожку, там, где куры ищут крошки, Мяу-мяу-мяу! Мяу-мяу-мяу!» Куры громко кричат: «Ко-ко-ко, ко-ко-ко – и убегают в свои домики.</p> <p>Вариант. Задача. Совершенствовать умение подлезать под веревку, натянутую на высоте 30-35 см от пола подлезать под нее. Куры должны подлезать под нее. Повторить со старшей подгруппой 3 раза, с младшей – 2 раза.</p> <p>Заключительная часть.</p> <p>Дети ходят по группе и прощаются по очереди с мишкой, кошкой, собачкой, которые расположены в разных концах группы.</p>		
19.	Задачи: учить бросать мяч в корзину двумя руками из-за головы.		

	<p>Закреплять умение группироваться при лазанье под шнур; упражнять в сохранении устойчивого равновесия при ходьбе на носочках.</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Ходьба друг за другом по краю зала. 2. Бег друг за другом по краю зала. 3. ОРУ с бубнами под рус. нар. мелодию «Бубен». 4. Ходьба на носочках. 5. Бросание большого мяча в корзину с расстояния 1,5 м. 6. Ползание (3 м) с подлезанием под шнур (высота- 50 см). 7. Подвижная игра «Будь осторожен». 8. Дыхательное упражнение «Часики» 		
<p>20.</p>	<p><i>Задачи.</i> Упражнять в ходьбе и беге в разных направлениях. Учить прыгать с продвижением вперед и ползать, меняя направление. Воспитывать самостоятельность, инициативу. Закреплять знание цвета.</p> <p><i>Пособия.</i> Дорожки разного цвета по количеству детей (цвет выбирается по усмотрению педагога), мячи среднего размера по количеству детей, палка (длина 1-1,5 м) с прикрепленной к ней ленточкой (длина 1,5—2 м).</p> <p><u>Вводная часть.</u></p> <p>Ходьба в сочетании с бегом за взрослым. Воспитатель меняет направление ходьбы и бега, учит детей не наталкиваться друг на друга, использовать всю площадь зала. Следит, чтобы дети не шаркали ногами, не опускали голову.</p> <p><u>Основная часть.</u></p> <p>1. Общеразвивающие упражнения. «Воробышки».</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. «Покажите крылышки» и. п.: ноги слегка расставлены. Поднять руки в стороны («Вот какие крылышки у воробышек!»). Повторить 4—5 раз; 2. «Воробышки клюют зернышки» и. п.: то же. Присесть, касаясь руками пола («Воробышки клюют зернышки - клю-клю, клю-клю»). Повторить 4 раза; 3. «Воробышки сушат крылышки» и. п.: то же. Взмахнуть перед собой руками. Повторить 4-5 раз; 4. «Воробышки пьют водичку» и. п.: лежа на животе. Приподнять голову, не отрывая ног от пола. Повторить 3 раза; 5. «Воробышки прыгают» и. п.: ноги слегка расставлены. Попрыгать на месте. Повторить 5-6 раз. <p>2) «Прокати мяч по дорожке».</p> <p>И. рассматривает с детьми дорожки, уточняет, какого они цвета. Затем предлагает взять мячи из корзины и расставляет малышам около дорожек. Взрослый рассказывает и показывает, как надо</p>		

	<p>оттолкнуть мяч двумя руками, чтобы он катился по дорожке, а не прыгал. Ребята прокатывают мяч и бегут за ним. Повторить 3 раза. При повторе взрослый может предложить детям самостоятельно выбрать цвет дорожки. Если малыши затрудняются, показывает, по какой дорожке они должны прокатить мяч.</p> <p style="text-align: center;">3) «Воробышек скачет по дорожке».</p> <p>Прыжки с продвижением вперед. Воспитатель напоминает детям, что надо сильно оттолкнуться двумя ногами и мягко приземлиться на обе ноги. Повторить 2-3 раза. При повторе упражнения можно предложить малышам самостоятельно выбрать цвет дорожки.</p> <p>4) Подвижная игра «Воробышки и кот» «Кот уснул».</p> <p>Воспитатель сажает игрушку кота на стул и говорит детям-воробышкам, что кот устал, догоняя их, и уснул. Давайте тихо-тихо пойдём, чтобы кот не проснулся. Повторить 3 раза.</p> <p><u>Заключительная часть.</u> «Птицы машут крыльями». Спокойная ходьба с легкими движениями руками</p>		
<p>21.</p>	<p>Задачи: Учить детей сохранять устойчивое равновесие при ходьбе на повышенной опоре; упражнять в энергичном отталкивании от пола (земли) и мягком приземлении на полусогнутые ноги в прыжках с продвижением вперед.</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Ходьба парами под музыкальное сопровождение «Погуляем» (муз. И. Арсеева, сл. И. Черницкой). 2. Бег в прямом направлении. 3. ОРУ с погремушками. 4. Ходьба по доске. 5. Прыжки через шнур (линию). 6. Ползание по доске. 7. Подвижная игра (с ходьбой и бегом) «Принеси предмет» (дети выбирают предмет по определенному признаку, который назовет педагог) 		
<p>22.</p>	<p><i>Задачи.</i> Упражнять в ходьбе, беге в колонне по одному в разных направлениях, в прокатывании мяча в ворота, в ползании и подлезании в ворота. Воспитывать внимание, самостоятельность, инициативу, положительное отношение к движениям.</p> <p><i>Пособия.</i> Ворота (ширина 60 см), мячи средних размеров (по количеству детей), игрушка кошка.</p> <p><u>Вводная часть.</u> Ходьба друг за другом в колонне в разных направлениях за воспитателем, который меняет направление, следит за тем, чтобы дети не выходили из колонны, голову держали прямо. По сигналу взрослого «Побежали» малыши бегут. Темп бега задает педагог.</p> <p><u>Основная часть.</u></p>		

	<p>1. Общеразвивающие упражнения. Комплекс «Мишки»</p> <p>1) и. п.: ноги слегка расставлены. Поднять руки вверх, опустить вниз («Мишки подняли лапки к солнцу, согрели их и опустили»). Повторить 4—5 раз;</p> <p>2) и. п.: сесть, ноги раздвинуты. Наклониться вперед, коснуться руками пола между ступнями ног, выпрямиться («Мишки сорвали ягоду, съели. Вкусно»). Повторить 3—4 раза;</p> <p>3) и. п.: лежа на спине. Повернуться направо, прямо, налево, прямо («Мишки согрели один бок, живот, другой бок»). Повторить 4 раза;</p> <p>4) дети кружатся на месте («Мишки пляшут»).</p> <p>2. Прокатывание мяча в ворота и ползание за ним.</p> <p>Воспитатель заранее расставляет ворота по количеству детей. Ширина - 60 см. Педагог вместе с ребятами рассматривает ворота, расставляет напротив них детей на расстоянии 1,5 м, раздает мячи и предлагает прокатить их в ворота, а затем и самим проползти за мячом. Малыши повторяют движения 2-3 раза.</p> <p>При повторе воспитатель может предложить им самостоятельно выбрать ворота. Детям младшей подгруппы можно уменьшить расстояние до ворот.</p> <p>3. Подвижная игра «Медведь и добрые зайчата».</p> <p>Повторить со старшей подгруппой 3-4 раза, с младшей - 2-3 раза.</p> <p>Заключительная часть. Спокойная ходьба</p>		
23.	<p>Задачи: Учить детей сохранять устойчивое равновесие при ходьбе; упражнять в энергичном отталкивании от пола (земли) и мягком приземлении на полусогнутые ноги в прыжках через препятствие.</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Построение в колонну друг за другом. 2. Ходьба в рассыпную под рус. нар. мелодию «Полянка» в обр. Г. Фрида. 3. Бег в колонне. 4. ОРУ без предметов. 5. Ходьба с перешагиванием через мешочки с песком. 6. Прыжки через препятствие из мешочков с песком. 7. Подвижная игра «Где звенит?». 8. Пальчиковая гимнастика «Оладушки» с проговариванием одноименной русской народной потешки. 9. Дыхательное упражнение «Ветер» 		

<p>24.</p>	<p><i>Задачи.</i> Совершенствовать ходьбу и бег с остановкой на сигнал. Учить соразмерять шаг с высотой препятствия при ходьбе, прокатывать и ловить мяч, перелезть через препятствие. Закреплять умение прыгать с продвижением вперед, знание формы. Воспитывать самостоятельность, ловкость, внимание.</p> <p><i>Пособия.</i> Мячи среднего размера (один на двоих детей), кубики или другие предметы высотой 10-15 см (3-4 шт.), ленточки (5 шт.), бревно надувное или сшитое из поролона, флажки по количеству детей.</p> <p><u>Вводная часть.</u></p> <p>1. Ходьба в колонне друг за другом, ходьба с перешагиванием предметов высотой 10-15 см. Воспитатель заранее кладет на расстоянии 25-30 см друг от друга ленточки в чередовании с кубиками – всего 8 предметов. Дети перешагивают их, а педагог следит за тем, чтобы они не наступали на предметы. Поощряет детей, помогает им. Для детей помладше воспитатель раскладывает 2 ленточки и 2 кубика.</p> <p>2. Бег с остановкой на сигнал. Воспитатель следит за тем, чтобы дети бегали по всей площади зала (10-15 с). На сигнал «Стоп!» малыши останавливаются. Повторить 2-3 раза в зависимости от самочувствия детей.</p> <p><u>Основная часть.</u></p> <p>1. Общеразвивающие упражнения. Комплекс с флажками.</p> <p>а) и. п.: ноги слегка расставлены. Поднять флажки, посмотреть на них, опустить «Вот какие у нас красивые флажки». Повторить 4-5 раз;</p> <p>б) и. п.: лежа на спине. Положить флажки за голову, опустить руки, взять флажки. Повторить 4 раза;</p> <p>в) и. п.: лежа на спине. Поднять колени к груди, постучать флажками по коленям, сказать: «Тук-тук». Повторить 4 раза;</p> <p>г) и. п.: стоя, ноги слегка расставлены. Присесть, постучать флажками об пол, сказать: «Тук-тук». Встать. Повторить 3-4 раза.</p> <p>2. Прокатывание мяча друг другу и ловля его.</p> <p>Дети постарше размещаются на расстоянии 1,5-2 м друг от друга, катают мяч и ловят. Воспитатель обращает их внимание на то, что мяч надо катить прямо в руки партнера. Повторить 4 раза. Детям помладше воспитатель сам катит мяч или сокращает расстояние 1-1,5 м.</p> <p>3. «Жучки выползли на прогулку».</p> <p>Дети изображают жучков. Они выползают на прогулку и ползут на лужайку. На пути у них встречается бревно, через которое они перелезают. Бревно располагается на середине пути (расстояние 5 м). На лужайке жучки летают, распрямляют крылья (руки), машут ими, жужжат: «Ж-ж-ж». На сигнал</p>		
-------------------	--	--	--

	<p>воспитателя «дождь» жучки ползут домой. 4. Подвижная игра «Лиса и цыплята» (55). Повторить с младшей подгруппой 2 раза, со старшей - 3 раза. <u>Заключительная часть.</u> Спокойная ходьба по залу друг за другом («Цыплята возвращаются домой»). Ходьба может быть с легкими движениями руками («Цыплята машут крылышками»).</p>		
25.	<p>Задачи: учить ходьбе и беге в колонне по одному и в рассыпную. Развивать глазомер. Упражнять в ползании по ограниченной поверхности. 1. Построение в рассыпную под музыкальное сопровождение («Полянка», рус. нар. мелодия, обр. Г. Фрида). 2. Ходьба в рассыпную под музыкальное сопровождение («Полянка», рус. нар. мелодия, обр. Г. Фрида). 3. Бег в рассыпную под музыкальное сопровождение («Дождик», муз. и сл. Е. Макшанцевой). 4. ОРУ «Мы как воробышки». 5. Ходьба по извилистой дорожке. 6. Прыжки на двух ногах. 7. Игра с небольшим мячом «Попади в обруч». 8. Ползание по скамейке. 9. Подвижная игра «Воробышки и кот»</p>		
26.	<p>Задачи. Упражнять детей в ходьбе в разных условиях (прямая и извилистая дорожки), в беге в медленном темпе за воспитателем. Учить прыгать с продвижением вперед, ползать по извилистой дорожке. Развивать координацию, равновесие. Воспитывать самостоятельность, активность. Дать представление – «прямая», «извилистая». Пособия. Прямая и извилистая дорожки (длина 2,5 м, ширина прямой и извилистой дорожек 25 см), мячи по количеству детей, погремушки. <u>Вводная часть.</u> Ходьба по прямой и извилистой дорожкам. Воспитатель раскладывает дорожки друг за другом так, чтобы дети могли их сравнить. Затем предлагает пройти по прямой и извилистой дорожкам. Следит за тем, чтобы малыши держали спину прямо, не опускали голову. Повторить 2-3 раза. <u>Основная часть.</u> 1. Общеразвивающие упражнения. Комплекс с погремушками (см. раздел «Сентябрь. 3-4-я недели») 2. «Ползание по извилистой дорожке».</p>		

	<p>Дети ползут друг за другом по извилистой дорожке, воспитатель подбадривает их, следит за тем, чтобы они не опускали голову, не сползли с дорожки. Повторить 3 раза.</p> <p>3. «Прыжки с продвижением вперед по извилистой дорожке».</p> <p>Дети прыгают по дорожке друг за другом. Слежу за тем, чтобы малыши сильнее отталкивались, мягко приземлялись, голову держали прямо.</p> <p>4. Подвижная игра «Догони мяч». Бросаю мяч и говорю «Раз, два, три, беги...» Ребенок должен бежать только после слов «беги» и догнать мяч. Бросаю мяч в разных направлениях.</p> <p><u>Заключительная часть.</u></p> <p>«Найди мяч». Прячу мяч, дети ходят по залу, ищут его. Найдя мяч, ребенок подходит ко мне и говорит, где лежит мяч.</p>		
27.	<p>Задачи. Упражнять в ходьбе и беге на носочках. Учить бросать мешочек с песком через веревку способом от плеча, прыгать между предметами. Развивать ловкость, равновесие. Вызывать положительные эмоции от выполнения заданий, от общения с детьми и со взрослым.</p> <p>Пособия. Мешочки с песком (вес 150 г) по количеству детей, стойки с веревкой, игрушка собака, платочки.</p> <p><u>Вводная часть.</u></p> <p>Ходьба обычная, ходьба на носочках («Какие мы большие»), ходьба обычная с переходом на обычный бег, бег на носочках, ходьба (10—15 с).</p> <p><u>Основная часть.</u></p> <p>1. Общеразвивающие упражнения.</p> <p>Комплекс с флажками (см. раздел «Ноябрь. 1-2-я недели»). Заменить флажки платочками.</p> <p>2. Бросание мешочков с песком вдаль через веревку, натянутую на стойки выше вытянутой руки ребенка на 15-20 см.</p> <p>Воспитатель предлагает детям, стоящим за чертой на расстоянии 1,5 м от стойки, перебросить мешочек через веревку. Показывает способ броска «от плеча». Ребята бросают мешочек сначала правой рукой, бегут за ним и бросают левой рукой (расстояние уменьшить на 0,5 м). Повторить 3—4 раза. Малыши бросают мешочки с песком произвольно, бегут за ними, бросают через веревку с расстояния 1 м.</p> <p>3. Прыжки через мешочки.</p> <p>И. раскладывает 8 мешочков по кругу на расстоянии 25 см друг от друга и предлагает детям перепрыгнуть их - «зайчики прыгают через мешочки». Ребята младшей подгруппы, не умеющие прыгать, перешагивают их. Количество мешочков для этих детей - 4 шт.</p> <p>4. Подвижная игра «Вот сидит наш пес Барбос». Повторить 3 раза.</p>		

	<p>Заключительная часть.</p> <p>Воспитатель говорит малышам, что собачка устала и уснула. Предлагает пройти мимо нее тихо-тихо, чтобы не разбудить. Дети идут тихо на носочках</p>		
28.	<p>Задачи. Упражнять в ходьбе и беге в разных условиях (твердая и мягкая дорожки). Учить прыгать в длину, ходить по скамейке. Развивать равновесие, координацию движений. Воспитывать активность и самостоятельность. Закреплять понятия «мягкая», «твердая».</p> <p>Пособия. Твердая и мягкая дорожки, веревки длиной 2 м (2 шт.).</p> <p><u>Вводная часть.</u></p> <p>Обычная ходьба, ходьба по мягкой дорожке, ходьба по твердой дорожке. Повторить 2 раза. Бег по твердой и мягкой дорожкам. Повторить 2 раза.</p> <p>Основная часть.</p> <p>1. Общеразвивающие упражнения. Комплекс «Воробышки» (см. раздел «Октябрь. 1-2-я недели»).</p> <p>2. Ходьба по скамейке. Дети идут по скамейке один за другим. Воспитатель при необходимости страхует их, следит, чтобы держали спину и голову прямо. Обращает внимание детей, что со скамейки надо сходить, а не спрыгивать. Повторить 2 раза.</p> <p>3. Прыжки в длину «Зайка прыгает через ручеек». Воспитатель раскладывает 2 веревки на расстоянии 20—25 см друг от друга. Предлагает детям-зайчикам перепрыгнуть через ручеек так, чтобы не замочить лапки (2-3 раза).</p> <p>4. Подвижная игра «Волшебная палочка». Повторить 2 раза.</p> <p>Заключительная часть. Подвижная игра «Карусели» (48). Повторить 3 раза. На третьей неделе при необходимости внести изменения: предложить прыгать в длину через ручеек - голубую дорожку из бумаги или линолеума (ширина 25 см).</p>		
29.	<p>Задачи: Учить пролезать в воротца удобным способом. Закрепить навык ходьбы с выполнением заданий. Упражнять в выполнении пружинки.</p> <p>1. Ходьба и бег друг за другом.</p> <p>2. Ходьба врассыпную (во время ходьбы дети собирают разбросанные по залу шишки, затем сравнивают их количество: у кого одна шишка, а у кого - много).</p> <p>3. Ходьба друг за другом с проговариванием стихотворных строк «По лесочку погуляли - шишек много мы собрали».</p>		

	<p>4. ОРУ без предметов.</p> <p>5. Ползание на ладонях и ступнях, ладонях и коленях с подлезанием в воротца</p> <p>6. Полуприседания и прыжки на месте на двух ногах.</p> <p>7. Подлезание под дугу (высота - 40 см).</p> <p>8. Подвижная игра «Перешагни через палку».</p> <p>9. Пальчиковая гимнастика «Играем с пальчиками»</p>		
30.	<p>Задачи: учить бросать мяч через шнур. Закрепить навык ползания на четвереньках. Упражнять в прыжках на месте</p> <p>1. Ходьба и бег друг за другом.</p> <p>2. Ходьба врассыпную.</p> <p>3. Ходьба друг за другом.</p> <p>4. ОРУ с флажками (перед выполнением упражнения детям предлагается выбрать только красные флажки).</p> <p>5. Бросание маленького мяча одной рукой через шнур (высота - 40 см) стоя на коленях и ползание за мячом на ладонях и коленях.</p> <p>6. Прыжки на месте на двух ногах («Мы подпрыгнем высоко, чтобы видеть далеко»).</p> <p>7. Подвижная игра «Обезьянки».</p> <p>8. Дыхательное упражнение «Подуем на осенние листочки»</p>		
31.	<p><i>Задачи.</i> Совершенствовать ходьбу, бег в разных направлениях. Закреплять умение ползать на четвереньках в разном темпе, прыгать с продвижением вперед в разных направлениях. Вызывать чувство удовольствия от совместных действий со взрослым и сверстниками, воспитывать доброжелательность.</p> <p><i>Пособия.</i> Палочка с привязанными к ней лентами, узкая дорожка, мячи средних размеров (по количеству детей).</p> <p><u>Вводная часть.</u> _____ «Догони меня».</p> <p><i>Основная часть.</i></p> <p>1. Подвижная игра «Кошка и цыплята».</p> <p>2. Подвижная игра «Волшебная палочка».</p> <p>3. Подвижная игра «Медведь и добрые зайчата».</p> <p><i>Заключительная часть.</i></p> <p>«Пузырь».</p> <p>Подвижные игры повторяются от 2 до 4 раз в зависимости от состояния детей, их активности, а также</p>		

	<p>от группы здоровья.</p> <p>На третьей неделе воспитатель может заменить подвижные игры на аналогичные, незнакомые детям. 7.</p> <p>Ходьба по доске, лежащей на полу.</p> <p>8. Подвижная игра «Солнышко и дождик».</p> <p>9. Дыхательное упражнение «Дудочка»</p>		
32.	<p>Задачи: учить метать мешочек с песком вдаль. Упражнять в перешагивании через препятствие. Упражнять детей в ходьбе с выполнением различных заданий в прыжках, закреплять умение действовать по сигналу.</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Ходьба и бег друг за другом. 2. Ходьба в рассыпную. 3. Ходьба друг за другом (игра «Поезд»). 4. ОРУ с погремушками в сопровождении музыки А. Филиппенко «Погремушки». 5. Перебрасывание мешочков правой и левой рукой через шнур (высота- 50 см). 6. Игра «Доползи до погремушки». 7. Ходьба с перешагиванием через восемь последовательно расположенных шнуров, лежащих на ковре («Перешагни через ручейки»). 8. Подвижная игра «Птички летают». 9. Игра «Позвони в колокольчик» 		
33.	<p><i>Задачи.</i> Упражнять в ходьбе и беге в разных условиях (мягкая, твердая поверхность). Учить прыгать в высоту с места, ползать по мягкой поверхности. Воспитывать уверенность, самостоятельность, активность. Закреплять представление о твердых, мягких предметах. Активизировать словарь детей.</p> <p><i>Пособия.</i> Стойки с веревкой и колокольчиками или погремушками, дорожки твердая и мягкая (длина 2,5-3 м, ширина 25-30 см).</p> <p><u>Вводная часть.</u></p> <p>Ходьба обычная, бег по мягкой, твердой дорожкам.</p> <p>Дорожки раскладываются друг за другом. Дети рассматривают их, трогают руками. Воспитатель называет: «Твердая дорожка, мягкая дорожка». Затем предлагает сначала пройти по дорожкам, а затем пробежать. Можно спросить малышей, по какой дорожке им больше понравилось ходить, бегать.</p> <p>Основная часть.</p> <p><u>1. Общеразвивающие упражнения.</u></p> <p>Комплекс «Дерева»:</p> <p>1) и. п.: ноги слегка расставлены, руки опущены вдоль туловища. Поднять руки вверх - «большие</p>		

	<p>деревья», посмотреть на руки, чуть подняв голову, и вернуться в исходное положение. Повторить 4-5 раз;</p> <p>2) и. п.: то же. Присесть - «маленькие деревья» и встать. Повторить 4-5 раз;</p> <p>в) и. п.: то же. Наклонить туловище сначала в одну сторону, затем в другую - «подул ветер, деревья закачались». Повторить по 3 раза в каждую сторону;</p> <p>3) и. п.: то же. Наклониться вперед и произнести «ш-ш-ш» - «деревья шумят на ветру». Повторить 4 раза.</p> <p>4) Повторить первое упражнение.</p> <p><u>2. Ползание по твердой и мягкой дорожкам.</u> Воспитатель уточняет с детьми качество дорожки. Ребята называют и показывают твердую дорожку, мягкую дорожку. Затем педагог раскладывает дорожки в разных местах группы или зала. По словесной инструкции «Ползем по мягкой дорожке» дети выбирают мягкую дорожку и ползут по ней. Повторить 3-4 раза.</p> <p><u>3. «Достань колокольчик».</u></p> <p>Воспитатель ставит две стойки с натянутой на них веревкой на 15-20 см выше вытянутой руки ребенка. К веревке подвешиваются колокольчики по количеству детей. Взрослый предлагает подпрыгнуть и позвонить в колокольчик. Обращает внимание ребят на то, что при прыжке ноги надо слегка согнуть в коленях, сильно оттолкнуться двумя ногами и мягко приземлиться. Показывает движение.</p> <p>4. Подвижная игра «Найди свой домик».</p> <p><u>Заключительная часть.</u></p> <p>Подвижная игра «Зернышко». Говорю: «Посадили зернышко в землю» - дети садятся на пол, обхватывают колени руками. Продолжаю: «Полил дождь, а потом снова засветило солнце. Стали зернышки прорастать, появились росточки», - дети широко позевают, медленно потягиваются, поднимая ручки-росточки вверх и поворачиваются к солнышку.</p>		
34.	<p>Задачи:</p> <p>Повторить ходьбу в колонне по одному, развивать и ритмичность при перешагивании ч/з бруски, упражнять в прокатывании мяча в прямом направлении, перелезание через бревно. Учить построениям, соблюдению дистанции во время передвижения.</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Ходьба подгруппами. 2. Бег в медленном темпе (в течение 30-40 секунд). 3. Ходьба по прямой дорожке (ширина 20 см, длина 2-3 м) с перешагиванием через предметы (высота 10-15 см). 4. ОРУ с погремушками. 		

	<p>5. Прыжки на двух ногах через шнур (линию). 6. Перелезание через бревно. 7. Катание мяча двумя руками. 8. Подвижная игра (с ходьбой и бегом) «Птички в гнездышках»</p>		
<p>35.</p>	<p><i>Задачи.</i> Учить двигаться, сохраняя направление. Выполнять действия в разных условиях. Развивать внимание, умение действовать в коллективе. Закреплять представления о цвете, форме предмета. Вызывать чувство радости от общения со взрослым и сверстниками.</p> <p><i>Пособия.</i> Нагрудные эмблемы с изображением машин (по числу играющих), дорожки разного типа, круги, квадраты, треугольники из картона (гаражи). Вводная часть.</p> <p>Подвижная игра «Автомобили». Дети изображают автомобили и встают за обозначенной чертой. Это гараж. По сигналу взрослого автомобили выезжают из гаража и едут по дороге, соблюдая элементарные правила (ехать в одном направлении, не наталкиваясь друг на друга). По сигналу взрослого «Автомобили, в гараж!» - ребята меняют направление и едут в гараж.</p> <p><u>Основная часть.</u> 1) Подвижная игра «Все захлопали в ладоши».</p> <p>Все захлопали в ладошки, Дружно, веселее, Ножки, ножки застучали Громче и быстрее (Стоят в кругу или стайкой, хлопают в ладоши, топают ножками) По коленочкам ударим, Тише, тише, тише Ручки, ручки поднимаем Выше, выше, выше! (Хлопают по коленкам, поднимают медленно руки вверх) Завертелись наши ручки, Снова опустились, Покружились, покружились и остановились (Поворачивают руки, то вправо, то влево, опускают их вниз)</p> <p>2) «Зайчики в домике» Обручи лежат на полу. Это домик зайчиков. Зайчики прыгают по комнате, бегают. На слова взрослого: «Серый волк!» - бегут к обручам и впрыгивают в них. Затем игра продолжается. В игре могут участвовать один или несколько детей. Воспитатель подбадривает: «Вот какой зайчик сильный, хорошо оттолкнулся и прыгнул прямо в домик». 3-4 р</p> <p>3) Подвижная игра «Пчелки». Дети изображают пчёл, они бегают по комнате, размахивая крыльями, жужжат: «Ж – ж – ж». Появляется медведь (помощник воспитателя). Воспитатель – пчела</p>		

	<p>говорит: «Мишка – медведь идёт, мёд у пчёлки унесёт, пчёлки, домой!» Пчёлки летят в улей. Медведь, переваливаясь с ноги на ногу идёт туда же. Пчёлки и взрослый говорят: « Этот – улей домик наш уходи медведь от нас, Ж-ж-ж-ж!». Пчёлки машут крыльями, жужжат, прогоняя медведя. Медведь уходит, а пчёлки опять вылетают на поляну. Они могут в конце игры угостить медведя мёдом. Повторить 2-3 раза.</p> <p><u>Заключительная часть.</u> Мишка уснул, пчёлки медленно улетают, чтобы его не разбудить. Дети изображают автомобили и встают за обозначенной чертой.</p>		
36.	<p>Задачи: Совершенствовать умение детей в прыжках с продвижением вперед. Воспитывать самостоятельность и инициативность в организации знакомых игр.</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Ходьба по кругу, взявшись за руки. 2. Бег в медленном темпе (в течение 30-40 секунд). 3. Ходьба по прямой дорожке (ширина 20 см, длина 2-3 м) с перешагиванием через предметы (высота 10-15 см). 4. ОРУ с кубиками (после выполнения упражнений дети поочередно кладут кубики друг на друга, образуя башню). 5. Прыжки на двух ногах. 6. Перелезание через бревно. 7. Катание мяча двумя руками сидя (расстояние 50-100 см) 		
37.	<p><i>Задачи.</i> Совершенствовать ходьбу и бег. Упражнять в ползании по скамейке, в бросании мяча вдаль двумя руками способом из-за головы. Развивать ориентировку в пространстве. Воспитывать ловкость, смелость, самостоятельность.</p> <p><i>Пособия.</i> Гимнастическая скамейка, обручи и мячи (по количеству детей).</p> <p><i>Вводная часть.</i> Ходьба обычным шагом друг за другом, ходьба между обручами, расположенными в шахматном порядке (6-8 шт.). Бег между обручами (20-30 с). Воспитатель следит за тем, чтобы дети аккуратно обходили обручи, не задевали их. По сигналу взрослого малыши переходят на бег (сигналом, с которым воспитатель заранее знакомит детей, может быть удар в бубен, звон колокольчика, музыка и т. п.).</p> <p><i>Основная часть.</i> 1. Общеразвивающие упражнения. «Паровозик»:</p>		

	<p>а) и. п.: ноги слегка расставлены, руки согнуты в локтях на высоте груди, пальцы сжаты в кулаки. Дети, подражая взрослому, кругообразными движениями вытягивают одновременно обе руки вперед, сгибая их в локтях и произнося: «Чу-чу-чу», затем опускают руки вдоль туловища. Повторить 4-5 раз;</p> <p>б) приседание с постукиванием кулачками по коленям и выпрямление- «Паровозик сломался, починим колеса, постучим молоточком: тук-тук-тук». Повторить 2 раза;</p> <p>в) сгибание и разгибание рук перед грудью с ускоренной ходьбой. Воспитатель говорит: «Паровозик пыхтит: «Пых-чу», дает гудок и трогается. Дети вытягивают руки вперед, произносят: «Пых» и отводят их назад, произнося: «Чу». Затем – поворачивают в круг друг за другом и двигаются по кругу, постепенно набирая скорость и переходя на бег (10-12 с). Паровозик замедляет ход и останавливается.</p> <p>2. Ползание по скамейке.</p> <p>3. Перебрасывание мячей через скамейку и бег за ними.</p> <p>Во время ползания по скамейке. Слежу за тем, чтобы дети не опускали голову, страхует их, подбадривает тех, кто боится. Слежу также за тем, чтобы дети сходили со скамейки, а не спрыгивали (повторить 2-3 раза). Дети берут мячи и корзины, встают на расстоянии 1,5 м от скамейки и перебрасывают мячи способом «из-за головы» двумя руками, затем бегут за ними, огибая скамейку или подползая под нее. Повторить 3-4 раза.</p> <p>4. Подвижная игра «По кочкам». Повторить 3-4 раза.</p> <p><u>Заключительная часть.</u></p> <p>Подвижная игра «Шарик». Дети представляют себя воздушными шариками. Они постепенно надуваются воздухом, постепенно поднимая руки вверх и надувая щеки. Но вот шарик лопнул. Дети медленно расслабляются и потихоньку опускаются на пол, произнося: «Ш-ш-ш». Повторить 3-4 раза.</p>		
38.	<p>Задачи:</p> <p>Повторить ходьбу в колонне по одному развивать глазомер и ритмичность при перешагивании через бруски; упражнять в прокатывании мяча в прямом направлении, в лазанье под дугу.</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Построение в колонну с перестроением в пары, стоя на месте. 2. Ходьба парами с высоким подниманием колена и взмахом рук. 3. Бег в колонне парами, чередующийся с бегом врассыпную. 4. ОРУ «Пушистые цыплята» (с использованием шапочек-масок с изображением цыплят). 5. Ходьба по шнуру прямо (во время ходьбы дети произносят звукоподражания «Пи-пи-пи!»). 6. Прыжки вверх с места с целью достать предмет. 		

	<p>7. Прокатывание мяча друг другу.</p> <p>8. Ползание под препятствием (высота 50 см).</p> <p>9. Подвижная игра «Цыплята и кот»</p>		
39.	<p>«Веселые клубочки» (сюжетное занятие)</p> <p><i>Задачи.</i> Совершенствовать умение детей ходить, ползать, прыгать в разных условиях. Упражнять в действиях с клубочками (бросании об пол, вверх, вдаль).</p> <p><i>Пособия.</i> Дорожки: узкая, мягкая, извилистая; игрушки крупные: лиса, заяц, волк или по выбору воспитателя; клубочки разноцветные из мягких ниток диаметром 8—10 см (по количеству детей).</p> <p><i>Содержание занятия</i></p> <p>Воспитатель рассказывает детям, что она сшила им много разноцветных клубочков и положила их в корзину. Клубочки очень веселые, любят прыгать, кататься, вот и укатились куда-то. Показывает малышам пустую корзину и просит помочь найти клубочки. Дети охотно соглашаются. Воспитатель заранее размещает в разных местах зала волка, лису, зайца, к которому ведет извилистая дорожка, узкая дорожка, мягкая дорожка. Предлагает ребятам сначала пойти к волку и узнать, не видел ли он веселых клубочков. Дети идут по узкой дорожке, подходят к волку, здороваются: «Здравствуй, серый волк, не видел ли ты веселых клубочков. Мы их ищем». Волк отвечает, что видел, как они покатались в сторону, где живет лиса. Малыши ищут лису и видят, что к ней ведет мягкая дорожка. Воспитатель говорит: «Чтобы попасть к лисе, надо проползти по мягкой дорожке». Дети ползут. Спрашивают лису, не видела ли она веселые клубочки. Лиса говорит, что они покатались к зайцу. Но к нему можно попасть, только проскакав по извилистой дорожке. Ребята скачут, подходят к зайцу, здороваются. Заяц отвечает, что он видел веселые клубочки и поиграл с ними, но вот беда, они куда-то спрятались. Заяц предлагает детям поискать их. Малыши ищут и находят клубочки за ширмой. Воспитатель предлагает им взять по клубочку и поиграть, кто как хочет. Дети бросают их, бегают за ними. Взрослый подсказывает, что их можно бросать вниз об пол, вверх и ловить, а можно катать или бросать друг другу.</p> <p>Рядом расположены ворота, дорожка, кегли, корзина. Малыши сами могут выбрать пособие, чтобы поиграть с клубочками. Затем воспитатель говорит, что клубочки устали, их надо уложить отдыхать в корзину.</p>		
40.	<p><i>Задачи:</i></p> <p>Упражнять в ходьбе и беге колонной по два, в ходьбе и беге высоко поднимая колени; повторить лазанье под дугу, не касаясь руками пола; упражнять в сохранении равновесия при ходьбе на</p>		

	<p>уменьшенной площади опоры. Закрепить умение построению, соблюдению дистанции во время передвижения.</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Построение парами. 2. Ходьба парами с высоким подниманием колена и взмахом рук. 3. Игра «Пробеги с вертушкой». 4. ОРУ «Веселые петушки». 5. Ходьба по узенькой и широкой дорожке (предложить детям сравнить дорожки по ширине, уточнить, по какой дорожке удобней идти). 6. Спрыгивание с высоты (со скамейки, высота 10 см) (знакомить с понятиями «высоко - низко»). 7. Бросание мяча вперед снизу (побуждать детей проговаривать речевую конструкцию «далеко бросил мяч»). 8. Ползание под препятствием (высота 30-40 см). 9. Подвижная игра «Мой веселый звонкий мяч...» 		
41.	<p><i>Задачи.</i> Совершенствовать ходьбу и бег. Закреплять умение соразмерять высоту шага с высотой препятствия, ходить по скамейке, подлезать под скамейку. Развивать равновесие, ловкость, самостоятельность.</p> <p><i>Пособия.</i> Гимнастическая скамейка, предметы для перешагивания высотой 20-25 см, две корзины, кубики (по количеству детей).</p> <p><u>Вводная часть.</u> _____</p> <p>Ходьба обычным шагом друг за другом, ходьба с перешагиванием через предметы, расположенные на расстоянии 25 см друг от друга (5-6 предметов). Воспитатель следит за тем, чтобы дети высоко поднимали ноги, не задевали предметы, держали прямо спину.</p> <p>Основная часть.</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Общеразвивающие упражнения. <p>Комплекс с кубиками:</p> <ol style="list-style-type: none"> а) «покажи кубик». И. п.: ноги слегка расставлены, руки с кубиком за спиной. Вытянуть руки вперед, сказать: «Вот кубик», спрятать его за спину. Голову не опускать. Повторить 4 раза; б) «покажем кубик друг другу». И. п.: ноги врозь, руки с кубиком у пояса. Повернуться в сторону, показать кубик соседу. Затем повернуться в другую сторону. Повторить по 3 раза в каждую сторону; в) «нет кубика». И. п.: сидя, ноги в стороны. Руки с кубиком прижать к животу, сказать: «Нет кубика». Повторить 4 раза; г) «попрыгаем с кубиком». И. п.: стоя, ноги слегка расставлены. Подпрыгнуть на месте 6—8 раз. 		

	<p>2. Ходьба по гимнастической скамейке. Дети выполняют движение самостоятельно. Страхую их, напоминаю, что надо смотреть вперед, голову держать прямо, сходить со скамейки, а не спрыгивать. Нуждающимся детям в помощи помогаю. Повторить 2-3 раза:</p> <p>3. Ползание и подлезание под гимнастическую скамейку. Необходимо заранее определить, от какой границы дети будут ползти. Объяснить, что надо взять из корзины кубик, доползти до скамейки, подползти под нее, выпрямиться и положить кубик в корзину, расположенную на уровне вытянутой вверх руки ребенка. Повторить 2-3 раза.</p> <p>4. Подвижная игра «Гуси». Дети изображают гусей, располагаясь в одном конце зала, в другом стоит взрослый. – Гуси, гуси! – Га-га-га. – Есть хотите? – да-да-да! – Летите домой! Дети-гуси летят к взрослому, размахивая крыльями, шипя: «Ш-ш-ш». Затем взрослый говорит: «Кш! бегите в поле!». Гуси убегают в свое место. Повторить 3-4 раза.</p> <p>Заключительная часть. <u>Подвижная игра «Зернышко».</u> Говорю: «Посадили зернышко в землю» - дети садятся на пол, обхватывают колени руками. Продолжаю: «Полил дождь, а потом снова засветило солнце. Стали зернышки прорастать, появились росточки», - дети широко позевают, медленно потягиваются, поднимая ручки-росточки вверх и поворачиваются к солнышку. Повторить 3 раза.</p>		
42.	<p>Задачи: Упражнять в ходьбе и беге колонной по одному, в ходьбе и беге выполняя задания; повторить прокатывание мяча в ворота. Закрепить умение построению, соблюдению дистанции во время передвижения. Продолжить развивать активность детей в играх.</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Ходьба друг за другом с остановкой по сигналу (педагог использует для сигнала звучащую игрушку или музыкальный инструмент). 2. Ползание друг за другом на ладонях и коленях. 3. Бег в рассыпную. 4. Ходьба друг за другом. 5. Перестроение в круг при помощи педагога. 6. ОРУ с большим мячом. 7. Прокатывание большого и маленького мячей в ворота шириной 60 см с расстояния 1 м (детям предлагается сравнить большой и маленький мячи, уточнить, какой мяч легче прокатить через ворота). 8. Бег за мячом. 		

	9. Прыжки из одного обруча в другой, выпрыгивание из последнего обруча. 10. Малоподвижная игра «Петушок»		
43.	<p><i>Задачи.</i> Совершенствовать ходьбу и бег с остановкой на сигнал. Закреплять умение ходить на носочках, прыгать в длину с места, бросать мяч через сетку одной рукой способом «от плеча». Воспитывать внимание, ловкость.</p> <p><i>Пособия.</i> Стойки (2 шт.) с натянутой на них сеткой, мячи небольших размеров и погремушки (по количеству детей), дорожка (ширина 25-30 см), круги, квадраты, треугольники из картона (по количеству детей).</p> <p><u>Вводная часть.</u></p> <p>Ходьба обычная друг за другом, ходьба на носочках. Бег с остановкой на сигнал. Дети идут по залу друг за другом. Воспитатель следит за их осанкой. На слова взрослого: «Покажем, какие мы выросли большие» - малыши поднимаются на носочки (руки держат произвольно или на поясе). Идут 1,5-2 м и по сигналу переходят на обычную ходьбу. Затем бегают по залу и на сигнал (звон колокольчика), останавливаются. Длительность бега 15 с. Повторить 2—3 раза.</p> <p><u>Основная часть.</u></p> <p>1. Общеразвивающие упражнения. Комплекс с флажками 1) и. п.: ноги слегка расставлены. Поднять флажки, посмотреть на них, опустить «Вот какие у нас красивые флажки». Повторить 4-5 раз; 2) и. п.: лежа на спине. Положить флажки за голову, опустить руки, взять флажки. Повторить 4 раза; 3) и. п.: лежа на спине. Поднять колени к груди, постучать флажками по коленям, сказать: «Тук-тук». Повторить 4 раза; 4) и. п.: стоя, ноги слегка расставлены. Присесть, постучать флажками об пол, сказать: «Тук-тук». Встать. Повторить 3-4 раза.</p> <p><u>2. Прыжки в длину с места.</u> Раскладываю дорожку и предлагаю детям перепрыгнуть через ручеек. Малыши встают с одной стороны дорожки и по сигналу воспитателя перепрыгивают через нее. Педагог напоминает им, что надо согнуть ноги в коленях, сильно оттолкнуться и мягко приземлиться на обе ноги. Затем дети прыгают в другую сторону. Повторить 4 раза.</p> <p><u>3. Бросание мяча через сетку одной рукой способом «от плеча».</u> Дети встают за обозначенную черту (расстояние до сетки 1,5 м) и бросают мяч сначала одной рукой, затем другой. Показываю способ броска. Повторить 3 раза каждой рукой.</p> <p><u>4. Подвижная игра «Кошка и цыплята».</u> На полянку выходит курочка-хохлатка, с нею желтые</p>		

	<p>цыплятки. На скамейке дремлет кошка. Цыплята разбегаются по полянке, машут крылышками, клюют зернышки, взбираются на жердочки (высотой 10 см). Курочка квохчет «Ко-ко, не ходите далеко» на эти слова цыплята настораживаются, смотрят по сторонам. А курочка медленно продолжает: «на скамейке у окошка улеглась и дремлет кошка. Кошка глазки открывает и цыплаток догоняет». На последние слова цыплята убегают от кошки, а кошка пытается их догнать. Роли можно поручит активным детям. Можно обозначить домики, разнообразные по форме и цвету, которые цыплята должны запомнить и, убегая от кошки, найти именно свой домик. Повторить 3-4 раза.</p> <p>Заключительная часть.</p> <p>Спокойная ходьба («Кошка уснула»): цыплята идут тихо-тихо, чтобы не разбудить кошку.</p> <p><i>Усложнение.</i> Начиная с третьей недели следует включить:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Прыжки в длину парами, держась за руки. 2. Бросание вдаль. Мячи заменить на мешочки с песком (вес 150 г). Для детей старшей подгруппы увеличить на 0,5 м. расстояние для броска 		
44.	<p>Задачи:</p> <p>Упражнять в ходьбе и беге колонной по одному, в ходьбе и беге врассыпную; повторить лазанье под дугу, не касаясь руками пола; упражнять в сохранении равновесия при ходьбе на уменьшенной площади опоры. Закрепить умение построению, соблюдению дистанции во время передвижения. Продолжить развивать активность детей в играх.</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Ходьба друг за другом с остановкой по требованию педагога. 2. Ползание друг за другом на ладонях и коленях. 3. Бег врассыпную в сопровождении музыки А. Филиппенко «Веселая песенка». 4. Ходьба друг за другом. 5. Перестроение в круг при помощи педагога. 6. ОРУ с малым мячом. 7. Ходьба по гимнастической скамейке. 8. Подлезание под четыре последовательно расположенные дуги (высота - 40 см). 9. Ходьба врассыпную с остановкой и подпрыгиванием на месте по зрительному сигналу (педагог использует флажок, платок или знак яркого цвета). 10. Подвижная игра «Принеси предмет». 11. Игра средней подвижности «Поезд» 		
45.	<p><i>Задачи.</i> Закрепить умение ходить и бегать в разном темпе, бросать в горизонтальную цель, прыгать. Развивать ловкость, глазомер, внимание. Воспитывать интерес к выполняемым действиям.</p>		

<p><i>Пособия.</i> Обручи, мешочки с песком (на каждого ребенка два мешочка), крупные игрушки (по количеству детей).</p> <p><i>Вводная часть.</i></p> <p>Ходьба, бег в разном темпе.</p> <p>Дети идут в колонне по одному. Иду впереди и задаю темп. На слова: «Идем медленно-медленно» - замедляю шаги, на слова: «Идем быстрее-быстрее, побежали» - ускорю темп ходьбы и перехожу на бег. Малыши подражают взрослому. Затем дети действуют по моему слову, слежу за тем, чтобы они слушали сигнал и своевременно переходили на бег. Повторить 3 раза.</p> <p><i>Основная часть.</i></p> <p>1. <i>Общеразвивающие упражнения.</i></p> <p>Комплекс с мешочками.</p> <p>а) и. п.: стоя, мешочки в опущенных руках. «Мы мешочки поднимаем: раз, два, три, раз, два, три». Поднимают руки с мешочками вверх и опускают (4-5 раз).</p> <p>б) и. п.: стоя, ноги узкой дорожкой. «Будем все мы приседать и мешочки рядом класть». Приседают, кладут мешочки, встают (4 раза).</p> <p>в) и. п.: лежа на спине, руки с мешочками вдоль туловища. «По коленям постучали: Тук, тук, тук, тук». Сгибают ноги в коленях и стучат по ним мешочками.</p> <p>г) <i>Поскоки на месте.</i> «Прыгать, прыгать высоко, Прыгать на носках легко». Прыгают на месте (3 раза по 6 поскоков).</p> <p>2. <i>Бросание мешочков в горизонтальную цель.</i> Раскладываю обручи на одной линии на расстоянии 25-30 см друг от друга. Детей ставлю напротив на расстоянии 1,5 м от обручей. По сигналу ребята бросают мешочки способом снизу правой и левой рукой (3-4 раза). Слежу за тем, чтобы малыши прицеливались, не выходя за черту.</p> <p>3. <i>Прыжки в обруч и из обруча.</i> Дети встают рядом с обручем и по сигналу прыгают в обруч и обратно.</p> <p>4. <i>Подвижная игра «Остановись возле игрушки».</i> Дети бегают по залу, обходя игрушки. Как только прозвучит сигнал, например удар в бубен, они останавливаются возле игрушки. Если ребенок не успел, воспитатель говорит: «Саша, Саша, торопись, у игрушки становись!» Взрослый побуждает детей</p>		
--	--	--

	<p>бегать между игрушками в разные стороны. Игрушки расставляются на расстоянии 60 см друг от друга.</p> <p>Повторить 3 раза.</p> <p>Заключительная часть.</p> <p>Подвижная игра «Шарик». Дети представляют себя воздушными шариками. Они постепенно надуваются воздухом, постепенно поднимая руки вверх и надувая щеки. Но вот шарик лопнул. Дети медленно расслабляются и потихоньку опускаются на пол, произнося: «Ш-ш-ш». Повторить 3 раза.</p> <p><i>Усложнение.</i> На четвертом занятии можно впрыгивать в 3-4 обруча; для броска взять тряпичные мячики или клубочки, предложить бросить их в круги и квадраты</p>		
46.	<p>Задачи:</p> <p>Повторить ходьбу и бег колонной по одному; упражнять в бросании мяча в корзину, развивая ловкость и глазомер. Воспитывать самостоятельность и инициативность в организации знакомых игр.</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Ходьба с переходом на бег и наоборот. 2. Бег в прямом направлении с музыкальным сопровождением (на выбор педагога). 3. Ходьба по прямой дорожке (ширина 20 см, длина 2-3 м) с перешагиванием через предметы (высота 10-15 см). 4. ОРУ со стульчиком. 5. Прыжки на двух ногах. 6. Перелезание через бревно. 7. Бросание мяча вперед двумя руками от груди. 8. Подвижная игра (на ориентировку в пространстве) «Найди флажок» 		
47.	<p><i>Задачи.</i> Учить замедлять и ускорять движения по сигналу. Упражнять в подпрыгивании на месте. Развивать ориентировку в пространстве, ловкость, глазомер. Закреплять знание цвета. Воспитывать интерес к занятию.</p> <p><i>Пособия.</i> Стойки, ленты 2—3 цветов (по 2—3 на каждого ребенка). Ленты можно вырезать из бумаги.</p> <p>Вводная часть.</p> <p><u>1. Подвижная игра «Пошли-пошли-поехали»</u></p> <p><i>Задачи.</i> Упражнять в ходьбе в колонне по одному, в беге со сменой направления. Учить действовать в коллективе, слушать сигнал взрослого, ориентироваться в пространстве. Вызывать интерес к игре и совместным действиям.</p> <p><i>Содержание игры.</i> Дети встают друг за другом в колонну, взрослый впереди. На слова воспитателя: «Пошли-пошли» дети идут обычным шагом. На слова: «Поехали-поехали» - бегут в медленном темпе,</p>		

<p>который задает взрослый. По сигналу «Пошли-пошли» дети опять идут. Взрослый меняет направление движения, сопровождая действия словами, указывающими направление, Игра повторяется 3—4 раза.</p> <p><u>2. Подвижная игра «Ножки топ-топ»</u></p> <p><i>Задачи.</i> Учить совместным действиям. Вызывать удовольствие от них. <i>Содержание игры.</i> Дети стоят в кругу, воспитатель в центре. Он говорит слова: «Ножки-ножки, топ-топ», малыши топают ногами, стоя на месте. Затем со словами: «Ох—ох!» — приседают (4—5 раз). Взрослый говорит: «Ручки-ручки, хлоп-хлоп!» — дети хлопают в ладоши, затем идут по кругу.</p> <p>Повторить 3 раза.</p> <p>Основная часть.</p> <p><u>1. Подвижная игра «Сними ленточку»</u></p> <p><i>Задачи.</i> Упражнять в умении подпрыгивать в высоту на месте. Развивать ловкость. Вызывать чувство удовольствия от выполненного действия. Учить действовать по сигналу.</p> <p><i>Материал.</i> Стойка с натянутой веревкой. Ленточки (количество их должно быть больше, чем участников игры).</p> <p><i>Содержание игры.</i> Взрослый развешивает ленты на веревку, натянутую на стойки выше роста ребенка с поднятой вверх рукой на 10—15 см. Один конец их должен быть длиннее. По сигналу взрослого «Прыг-скок» дети подпрыгивают и снимают ленту. Взрослый поощряет детей. Если дети не справляются, взрослый может помочь им, опустив ленту ниже. Игру повторить 3—4 раза.</p> <p><u>2. Подвижная игра «Остановись возле игрушки»</u></p> <p><i>Задачи.</i> Упражнять в беге. Развивать внимание, ловкость.</p> <p><i>Материал.</i> Игрушки крупные (по количеству детей).</p> <p><i>Содержание игры.</i> Дети бегают по залу, обходя игрушки. Как только прозвучит сигнал, например удар в бубен, они останавливаются возле игрушки. Если ребенок не успел, воспитатель говорит: «Саша, Саша, торопись, у игрушки становись!» Взрослый побуждает детей бегать между игрушками в разные стороны. Игрушки расставляются на расстоянии 60 см друг от друга.</p> <p>Заключительная часть.</p> <p><u>Подвижная игра «Угадай, где спрятано».</u></p> <p><i>Задачи.</i> Совершенствовать ходьбу в разных направлениях. Развивать внимание, выдержку.</p> <p><i>Материал.</i> Четыре крупные игрушки.</p> <p><i>Содержание игры.</i> Воспитатель показывает детям четыре крупные игрушки. Они рассматривают их, запоминают. Затем взрослый предлагает малышам отвернуться, а сам одну игрушку прячет. Дети</p>		
---	--	--

	<p>вспоминают, какой игрушки не стало. Ходят по залу, ищут ее. Ребенок, нашедший игрушку, должен подойти к воспитателю и тихо сказать, где она спрятана. Взрослый поощряет детей. Игра повторяется 2-3 раза.</p> <p><i>Варианты</i> Если дети хорошо справляются с заданием, то число игрушек можно увеличить. Воспитатель берет, например, матрешки: две большие и две маленькие. Ребята должны назвать, какую матрешку, маленькую или большую, взрослый спрятал.</p>		
48.	<ol style="list-style-type: none"> 1. Ходьба с переходом на бег и наоборот. 2. Бег с изменением темпа. 3. Игра «По ровненькой дорожке». 4. ОРУ с флажками (после выполнения упражнений детям предлагается назвать цвет флажков). 5. Прыжки на двух ногах с продвижением вперед. 6. Ползание по наклонной доске. 7. Бросание мяча вперед двумя руками от груди. 8. Подвижная игра (с разнообразными движениями и пением) «Поезд» 		
49.	<ol style="list-style-type: none"> 1. Построение в шеренгу, равнение по зрительным ориентирам с поворотом в колонне. 2. Ходьба в колонне друг за другом. 3. Бег в колонне друг за другом в медленном темпе (30-40 с, расстояние до 80 м). 4. Упражнения с платочками под музыкальное сопровождение «Прилетела птичка» (муз. Е. Тиличевой, сл. Ю. Островского). 5. Перешагивание через препятствие из кубиков, которое дети строят по образцу (высота 10-15 см). 6. Спрыгивание с высоты (со скамейки, высота 15 см; побуждать детей проговаривать слова «высоко», «низко»). 7. Бросание мяча вперед снизу. 8. Подвижные игры «Наседка и цыплята» (с использованием шапочек-масок с изображением цыплят и курицы), «Автомобиль» 		
50.	<ol style="list-style-type: none"> 1. Построение в шеренгу по одному с перестроением в круг по ориентиру под музыкальное сопровождение («Марш», муз. Т. Ломовой). 2. Ходьба в колонне с ускорением и замедлением темпа. 3. Упражнения «Пробеги с вертушкой», «Дотянись до великана», «Брось дальше». 4. Перешагивание через препятствие из кирпичиков, которое дети строят по образцу (высота 10-15 см). 5. Спрыгивание с высоты вниз (высота - 15 см). 6. Проползание между ножками стула произвольным способом. 		

	7. Подвижная игра «Самолеты» (побуждать детей длительно произносить звук [у] во время игры)		
51.	<ol style="list-style-type: none"> 1. Построение в шеренгу с перестроением по ориентиру. 2. Ходьба в колонне с остановкой по требованию педагога. 3. Бег в колонне с остановкой по сигналу (в качестве сигнала педагог использует звуки любых музыкальных инструментов). 4. Упражнение «Поиграем с разноцветными мячами» (у детей уточняется цвет мячей), «Зайки» (подпрыгивание на двух ногах). 5. Перешагивание через препятствие (10-15 см). 6. Бросание мяча от груди. 7. Проползание между ножками стула. 8. Подвижная игра «Мой веселый звонкий мяч» (побуждать детей проговаривать отрывок из стихотворения С. Маршака «Мяч») 		
52.	<ol style="list-style-type: none"> 1. Построение в шеренгу с перестроением в круг по ориентиру под музыкальное сопровождение («Марш», муз. Е. Тиличеевой). 2. Ходьба в колонне с остановкой по сигналу (в качестве сигнала педагог использует звучащие игрушки). 3. Бег в колонне с остановкой по требованию педагога. 4. Упражнения «Поиграем с разноцветными мячами», «Не наступи в лужу» (развитие ориентировки в пространстве)». 5. Прыжки через короткие и длинные линии (сравнение линий по длине). 6. Бросание мяча от груди. 7. Проползание в обруч, расположенный вертикально к полу, не касаясь руками пола. 8. Подвижная игра «Мой веселый звонкий мяч» 		
53.	<ol style="list-style-type: none"> 1. Ходьба друг за другом по периметру зала. 2. Бег врассыпную с остановкой по сигналу педагога. 3. Ходьба на носочках. 4. Перестроение в круг при помощи педагога. 5. ОРУ без предметов. 6. Ползание на ладонях и ступнях. 7. Бросание большого мяча через шнур (высота - 70 см) с расстояния 1 м (закрепление понятий «высоко», «далеко», «большой»). 8. Подлезание под шнур в ограниченное пространство (между свисающими со шнура ленточками). 9. Подвижная игра «Мой веселый звонкий мяч». 		

	10. Игра средней подвижности «Цыплята» (с использованием шапочек-масок с изображением цыплят)		
54.	<ol style="list-style-type: none"> 1. Ходьба друг за другом по периметру зала под музыкальное сопровождение («Бодрый шаг», муз. В. Герчик). 2. Бег врассыпную с остановкой по сигналу (в качестве сигнала педагог использует звучащую игрушку). 3. Ходьба на носочках. 4. Перестроение в круг при помощи воспитателя. 5. ОРУ без предметов. 6. Ползание на ладонях и ступнях. 7. Бросание большого мяча через шнур (высота 70 см) с расстояния 1 м. 8. Подлезание под шнур в ограниченное пространство (между свисающими со шнура ленточками). 9. Подвижная игра «Мой веселый звонкий мяч». 10. Игра средней подвижности «Цыплята» 		
55.	<ol style="list-style-type: none"> 1. Ходьба друг за другом по краю зала в музыкальном сопровождении (русская народная мелодия «Топ-топ»). 2. Бег врассыпную с остановкой по сигналу (звучанию музыкального инструмента). 3. Ходьба на носочках. 4. Перестроение в круг при помощи воспитателя. 5. ОРУ с флажками (уточнить у детей цвет флажков). 6. Ползание на ладонях и коленях друг за другом. 7. Прыжки в длину с места через дорожки разной ширины - 10 см и 5 см (предложить детям сравнить дорожки). 8. Ползание на ладонях и коленях по доске, положенной на пол. 9. Подвижная игра «Попади в воротца». 10. Дыхательное упражнение «Каша кипит» 		
56.	<ol style="list-style-type: none"> 1. Ходьба друг за другом по периметру зала. 2. Бег врассыпную с остановкой на сигнал. 3. Ходьба на носочках. 4. Перестроение в круг при помощи воспитателя. 5. ОРУ без предметов. 6. Ходьба врассыпную с остановкой и полуприседом по сигналу. 7. Бросание мяча из положения стоя на коленях. 		

	8. Пролезание на ладонях и коленях в тоннель. 9. Подвижная игра «Найди флажок». 10. Игра средней подвижности «Курочка-хохлатка» (с использованием шапочек-масок с изображением курицы и цыплят)		
57.	1. Ходьба враспынную в сопровождении русской народной мелодии «Перетопы». 2. Бег с изменением темпа по сигналу (хлопок в ладоши). 3. Кружение в медленном темпе (с предметом в руках). 4. ОРУ без предметов. 5. Прыжки на двух ногах. 6. Подлезание под веревку (высота 40-30 см). 7. Бросание мяча друг другу. 8. Подвижная игра с ходьбой и бегом «Воробышки и автомобиль». 9. «Упражнения со снежками» (русская народная мелодия)		
58.	1. Ходьба с изменением направления по зрительному ориентиру. 2. Бег в колонне по одному. 3. Ходьба по прямой дорожке (расстояние 3-4 м). 4. ОРУ с мешочком (после выполнения упражнений дети складывают все мешочки в одном месте и отвечают на вопрос: сколько мешочков?). 5. Прыжки вверх с касанием предмета (находящегося на 10-15 см выше поднятой руки). 6. Ползание по наклонной доске. 7. Катание мяча двумя руками стоя (расстояние 50-100 см). 8. Подвижная игра с ходьбой и бегом «Птички» с музыкальным сопровождением («Птица и птенчики», муз. Е. Тили-чеевой)		
59.	1. Ходьба с переходом на бег и наоборот. 2. Бег в колонне по одному. 3. Ходьба по гимнастической скамейке. 4. ОРУ со стульчиком. 5. Прыжки на двух ногах на месте (дети имитируют движения зайца). 6. Подлезание под воротца. 7. Бросание мяча двумя руками из-за головы. 8. Подвижная игра на ориентировку в пространстве «Где звенит?»		
60.	1. Ходьба враспынную (во время ходьбы дети собирают «снежки» с пола и складывают их в общую		

	<p>коробку).</p> <p>2. Бег в колонне по одному.</p> <p>3. Кружение в медленном темпе с игрушкой в руках под музыкальную композицию «Спи, мой мишка» (муз. Е. Тиличеевой, сл. Ю. Островского).</p> <p>4. ОРУ с мячом.</p> <p>5. Перелезание через бревно.</p> <p>6. Катание мяча двумя руками стоя (расстояние 50-100 см). 7. Подвижная игра (с ходьбой и бегом) «Догоните мяч!»</p>		
61.	<p>1. Перемена мест в строю.</p> <p>2. Ходьба врассыпную на носках.</p> <p>3. Бег врассыпную на носках.</p> <p>4. ОРУ «Мышки» (с использованием шапочек-масок с изображением мышек).</p> <p>5. Ходьба из обруча в обруч в сопровождении музыкальной композиции «Муравьишка» (муз. З. Компанейца).</p> <p>6. Прыжки через веревку.</p> <p>7. Бросание мяча от груди (побуждать детей использовать речевую конструкцию «далеко бросил мяч»).</p> <p>8. Подвижные игры «Наседка и цыплята», «Кот и мыши»</p>		
62.	<p>1. Перемена мест в строю.</p> <p>2. Ходьба врассыпную на носках.</p> <p>3. Бег врассыпную на носках.</p> <p>4. ОРУ с цветами в сопровождении музыки Е. Макшанцевой «Упражнения с цветами».</p> <p>5. Ходьба из обруча в обруч.</p> <p>6. Прыжки в длину через две линии (расстояние 10-30 см).</p> <p>7. Подбрасывание мяча вверх и ловля двумя руками (побуждать детей использовать в речи понятие «высоко»).</p> <p>8. Перелезание через бревно.</p> <p>9. Подвижная игра «Кот и мыши» (с использованием шапочек-масок с изображением кота и мышек)</p>		
63.	<p>1. Построение в шеренгу с перестроением в круг.</p> <p>2. Ходьба на носках, поднимая колени («по сугробам»), перешагивая через препятствие.</p> <p>3. Бег стайкой по кругу с ускорением и замедлением.</p> <p>4. Упражнения «Встречи животных в лесу» (имитация движений зайца, волка, медведя, лисы).</p> <p>5. Ходьба из обруча в обруч.</p>		

	6. Упражнение «Подпрыгни повыше». 7. Бросание мяча из-за головы. 8. Перелезание через бревно. 9. Подвижная игра «Самолеты» (побуждать детей длительно произносить звук [у])		
64.	1. Свободное построение. 2. Ходьба на носках, на внешней стороне стопы. 3. Упражнение «Пробеги и не сбей кегли». 4. Отгадывание загадок о животных, имитация движений животных. 5. Упражнение «По ступенькам» (дети совместно с воспитателем строят ступеньки из крупного деревянного строительного материала). 6. Прыжки на двух ногах (по дорожке длиной до 2 м). 7. Бросание мяча из-за головы. 8. Перелезание через бревно (высота 20 см). 9. Подвижная игра «Волшебная дудочка» (дудочка играет - все пляшут, перестает играть - все замирают, удерживая равновесие)		
65.	1. Ходьба друг за другом. 2. Бег врассыпную с остановкой и подпрыгиванием по зрительному сигналу (карточка определенного цвета). 3. Ходьба врассыпную с выполнением заданий: «Подойдите ко мне», «Бегите ко мне», «Ползите ко мне». 4. Перестроение в круг. 5. ОРУ без предметов. 6. Прыжки в длину (перепрыгивание «ручейка» шириной 15 см). 7. Бросание маленького мяча в корзину, расположенную в кругу. 8. Ходьба по гимнастической скамейке и схождение с нее. 9. Подвижная игра «Целься вернее». 10. Пальчиковая гимнастика «Пальчики в лесу»		
66.	1. Ходьба друг за другом. 2. Бег врассыпную с остановкой и подпрыгиванием по сигналу (звучащая игрушка). 3. Ходьба врассыпную с выполнением заданий: «Подойдите ко мне», «Бегите ко мне», «Ползите ко мне». 4. Перестроение в круг.		

	<p>5. ОРУ с султанчиками.</p> <p>6. Прыжки на двух ногах через последовательно расположенные гимнастические палки.</p> <p>7. Бросание маленького мяча вдаль одной рукой.</p> <p>8. Бег за мячом.</p> <p>9. Подвижная игра «Зайка беленький сидит».</p> <p>10. Игра малой подвижности «На кого я похож?»</p>		
67.	<p>1. Ходьба друг за другом.</p> <p>2. Бег врассыпную с остановкой и подпрыгиванием по сигналу (хлопок в ладоши).</p> <p>3. Ходьба врассыпную с выполнением заданий: «Подойдите ко мне», «Бегите ко мне», «Ползите ко мне».</p> <p>4. Перестроение в круг.</p> <p>5. Игра-исследование «Где погремушка?» (на громкую музыку дети гремят погремушками, на тихую - прячут погремушки за спину).</p> <p>6. ОРУ без предметов.</p> <p>7. Прыжки через дорожку шириной 15 см.</p> <p>8. Ходьба по гимнастической скамейке.</p> <p>9. Подвижная игра «Через ручеек»</p>		
68.	<p>1. Ходьба друг за другом.</p> <p>2. Бег врассыпную с остановкой и подпрыгиванием по сигналу.</p> <p>3. Ходьба врассыпную с выполнением заданий: «Подойдите ко мне», «Бегите ко мне», «Ползите ко мне».</p> <p>4. Перестроение в круг.</p> <p>5. ОРУ с погремушками.</p> <p>6. Бросание большого мяча вдаль от груди двумя руками из положения стоя.</p> <p>7. Бег за мячом.</p> <p>8. Подвижная игра «Флажок».</p> <p>9. Игра средней подвижности «Колпачок»</p>		
69.	<p>1. Ходьба парами.</p> <p>2. Бег друг за другом.</p> <p>3. Ходьба по прямой дорожке (ширина 20 см, длина 2-3 м), с перешагиванием через предметы (высота 10-15 см).</p> <p>4. ОРУ без предметов.</p>		

	<p>5. Прыжки через две параллельные линии (10-30 см).</p> <p>6. Лазание по лестнице-стремянке вверх и вниз (высота 1,5 м).</p> <p>7. Бросание мяча через шнур, натянутый на уровне груди (с расстояния 1-1,5 м).</p> <p>8. Подвижная игра с ходьбой и бегом «Перешагни палку»</p>		
70.	<p>1. Ходьба парами.</p> <p>2. Бег в прямом направлении.</p> <p>3. Ходьба по прямой дорожке (ширина 20 см, длина 2-3 м), с перешагиванием через предметы (высота 10-15 см) с музыкальным сопровождением (русская народная мелодия в обр. Т. Ломовой «Сапожки»).</p> <p>4. ОРУ с мячом.</p> <p>5. Прыжки вверх с касанием предмета (находящегося на 10-15 см выше поднятой руки).</p> <p>6. Лазание по наклонной доске, приподнятой одним концом (на высоту 20-30 см).</p> <p>7. Ловля мяча, брошенного воспитателем (с расстояния 50-100 см).</p> <p>8. Подвижная игра «Воробышки и автомобиль»</p>		
71.	<p>1. Ходьба с изменением направления по зрительному ориентиру.</p> <p>2. Бег между двумя шнурами (расстояние между ними 25-30 см).</p> <p>3. Ходьба по гимнастической скамейке.</p> <p>4. ОРУ без предметов.</p> <p>5. Прыжки в длину с места с отталкиванием двумя ногами.</p> <p>6. Лазание по лестнице-стремянке вверх и вниз (высота 1,5 м; побуждать детей использовать в речи слова «вверх», «вниз»).</p> <p>7. Бросание мяча через шнур, натянутый на уровне груди (с расстояния 1-1,5 м).</p> <p>8. Подвижная игра с ходьбой и бегом «По тропинке»</p>		
72.	<p>1. Ходьба парами.</p> <p>2. Бег между двумя шнурами (расстояние между ними 25-30 см).</p> <p>3. Ходьба по прямой дорожке (расстояние <i>Б-А</i> м).</p> <p>4. ОРУ с ленточками (уточнить у детей цвета ленточек).</p> <p>5. Прыжки в длину с места с отталкиванием, двумя ногами.</p> <p>6. Бросание мяча двумя руками из-за головы.</p> <p>7. Подвижная игра с ходьбой и бегом «Птички в гнездышках» с музыкальным сопровождением («Птица и птенчики», муз. Е. Тиличевой)</p>		
73.	<p>1. Перестроение из шеренги в круг.</p> <p>2. Ходьба по кругу (взявшись за руки) со сменой направления по зрительному сигналу.</p>		

	<p>3. Бег по кругу (взявшись за руки) со сменой направления по сигналу в сопровождении музыкальной композиции «Веселая песенка» (муз. Г. Левкодимова, сл. И. Черницкой).</p> <p>4. ОРУ с мячом (уточнить у детей, какой мяч (большой или маленький, тяжелый или легкий, какого цвета)).</p> <p>5. Ходьба из обруча в обруч с мячом в руках.</p> <p>6. Прыжки на двух ногах с мячом в руках (до 2 м).</p> <p>7. Бросание мяча из-за головы.</p> <p>8. Игры «Проползи по бревну».</p> <p>9. Подвижная игра «Брось и догони»</p>		
74.	<p>1. Перестроение из шеренги в круг.</p> <p>2. Ходьба по кругу (взявшись за руки) со сменой направления по сигналу (звучащая игрушка).</p> <p>3. Бег по кругу (взявшись за руки) со сменой направления по сигналу.</p> <p>4. ОРУ с мячом.</p> <p>5. Ходьба с мячом в руках (дети переступают через препятствия из кубиков, построенные под руководством педагога).</p> <p>6. Прыжки на двух ногах с мячом в руках (до 2 м).</p> <p>7. Игра «Поймай мяч».</p> <p>8. Подтягивание на скамейке в положении лежа на животе.</p> <p>9. Подвижная игра «Пузырь»</p>		
75.	<p>1. Перестроение из колонны в шеренгу и наоборот.</p> <p>2. Ходьба по наклонной горизонтальной поверхности с перешагиванием через «камешки», «канавки».</p> <p>3. Бег с ускорением и замедлением темпа.</p> <p>4. Перекат на живот и обратно с мячом в руках.</p> <p>5. Ходьба из обруча в обруч, руки за головой.</p> <p>6. Игра «Допрыгни!».</p> <p>7. Ловля мяча, брошенного инструктором (расстояние 100 см).</p> <p>8. Подтягивание на скамейке в положении лежа на животе.</p> <p>9. «Игра с бубном» (муз. Г. Фрида)</p>		
76.	<p>1. Перестроение из шеренги в круг.</p> <p>2. Ходьба с перешагиванием через препятствия из кубиков.</p> <p>3. Бег «Перемена мест».</p> <p>4. Упражнения с флажками (уточнить у детей цвет флажков).</p>		

	<p>5. Ходьба по ребристой доске.</p> <p>6. Прыжки со сменой положения ног.</p> <p>7. Ловля мяча, брошенного инструктором.</p> <p>8. Игра «Собачки» (имитация движений собаки в сопровождении песни «Собачка Жучка» (муз. Н. Кукловской, сл. Н. Федорченко).</p> <p>9. Подтягивание на скамейке в положении лежа на животе.</p> <p>10. Подвижная игра «Где звенит?» (с колокольчиком)</p>		
77.	<p>1. Ходьба друг за другом, врассыпную, парами.</p> <p>2. Бег врассыпную.</p> <p>3. Ходьба в сопровождении музыкальной композиции «Солнышко» (муз. Н. Лукониной).</p> <p>4. Перестроение в круг.</p> <p>5. ОРУ без предметов.</p> <p>6. Перешагивание через шесть палок, лежащих на полу на расстоянии 15 см друг от друга.</p> <p>7. Ползание по гимнастической скамейке.</p> <p>8. Бросание большого мяча вдаль от груди.</p> <p>9. Подвижная игра «Поезд» (побуждать детей произносить звукоподражание «Ту-ту!» с разной громкостью).</p> <p>10. Пальчиковая гимнастика «Пальчик о пальчик»</p>		
78.	<p>1. Ходьба друг за другом, врассыпную, парами.</p> <p>2. Бег врассыпную.</p> <p>3. Ходьба.</p> <p>4. Перестроение в круг.</p> <p>5. ОРУ с обручем.</p> <p>6. Ползание к шнуру, натянутому на высоте 50 см, подлезание под него.</p> <p>7. Подъем на 1-ю ступеньку гимнастической лестницы и спуск с нее.</p> <p>8. Бросание большого мяча («Добрось до стены») на расстояние 2 м.</p> <p>9. Подвижная игра «Мой веселый звонкий мяч».</p> <p>10. Игра «Принеси мяч (большой и малый)»</p>		
79.	<p>1. Ходьба друг за другом, врассыпную, парами.</p> <p>2. Бег врассыпную.</p> <p>3. Ходьба.</p> <p>4. Перестроение в круг.</p>		

	<p>5. ОРУ без предметов.</p> <p>6. Прыжки через дорожку, лежащую на ковре (ширина 15 см).</p> <p>7. Лазание по гимнастической лестнице.</p> <p>8. Ходьба с изменением темпа по музыкальному сигналу (бубен или погремушка).</p> <p>9. Подвижная игра «Целься вернее».</p> <p>10. Дыхательное упражнение «Бульканье»</p>		
80.	<p>1. Ходьба друг за другом, врассыпную, парами.</p> <p>2. Бег врассыпную.</p> <p>3. Ходьба.</p> <p>4. Перестроение в круг.</p> <p>5. ОРУ с большими мячами.</p> <p>6. Прыжки из обруча в обруч, расположенные вплотную друг к другу.</p> <p>7. Ползание по гимнастической скамейке на ладонях и коленях.</p> <p>8. Прохождение через тоннель (наклониться).</p> <p>9. Подвижная игра «Обезьянки».</p> <p>10. Имитация движений животных (зайца и медведя) под музыкальную композицию «Зайцы и медведь» (муз. Т. Попатенко)</p>		
81.	<p>1. Ходьба с обхождением предметов.</p> <p>2. Бег в колонне по одному.</p> <p>3. Кружение в медленном темпе с предметом в руках под музыкальную композицию «Покружись и поклонись» (муз. В. Герчик).</p> <p>4. ОРУ с ленточками (уточнить у детей цвета ленточек).</p> <p>5. Прыжки в высоту с места.</p> <p>6. Ползание на четвереньках по гимнастической скамейке.</p> <p>7. Метание мячей правой и левой рукой.</p> <p>8. Подвижная игра с разнообразными движениями и пением «Зайка»</p>		
82.	<p>1. Ходьба с переходом на бег и наоборот в сопровождении музыкальной композиции «Марш и бег» (муз. Е. Тиличеевой).</p> <p>2. Бег в прямом направлении.</p> <p>3. Ходьба по бревну (ширина 20-25 см).</p> <p>4. ОРУ без предметов.</p>		

	<p>5. Прыжки через две параллельные линии (10-30 см).</p> <p>6. Лазанье по наклонной доске, приподнятой одним концом на высоту 20-30 см).</p> <p>7. Катание мяча двумя руками стоя, сидя (расстояние 50-100 см).</p> <p>8. Исполнение музыкально-ритмических движений под музыку М. Раухвергера «Прогулка и пляска».</p> <p>9. Подвижная игра с бросанием и ловлей мяча «Мяч в кругу»</p>		
83.	<p>1. Ходьба с обхождением предметов (дети по просьбе педагога называют предметы, которые обходят).</p> <p>2. Бег в прямом направлении.</p> <p>3. Ходьба по прямой дорожке (ширина 20 см, длина 2-3 м), с перешагиванием через предметы (высота 10-15 см)..</p> <p>4. ОРУ с флажками (уточнить у детей цвет флажков).</p> <p>5. Прыжки в длину с места с отталкиванием двумя ногами.</p> <p>6. Подлезание под веревку (высота 30^Ш см).</p> <p>7. Метание набивных мешочков правой и левой рукой.</p> <p>8. Подвижная игра с бегом «Принеси предмет»</p>		
84.	<p>1. Ходьба врассыпную.</p> <p>2. Бег между двумя шнурами (расстояние между ними 25-30 см).</p> <p>3. Ходьба по бревну (ширина 20-25 см).</p> <p>4. ОРУ с платочками под музыку (на усмотрение педагога).</p> <p>5. Игра «Мой веселый звонкий мяч».</p> <p>6. Ползание на четвереньках по гимнастической скамейке.</p> <p>7. Метание мячей правой и левой рукой.</p> <p>8. Подвижная игра с бегом «Птички летают»</p>		
85.	<p>1. Музыкально-двигательная игра «Барабан» под музыку Д. Кабалецкого «Барабан» (выполнение действия по построению на различение динамики).</p> <p>2. Ходьба с дополнительным заданием с остановкой по сигналу, поворот вокруг себя.</p> <p>3. Бег в медленном темпе (30-40 с, расстояние до 80 м).</p> <p>4. Игра с солнечными зайчиками (педагог показывает зеркалом солнечных зайчиков, а дети их «ловят»).</p> <p>5. Ходьба с ящика на ящик (высота 10-15 см).</p> <p>6. Прыжки со сменой положения ног (ноги врозь - вместе).</p> <p>7. Перебрасывание мяча через веревку, находящуюся на уровне груди ребенка (расстояние 1-1,5 м).</p> <p>8. Лазание по гимнастической скамейке.</p>		

	9. Подвижная игра «Лошадки»		
86.	<p>1. Музыкально-двигательная игра «Барабан» под музыку Г. Фрида «Барабан» (выполнение действий по построению на различие динамики).</p> <p>2. Ходьба с дополнительным заданием (с остановкой по сигналу), поворот вокруг себя.</p> <p>3. Бег в медленном темпе (30^0 с, расстояние до 80 м).</p> <p>4. Игра с солнечными зайчиками (педагог показывает зеркалом солнечных зайчиков, а дети их «ловят»).</p> <p>5. Ходьба с ящика на ящик (высота 10-15 см).</p> <p>6. Прыжки со сменой положения ног (врозь - вместе).</p> <p>7. Удар мяча о стену (или щит) и ловля его двумя руками.</p> <p>8. Лазание по лестнице-стремянке и спуск с нее.</p> <p>9. Игра с прыжками «Зайчика» (с использованием шапочек-масок с изображением зайцев)</p>		
87.	<p>1. Построение в шеренгу по флажку-сигналу того или иного цвета.</p> <p>2. Ходьба с высоким подниманием колен.</p> <p>3. Бег со сменой темпа по звуковому сигналу (бубен, погремушка или дудочка).</p> <p>4. Игра с «волшебной палочкой» (педагог взмахивает «волшебной палочкой» и называет действие, которое должны выполнить дети).</p> <p>5. Ходьба с ящика на ящик (высота 10-15 см).</p> <p>6. Перебрасывание мяча через веревку, находящуюся на уровне груди ребенка (расстояние 1-1,5 м).</p> <p>7. Лазание по лестнице-стремянке и спуск с нее.</p> <p>8. Подвижная игра «Лошадки»</p>		
88.	<p>1. Построение в круг по флажку-сигналу определенного цвета.</p> <p>2. Ходьба приставным шагом.</p> <p>3. Бег со сменой темпа по сигналу.</p> <p>4. Игра с «волшебной палочкой» (педагог взмахивает «волшебной палочкой» и называет действие, которое должны выполнить дети).</p> <p>5. Игра «Прыжки из кружка в кружок».</p> <p>6. Прямой галоп.</p> <p>7. Бросание предметов в цель (расстояние 1 м) одной рукой.</p> <p>8. Лазание по лестнице-стремянке и спуск с нее.</p> <p>9. Подвижная игра «Лошадки»</p>		
89.	1. Ходьба друг за другом с высоким подниманием коленей, на носочках (под украинскую народную		

	<p>мелодию в обр. Р. Леденева «Стукалка»).</p> <p>2. Бег по периметру площадки, в рассыпную.</p> <p>3. Ходьба в рассыпную.</p> <p>4. Перестроение в круг.</p> <p>5. ОРУ без предметов.</p> <p>6. Лазание по гимнастической стенке.</p> <p>7. Перелезание через гимнастическую скамейку. 8. Подлезание под дугу высотой 40 см.</p> <p>9. Подвижная игра «Целься вернее».</p> <p>10. Пальчиковая гимнастика «Ладушки»</p>		
90.	<p>1. Ходьба друг за другом с высоким подниманием коленей, на носочках.</p> <p>2. Бег по периметру площадки, в рассыпную.</p> <p>3. Ходьба в рассыпную в сопровождении песни «Солнышко» (русская народная мелодия в обр. М. Иорданского, слова народные).</p> <p>4. Перестроение в круг.</p> <p>5. ОРУ с султанчиками.</p> <p>6. Прыжки в длину с места через «ручеек» шириной 20 см.</p> <p>7. Подлезание под дугу высотой 50 см, под дугу высотой 40 см.</p> <p>8. Перелезание через гимнастическую скамейку.</p> <p>9. Подвижная игра «Воробышки и автомобиль».</p> <p>10. Словесно-двигательная игра «Наши уточки с утра...» с проговариванием одноименной русской народной потешки</p>		
91.	<p>1. Ходьба друг за другом с высоким подниманием коленей, на носочках.</p> <p>2. Бег по краю площадки, в рассыпную.</p> <p>3. Ходьба в рассыпную.</p> <p>4. Перестроение в круг; музыкально-ритмическая импровизация под музыку П. И. Чайковского «Апрель».</p> <p>5. ОРУ без предметов.</p> <p>6. Лазание по гимнастической стенке.</p> <p>7. Ходьба через палки, расположенные на досках, лежащих на полу.</p> <p>8. Бросание маленького мяча вдаль от плеча одной рукой.</p> <p>9. Словесно-двигательная игра «Зайка, походи...» с проговариванием одноименной потешки.</p> <p>10. Дыхательное упражнение «Надуем шарик»</p>		

92.	<ol style="list-style-type: none"> 1. Ходьба друг за другом с высоким подниманием коленей, на носочках. 2. Бег по краю площадки, врассыпную. 3. Ходьба врассыпную. 4. Перестроение в круг. 5. ОРУ с малым мячом (уточнить у детей величину, цвет, форму мяча). 6. Прыжки вверх до игрушки, подвешенной на 10-15 см выше вытянутой руки ребенка. 7. Подлезание поочередно под дуги высотой 50 см, 40 см, под шнур 30 см. 8. Подвижная игра «Перешагни через палку». 9. Игра средней подвижности «К куклам в гости мы идем» 		
93.	<ol style="list-style-type: none"> 1. Ходьба с обхождением предметов. 2. Инсценировка считалки: На скамейке у окошка Кошка, глазки открывай, Улеглась и дремлет кошка. День зарядкой начинай. 3. Бег в колонне по одному. 4. ОРУ с погремушками. 5. Ходьба по гимнастической скамейке. 6. Ползание на четвереньках по прямой (расстояние 3-4 м). 7. Бросание мяча через сетку, натянутую на уровне роста ребенка. 8. Подвижная игра (на развитие ориентировки в пространстве) «Найди флажок» 		
94.	<ol style="list-style-type: none"> 1. Ходьба приставным шагом вперед. 2. Бег друг за другом. 3. ОРУ с шишками. 4. Игра средней подвижности «Зайка серенький сидит». 5. Лазание по гимнастической стенке вверх и вниз (высота 1,5 м) удобным способом. 6. Метание набивных мешочков правой и левой рукой. 7. Оздоровительная ходьба: по ребристой доске, перешагивание через палки, лежащие на полу, ходьба на пятках, «змейкой», боком приставным шагом, проползание под дуги, легкий бег. 8. Подвижная игра (с подпрыгиванием) «Через ручеек» 		
95.	<ol style="list-style-type: none"> 1. Ходьба приставным шагом в стороны. 2. Бег в колонне по одному. 		

	<p>4. Ходьба по прямой дорожке (ширина 20 см, длина 2-3 м) с перешагиванием через предметы (высота 10-15 см).</p> <p>5. Прыжки через шнур.</p> <p>6. Ползание на четвереньках по гимнастической скамейке.</p> <p>7. Бросание мяча через шнур, натянутый на уровне груди (с расстояния 1-1,5 м).</p> <p>8. ОРУ с флажками (уточнить у детей цвет флажков).</p> <p>9. «Прятки с платочками» (русская народная мелодия в обр. Р. Рустамова).</p> <p>10. Подвижная игра с бегом «По тропинке»</p>		
96.	<p>1. Ходьба парами под русскую народную мелодию в обр. М. Раухвергера «Маленький хоровод».</p> <p>2. Бег враспынную.</p> <p>3. Ходьба по прямой дорожке (расстояние 3-4 м).</p> <p>4. Игра «Через ручеек».</p> <p>5. Лазание по гимнастической стенке вверх и вниз (высота 1,5 м) удобным способом (побуждать детей использовать слова «вверх», «вниз»).</p> <p>6. Бросание мяча через сетку, натянутую на уровне роста ребенка.</p> <p>7. ОРУ с мячом (уточнить у детей величину и цвет мяча).</p> <p>8. Подвижная игра с разнообразными движениями и пением «Флажок»</p>		
97.	<p>1. Размыкание и смыкание при построении обычным шагом.</p> <p>2. Ходьба по профилактической дорожке (предупреждение плоскостопия).</p> <p>3. Бег с дополнительным заданием: догонять убегающих.</p> <p>4. ОРУ «Игра с солнышком и ветерком» (на скамейке).</p> <p>5. Подъем на возвышение и спуск с него (высота до 25 см).</p> <p>6. Прямой галоп.</p> <p>7. Бросание предметов в цель (расстояние 1 м).</p> <p>8. Упражнение «Проползи и не задень».</p> <p>9. Подвижная игра «Солнышко и дождик»</p>		
98.	<p>1. Размыкание и смыкание при построении обычным шагом.</p> <p>2. Ходьба по палке.</p> <p>3. Бег с дополнительным заданием: убежать от догоняющих.</p> <p>4. ОРУ «Игра с солнышком и ветерком» (на скамейке).</p> <p>5. Подъем на возвышение и спуск с него (высота до 25 см).</p> <p>6. Прямой галоп.</p>		

	<p>7. Бросание предметов в цель (расстояние 1 м).</p> <p>8. Влезание на гимнастическую стенку удобным способом.</p> <p>9. Подвижная игра «Самолеты» в сопровождении музыкальной композиции «Самолет» (муз. Е. Тиличевой, сл. Н. Найденовой)</p>		
99.	<p>1. Построение по команде инструктора.</p> <p>2. Ходьба приставным шагом вперед в сопровождении музыкальной композиции «Зашагали ножки» (муз. М. Раух-вергера).</p> <p>3. Бег на скорость (расстояние до 10 м).</p> <p>4. ОРУ «Рыбаки».</p> <p>5. Подъем на возвышение и спуск с него (высота до 25 см).</p> <p>6. Прямой галоп.</p> <p>7. Метание на дальность правой и левой рукой (2,5-3 м).</p> <p>8. Влезание на гимнастическую стенку удобным способом.</p> <p>9. Подвижная игра «Воробышки и автомобиль»</p>		
100.	<p>1. Построение по команде инструктора.</p> <p>2. Ходьба по толстому шнуру.</p> <p>3. Бег с указанием на игровой образ («Побежим тихо, как мышки» и т. п.).</p> <p>4. ОРУ «Упражнения с цветами» (муз. М. Раухвергера).</p> <p>5. Подъем на возвышение и спуск с него (высота до 25 см).</p> <p>6. Прыжки в длину с места.</p> <p>7. Метание на дальность правой и левой рукой (2,5-3 м).</p>		
101.	<p>1. Ходьба друг за другом по периметру площадки, на носках, врассыпную.</p> <p>2. Бег друг за другом, врассыпную.</p> <p>3. Ходьба парами.</p> <p>4. ОРУ с большим мячом.</p> <p>5. Ходьба между мячами, расположенными в шахматном порядке.</p> <p>6. Бросание большого мяча от груди двумя руками вдаль.</p> <p>7. Имитация движений зайца и кошки в сопровождении музыкальных композиций («Серый зайка умывается», муз. М. Красева; «Серенькая кошечка», муз. В. Витлина).</p> <p>8. Подвижная игра «Не наступи на линию».</p> <p>9. Пальчиковая гимнастика «Оладушки»</p>		
102.	<p>1. Ходьба друг за другом по периметру площадки, на носках, врассыпную.</p>		

	<ul style="list-style-type: none"> 2. Бег друг за другом, врассыпную. 3. Ходьба парами. 4. ОРУ «Зарядка» (муз. Е. Тиличеевой, сл. Л. Мироновой). 5. Бросание вдаль мешочка с песком через шнур, расположенный на высоте 1 м, с расстояния 1,5 м. 6. Подлезание под шнур. 7. Бег за мешочком. 8. Подвижная игра «Воробышки и автомобиль». 9. Игра малой подвижности «Петушок». 10. Дыхательное упражнение «Пароход» 		
103.	<ul style="list-style-type: none"> 1. Ходьба друг за другом по периметру площадки, на носках, врассыпную. 2. Бег друг за другом, врассыпную. 3. Ходьба парами. 4. ОРУ «Игра с погремушками» (И. Кишко). 5. Бросание мешочков в цель: высота 1 м, расстояние 1,5 м. 6. Прокатывание мяча воспитателю с расстояния 1,5 м. 7. Бег с мячом. 8. Подвижная игра «Прокати мяч до стены». 9. Дыхательное упражнение «Бабочка» 		
104.	<ul style="list-style-type: none"> 1. Ходьба друг за другом по периметру площадки, на носках, врассыпную. 2. Бег друг за другом, врассыпную. 3. Ходьба парами. 4. ОРУ с султанчиками. 5. Повороты вправо-влево с передачей мяча. 6. Прыжки на двух ногах с продвижением вперед. 7. Бег между шнурами (ширина 30 см). 8. Подвижная игра «Попади в воротца». 9. Игра средней подвижности «Позвони в колокольчик» 		
105.	<ul style="list-style-type: none"> 1. Ходьба приставным шагом вперед. 2. Бег в прямом направлении. 3. Ходьба по гимнастической скамейке. 4. ОРУ с шишками. 5. Лазанье по наклонной доске, приподнятой одним концом на высоту 20-30 см. 		

	<ul style="list-style-type: none"> 6. Метание предметов в горизонтальную цель двумя руками (правой и левой) с расстояния 1 м. 7. Подвижная игра с бегом «Солнышко и дождик» (муз. М. Раухвергера). 8. Дыхательная гимнастика (на усмотрение педагога) 		
106.	<ul style="list-style-type: none"> 1. Ходьба приставным шагом в стороны. 2. Бег с изменением направления. 3. Ходьба по бревну (ширина 20-25 см). 4. ОРУ с кубиками; построение из кубиков поезда. 5. Прыжки через две параллельные линии (10-30 см). 6. Перелезание через бревно (ширина 20 см, длина 2-3 м). 7. Бросание мяча двумя руками разными способами (из-за головы, от груди, снизу). 8. Подвижная игра с бегом в воротца 		
107.	<ul style="list-style-type: none"> 1. Ходьба с переходом на бег и наоборот. 2. Игра «Птички в гнездышках». 3. Лазанье по гимнастической стенке вверх и вниз (высота 1,5 м) удобным способом. 4. ОРУ с кубиками. 5. Ловля мяча, брошенного педагогом (с расстояния 50-100 см). 6. Прокатывание мяча в маленькие и большие ворота с расстояния 1,5 м. 7. Подвижная игра с разнообразными движениями и пением «Поезд». 8. Дыхательное упражнение «Надуем пузик-арбузик» 		
108.	<ul style="list-style-type: none"> 1. Ходьба приставным шагом вперед. 2. Бег в колонне по одному. 3. Кружение в медленном темпе (с предметом в руках). 4. Прыжки вверх с касанием предмета, находящегося на 10-15 см выше поднятой руки. 5. Ползание на четвереньках по гимнастической скамейке. 6. Метание предметов в горизонтальную цель двумя руками (правой и левой) с расстояния 1 м. 7. Подвижная игра «Поезд». 8. Дыхательное упражнение «Веселые пружинки» 		

4. Содержание работы в совместной деятельности воспитателя с детьми в режимных моментах

Формы реализации Программы

Виды детской деятельности	Формы организации образовательной деятельности
Двигательная	<ul style="list-style-type: none">• Утренняя гимнастика• Оздоровительная гимнастика.• Подвижные игры.• Упражнения.• Физкультминутки.• Игры-имитации.• Проблемная ситуация.• Соревнования.• Беседы.• Игровые проблемные ситуации.

5. Методы и средства реализации Программы

Методы	Средства
<ul style="list-style-type: none">• Наглядно-зрительные – показ, использование наглядных пособий, имитация, зрительные ориентиры.• Словесные – объяснения, пояснения, указания; подача команд, образный, сюжетный рассказ, беседа.• Практические – повторение упражнений без изменения и с изменениями; проведение упражнений в игровой форме.	<ul style="list-style-type: none">• Физкультурное оборудование, инвентарь.• Эколого-природные факторы (солнце, воздух, вода).• Психологические факторы (гигиена сна, питания, здорово сберегающие технологии).

6. Формирование начальных представлений о здоровом образе жизни (в режимных моментах)

Месяц	Тема и содержание
Сентябрь	<ol style="list-style-type: none"> 1. Целевая прогулка по территории детского сада «Порадуемся солнышку». 2. Приучение детей к мытью рук после рисования, лепки, перед едой, насухо вытирать лицо и руки личным полотенцем. 3. Дидактическая игра «Расскажи и покажи» (воспитатель предлагает детям показать колобку, где у них глазки, ушки, носик, язычок и т. Д.). 4. Игровые ситуации «Оденем куклу на прогулку», «Причешем куклу», «Накормим куклу», «Кукла заболела». 5. Изобразительная деятельность «Украсим носовой платочек» (воспитатель объясняет детям назначение носового платка, предлагает украсить платки (квадратные листы бумаги) узором) 6. Выполнение игровых действий по подражанию «Где же наши ручки?». 7. Дыхательное упражнение «Часики». 8. Гимнастика после сна «Потягушки-потягушеньки». 9. Игра на прогулке «Вертушки» (детям предлагается подуть на вертушки или подставить их ветру). 10. Беседа с родителями об организации двигательной активности детей. 11. Обучение детей порядку одевания и раздевания; при небольшой помощи взрослого учить снимать одежду, обувь. 12. Самомассаж (детям предлагается погладить свои ладошки, локотки, плечи, колени, живот). 13. Игровая ситуация «У куклы заболел зуб». 14. Лепка яблок для кукол. 15. Приучение к мытью рук и умыванию с одновременным прослушиванием русской народной песенки «Водичка, водичка...». 16. Дыхательное упражнение «Подуем на ладошки». 17. Гимнастика для глаз (дети следят глазами за предметом). 18. Самомассаж (дети поглаживают щеки, уши, нос, шею). 19. Учить детей правильно держать ложку во время еды. 20. Дыхательные упражнения «Подуем на бабочку». 21. Гимнастика для глаз (дети следят глазами за предметом). 22. Мытье рук прохладной водой. 23. Инсценировка русской народной песенки «Ладушки». 24. Ритмическая гимнастика под музыкальную композицию «Вот как мы умеем» (муз. Е.Тиличевой, сл. Н. Френкель). 7. Игровая ситуация «Научим куклу Катю пользоваться платочком»
Октябрь	<ol style="list-style-type: none"> 1. Целевая прогулка по территории детского сада «Деревья – наши друзья». 2. Приучение детей к порядку одевания и раздевания на примере куклы. 3. Дидактическая игра «Расскажи и покажи» (воспитатель предлагает детям показать части тела: живот, руки, ноги, шея). 4. Игровые ситуации «Уложим куклу спать», «Кукла танцует», «Накормим куклу», «Кукла собирается в гости». 5. Выполнение игровых действий по подражанию «Где же наши ручки?».

- | | |
|--|--|
| | <ol style="list-style-type: none">6. Дыхательное упражнение «Пузыри».7. Гимнастика после сна «Потягушки-потягушеньки».8. Игра на прогулке «Султанчики» (детям предлагается подуть на султанчики (узкие ленты или полосы бумаги, целлофана, прикрепленные на палочки)9. Целевая прогулка по территории детского сада «Осенние листочки».10. Приучение детей к правильному одеванию одежды и обуви, аккуратному складыванию снятой одежды в определенном порядке.11. Самомассаж (дети поглаживают свои пальчики и ладони).12. Пальчиковая гимнастика «Мой мизинчик, где ты был?»13. Выполнение игровых действий по подражанию «Где же наши ручки?»14. Дыхательное упражнение «Часики».15. Гимнастика после сна «Потягушки-потягушеньки».16. Беседа с родителями об организации режима для детей.17. Самомассаж (детям предлагается погладить свои ладошки, локотки, плечи, колени, живот).18. Игровая ситуация «У куклы заболел живот» |
|--|--|

<p>Ноябрь</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. Целевая прогулка по территории детского сада «Наблюдение за птицами». 2. Приучение детей к мытью рук после рисования, лепки, перед едой, насухо вытирать лицо и руки личным полотенцем. 3. Отгадывание загадки: 4. Нескучаюшки-подружки 5. Днем и ночью вместе. 6. Если делают ватрушки - 7. Обе будут в тесте! (<i>Руки.</i>) 8. Игра малой подвижности «Вот помощники мои, их как хочешь поверни...» 9. Учить детей правильно держать ложку во время еды. 10. Дидактическая игра «Как беречь наши руки?». 11. Гимнастика для глаз (дети следят глазами за предметом). 12. Мытье рук прохладной водой. 13. Инсценировка русской народной потешки «Идет коза рогатая...». 14. Ритмическая гимнастика под музыкальную композицию «Бубен», рус. нар. мелодия, сл. Е. Макшанцевой 15. Выполнение игровых действий по подражанию «Где же наши ручки?». 16. Дыхательное упражнение «Часики». 17. Гимнастика после сна «Потягушки-потягушеньки». 18. Игра на прогулке «Вертушки» (детям предлагается подуть на вертушки или подставить их ветру). 19. Элементы одевания и раздевания (при небольшой помощи взрослого учить снимать одежду, обувь). 20. Беседа с родителями об организации двигательной активности детей. 21. Обучение детей порядку
<p>Декабрь</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. Целевая прогулка по территории детского сада «Что изменилось на улице?». 2. Дидактическая игра «Оденем куклу на прогулку» (ознакомление с сезонной (зимней) одеждой на примере куклы). 3. Сюжетная игра «Покатаем куклу на санках» (объяснить правила безопасности при катании на санках). 4. Лепка витаминов для игрушек (учить скатывать шарики из комочков пластилина). 5. Дыхательные упражнения «Надуем шарик», «Сдуем снежинки с ладошки» 6. Выполнение игровых действий по подражанию «Что мы делаем на улице?». 7. Дыхательное упражнение «Снежинки». 8. Гимнастика после сна «Потягушки-потягушеньки». 9. Игры на прогулке с вертушками, султанчиками, погремушками. 10. Беседа с родителями об организации двигательной активности детей.

	<ol style="list-style-type: none"> 11. Самомассаж (детям предлагается погладить свои ладошки, локотки, плечи, колени, живот). 12. Приучение детей к культурно-гигиеническим процедурам (умываться, мыть руки, одеваться по погоде, аккуратно есть) 13. Выполнение действий по подражанию «Что мы делаем в группе?». 14. Дыхательное упражнение «Пузыри». 15. Гимнастика после сна «Потягушки-потягушеньки». 16. Игра на прогулке с природным материалом (шишками, желудями, крупными семенами растений и т. д.). 17. Беседа с родителями об организации закаливания детей в домашних условиях. 18. Рассматривание картинок с изображением зимней одежды и обуви, обсуждение значения теплых вещей зимой. 19. Самомассаж после прогулки: детям предлагается размять руками стопы и пальцы ног, потереть колени 20. Приучение к мытью рук и умыванию с одновременным прослушиванием русской народной песенки «Водичка, водичка. ...». 21. Дыхательное упражнение «Согреем ладошки». 22. Гимнастика для глаз (дети следят глазами за предметом). 23. Ходьба босиком по ребристым дорожкам. 5. Ритмическая гимнастика под музыкальную композицию «Упражнения со снежками» (муз. Г.Финаровского)
Январь	<ol style="list-style-type: none"> 1. Выполнение игровых действий по подражанию: «согреем ручки», «потопаем ногами» и т. д. 2. Дыхательное упражнение «Снежинки». 3. Выполнение гимнастики после сна «Потягушки-потягушеньки». 4. Игры на прогулке с пластмассовыми лопатками и формочками. 5. Беседа с родителями об организации двигательной активности детей. 6. Самомассаж (детям предлагается погладить свои ладошки, локотки, плечи, колени, живот). 7. Приучение детей к самостоятельному мытью рук по мере загрязнения и перед едой. Насухо вытирать лицо и руки личным полотенцем 8. Выполнение ритмических действий по подражанию под музыку (на усмотрение педагога). 9. Дыхательное упражнение «Дудочка». 10. Гимнастика после сна «Потягушки-потягушеньки». 11. Подвижные игры на прогулке «Зайка», «Автомобиль», «Догонялки с персонажами». 12. Приучение детей к использованию индивидуальных предметов (носовой платок, салфетка, полотенце, расческа, горшок). 13. Дидактическая игра «Как беречь наши ноги?». 14. Гимнастика для глаз (дети смотрят на маленький круг, прикрепленный на окно, а затем вдаль). 15. Мытье рук и лица прохладной водой. 16. Целевая прогулка по территории детского сада «Порадуемся снегу». 17. Приучение детей к мытью рук после рисования, лепки, перед едой, насухо вытирать лицо и руки личным полотенцем. 18. Дидактическая игра «Расскажи и покажи» (воспитатель предлагает детям показать, где у куклы глазки, ушки, носик, руки, ноги, живот и т. д.).

<p>Февраль</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. Целевая прогулка по территории детского сада «Какая погода на улице?». 2. Приучение детей к правильному надеванию одежды и обуви, аккуратному складыванию снятой одежды в определенном порядке. 3. Игра средней подвижности «Карусель» (дети берутся за концы лент круглой «карусели», идут по кругу, ускоряя или замедляя темп по сигналу педагога). 4. Дидактическая игра «Как беречь свое здоровье» (педагог показывает детям иллюстрации с изображением детей, нарушающих правила здоровьесбережения, предлагает детям рассказать об изображенном, объясняет, что следует делать, чтобы не навредить своему здоровью) 5. Дидактическая игра «Для чего нужны глаза, уши...» (формирование представления о назначении каждого органа: глаза - смотреть, уши - слушать, нос - нюхать и т. д.). 6. Дыхательная гимнастика «Вдох - выдох». 7. Мытье рук и лица прохладной водой. 8. Игра «Купание Наташи» (музыкально-двигательный показ действий купания куклы под пение воспитателя («Наташе, Наташе таз...»), рус. нар. мелодия, сл. Н. Френкель). 9. Целевая прогулка «Физкультура на улице» (дети выполняют простейшие движения по показу педагога). 10. Ознакомление с правилами гигиены: нужно мыть руки водой с мылом несколько раз в день; нужно причесываться, вытирать нос платком, аккуратно есть ложкой 11. Дыхательное упражнение «Паровозик» (побуждать детей произносить звукоподражание «туту!»). 12. Ходьба босиком по «тропе здоровья». 13. Ознакомление с правилами здоровьесбережения: нельзя ходить босиком по острым предметам; летом нужно закалять ноги, бегая по песку босиком; каждый день нужно мыть ноги). 14. Выполнение упражнений для предупреждения плоскостопия: ходьба на носках, ходьба по палке, перекатывание левой и правой стопой поочередно теннисного мячика. 15. Исполнение музыкально-ритмических движений под плясовую песенку «Уж я топну ногой...» 16. Чтение и инсценировка стихотворения И. Саксонской «Где мой пальчик». 17. Выполнение упражнений для пальцев: «Кулачки», «Встряхивание», «Пальчики здороваются», «Массаж пальцев», «Счет пальцев» 18. Беседа-рассуждение «Зачем нужны руки?». 19. Дидактическая игра «Чудесный мешочек». 20. Игра-забава «Жмурки». 21. Игра «Надуй шарик». 22. Гимнастика для язычка: цоканье языком, как лошадка; длительное произнесение звука «д-д-д»; «Погладим зубки» (кончиком языка упереться в небо, а затем водить им по острому краю верхних и нижних зубов)
<p>Март</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. Игра «Сбей пирамиду» (прокатывание мяча в пирамиду из двух кубиков построенную детьми под 2. руководством педагога).

	<ol style="list-style-type: none"> 3. Ходьба по корригирующим дорожкам. 4. Анкетирование родителей по организации двигательной активности детей дома. 5. Ходьба по территории детского сада. 6. Гимнастика в постели после сна. 7. Дидактическая игра «В какие игры играют на улице?» (педагог показывает детям инвентарь для прогулок и предлагает рассказать, как можно играть с этими предметами). 8. Подвижные игры «Птички в гнездышках», «Мыши и кот», «Трамвай» 9. Дыхательные упражнения «Паровозик», «Бабочки». 10. Подвижная игра «Сбей кеглю». 11. Ходьба по массажным коврикам. 12. Игра «Перенеси больше предметов»(перенести кубики на свой стул). 13. Консультация для родителей «Меры предосторожности при ОРЗ». 14. Подлезание под стулья разной величины, высоты; под палку, положенную на спинки двух стульев. 15. Игра-путешествие по территории детского сада с преодолением препятствий: перешагивание ямок, огибание луж, ходьба по бровкам. 16. Самомассаж ручными Массажерами 17. Дидактическая игра «Что мы надеваем на ноги?» (детям предлагается найти среди картинок с изображением разных предметов обуви). 18. Упражнение для предупреждения плоскостопия «Дорожки» (дети ходят босиком по специальным дорожкам: на одной пришиты карандаши, на второй - пробки от пластиковых бутылок, на третьей – квадратами вшитый горох). 19. Беседа «Как беречь свои ноги». 20. Зарядка для ног с проговариванием русской народной потешки «Еду, еду к бабе, к деду...». 21. Дыхательные упражнения «Надуем шарик», «Гуси шипят», «Насос» 22. Игра «Сбей пирамиду» (прокатывание мяча в пирамиду из двух кубиков, построенную детьми под руководством педагога). 23. Ходьба по корригирующим дорожкам. 24. Анкетирование родителей по организации двигательной активности детей дома. 25. Ходьба по территории детского сада. 26. Гимнастика в постели после сна. 27. Дидактическая игра «В какие игры играют на улице?» (педагог показывает детям инвентарь для прогулок и предлагает рассказать, как можно играть с этими предметами). 28. Подвижные игры «Птички в гнездышках», «Мыши и кот», «Трамвай»
Апрель	<ol style="list-style-type: none"> 1. Дыхательные упражнения «Петушок», «Паровоз». 2. Игра «Разбери крупу». 3. Ходьба по массажным коврикам.

	<ol style="list-style-type: none"> 4. Игровые действия «Доползи до зайки», прыжки - «Достань до зайки». 5. Консультация для родителей «Организация двигательного досуга детей на прогулке». 6. Подлезание под доской, положенной на спинки стульев разной высоты. 7. Ходьба боком по шнуру, расположенному по кругу. 8. Подъем и спуск по ступенькам лестницы (уточнить у детей правила безопасности при подъеме и спуске с лестницы). 9. Броски большого мяча в корзину, расстояние 1,5 м 10. Выполнение ритмических движений, соответствующих тексту стихотворения «Мишка косолапый по лесу идет...». 11. Дидактическая игра «Выбери одежду для куклы Андрюши и куклы Катюши» (используются картинки с изображением одежды). 12. Пальчиковая гимнастика «Оладушки». 13. Игровая ситуация: воспитатель и доктор Айболит объясняют детям, почему нужно мыть овощи и фрукты. 14. Малоподвижная игра «Поймай мяч». 15. Гимнастика в постели. 16. Ползание с подлезанием под препятствия (большой и маленький стул) 17. Чтение и инсценировка стихотворения Г. Сапгира «Кошка». 18. Выполнение упражнений для пальцев: «Кулачки», «Встряхивание», «Пальчики здороваются», 19. «Массаж пальцев», «Счет пальцев». 20. Беседа-рассуждение «Зачем нужны ноги?». 21. Дидактическая игра «Чудесный мешочек». 22. Игра-забава «Зайчики пляшут». 23. Игровая ситуация «Купание куклы Кати». 24. Гимнастика для язычка: «Непослушный язычок» (покусать язык), «Вкусное варенье» (облизать широким языком верхнюю губу). 25. Лазание по гимнастической стенке (4-6 ступеней), бросание и ловля большого и малого мячей 26. (уточнить у детей величину мячей, какой мяч удобнее держать в руках) 27. Целевая прогулка по территории детского сада «Что делают птицы и насекомые весной». 28. Приучение детей к правильному надеванию одежды и обуви, аккуратному складыванию снятой одежды в определенном порядке. 29. Дидактическая игра «Как беречь свое здоровье» (педагог показывает иллюстрации с изображением детей, нарушающих правила здоровьесбережения, предлагает рассказать об изображенном, объясняет, что следует делать, чтобы не навредить своему здоровью). 30. Ходьба и бег босиком по ковру, перешагивание препятствий (из 2-3 кубиков, составленных детьми в виде башенок)
Май	<ol style="list-style-type: none"> 1. Приучение детей к использованию индивидуальных предметов(носовой платок, салфетка, полотенце, расческа, горшок). 2. Дидактическая игра «Как беречь наши ноги и руки?». 3. Гимнастика для глаз (дети следят за предметом, который педагог медленно передвигает в пространстве). 4. Мытье рук и лица прохладной водой. 5. Дидактическая игра «Разноцветные флажки» (педагог дает каждому ребенку выбрать и принести флажок определенного цвета). 6. Импровизация «Танец с балалайками» (русская народная мелодия «Светит месяц»)

7. Выполнение игровых действий по подражанию «Где же наши ручки?».
8. Дыхательное упражнение «Пчелка».
9. Гимнастика после сна «Потягушки-потягушеньки».
10. Игра на прогулке «Вертушки» (детям предлагается подуть на вертушки или подставить их ветру).
11. Игра «Сбей башенку» (прокатывание мяча в башенку из трех кубиков, построенную детьми под руководством педагога).
12. Ходьба по корригирующим дорожкам.
13. Дыхательные упражнения «Шар лопнул», «Ветер», «Подуем на шарики».
14. Ходьба по территории детского сада.
15. Гимнастика в постели после сна.
16. Дидактическая игра «Какие предметы нужны взрослым для работы?» (педагог показывает предметы для работы повара, няни, дворника, парикмахера; дети называют предметы и говорят, кому они принадлежат)
17. Путешествие по территории детского сада с преодолением подъемов на пригорок.
18. Ходьба босиком по «Тропе здоровья».
19. Ознакомление с правилами здоровьесбережения: нельзя ходить босиком по острым предметам; летом нужно закалять ноги, бегая по песку босиком; каждый день нужно мыть ноги).
20. Выполнение упражнений для предупреждения плоскостопия: ходьба на носках, ходьба по палке, перекатывание левой и правой стопой поочередно теннисного мячика.
21. Консультация для родителей по теме «Организация физкультурного досуга в кругу семьи в летний период»