

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение «Детский сад № 2 «Красная шапочка» общеразвивающего вида с приоритетным осуществлением деятельности по физическому развитию детей»

**Практические материалы к программе**

# **«Здоровый малыш»**

Работа по физвоспитанию с детьми второго года жизни

Разработчики программы :  
Ю. В. Мандрова – заведующая  
Е.В. Коурова – зам. заведующего  
С. Л. Шост – инструктор по ФИЗО

г. Лесной

## Сентябрь

### Развитие движений вне занятий /утро – вечер/

неделя	Игры и игровые упражнения:
1 – 2	<ul style="list-style-type: none"> <li>– «Идите ко мне» (упражнять в ходьбе в прямом направлении);</li> <li>– «Принеси игрушку» (учить детей придерживаться указанного направления, самостоятельно ориентироваться в пространстве);</li> <li>– «Доползи до погремушки», «Доползи до куклы Ани» (упражнять в ползании, способствовать развитию самостоятельности).</li> </ul>

Физкультурные занятия /1 – 2 неделя/			
Программное содержание	Пособия	Содержание физ. упражнений	Дозировка, темп
Учить детей ходьбе в прямом направлении, упражнять в ползании, развивать чувство равновесия.	Ящик (50X50X10 см), палка (1,5–2–2,5 м), погремушка.	1. Принести игрушку – ходьба в прямом направлении (3–4 м) до предмета.	2 – 3 раза
		2. «Доползи до погремушки». Дети в возрасте от 1 года до 1 года 6 месяцев выполняют упражнение по одному, воспитатель помогает каждому ребенку. Дети от 1 года 6 месяцев и старше выполняют упражнение все одновременно.	2 – 3 раза
		3. Упражнение с длинной палкой. <i>И. п.:</i> сидя на коврике, обеими руками держаться за палку. Поднять руки вверх и опустить вниз. Воспитатель помогает детям сесть на ковровую дорожку так, чтобы все были обращены лицом в одну сторону; младшей подгруппе, в которой занимаются 2–3 детей, дает палку длиной 1,5 м; старшей подгруппе, из 4–6 детей, – палку длиной 2–2,5 м. Воспитатель становится лицом к детям и вместе с ними выполняет упражнение, приговаривая: «Подняли руки и опустили».	4 – 6 раз
		4. «Поднимись и сойди». Взойти на ящик и сойти с него. Дети сидят на стульях. На расстоянии 2–3 м от них находится ящик. Педагог предлагает детям взойти на ящик и сойти с него. По необходимости подает детям руку, помогая выполнить задание.	2 – 3 раза

неделя	Игры и игровые упражнения:
3 - 4	<ul style="list-style-type: none"> <li>- «Пройди по дорожке» (упражнять в ходьбе по ограниченной площади, развивать чувство равновесия и глазомер);</li> <li>- «Идите ко мне» (упражнять в ходьбе в прямом направлении с предметом в руках);</li> <li>- «Принеси мяч» (развивать умение сохранять во время ходьбы необходимое направление и изменять его в зависимости от сложившейся ситуации, идти, не наталкиваясь друг на друга, развивать внимание);</li> <li>- «Мячик мой» (учить детей прокатывать мяч по полу (туда - обратно); ловить мяч двумя руками);</li> <li>- «Присели и встали», «Большие - маленькие» (упражнять в приседании, способствовать развитию самостоятельности в выполнении упражнений).</li> </ul>

Физкультурные занятия /3 - 4 неделя/			
Программное содержание	Пособия	Содержание физ. упражнений	Дозировка, темп
Учить детей ходьбе по ограниченной поверхности, познакомиться с бросанием мяча, упражнять в ползании и подлезании, развивать внимание и умение реагировать на слово.	Дорожка из клеенки, воротца, обруч, мячи (диаметр 25-30 см) по количеству детей.	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. «Идём по дорожке». Ходьба по дорожке (3-4 м) до предмета (2-3 раза). Дети сидят на стульях, перед ними дорожка из клеенки. Воспитатель приглашает всех пройти по дорожке (мальшей берет за руку и идет с ними). Дети старшей подгруппы по возможности выполняют задание самостоятельно: они идут друг за другом.</li> <li>2. «Присели и встали». <i>И.п.:</i> стоя, держаться за обруч. Присесть и выпрямиться. Воспитатель помогает детям взяться за обруч обеими руками и вместе с детьми выполняет упражнение, приговаривая: «Присели и встали». (Тех, кто не умеет еще держаться за обруч, воспитатель придерживает за руку.)</li> <li>3. Ползание (2-3 м) и подлезание под воротца. Дети сидят на стульях. Перед ними на ковровой дорожке на расстоянии 2-3 м стоят воротца. По просьбе воспитателя младшие дети по одному, старшие - друг за другом ползут до воротца, подлезают под них и садятся на скамейку (или стул) на противоположной стороне. Когда все сядут, воспитатель предлагает ползти обратно.</li> <li>4. Бросать мяч двумя руками вперед. Упражнение выполняют дети старшей подгруппы (в возрасте от 1 года 6 месяцев). Воспитатель дает каждому ребенку мяч. Показывает, как надо бросить его, и предлагает повторить задание. Тем, кто не может бросить мяч, педагог помогает: встает сзади ребенка, берет его руки и вместе с ним бросает мяч.</li> <li>5. «Идите ко мне» - ходьба с мячом. Воспитатель встает на расстоянии 3-4 м от детей, предлагает (по необходимости помогает) им взять мяч и зовет их: «Принеси мне мяч». Дети приносят мячи и отдают их педагогу (или кладут в корзину, ящик).</li> </ol>	<p>2 - 3 раза</p> <p>4 - 5 раза</p> <p>2 - 3 раза</p> <p>3 - 4 раза</p>

## Октябрь

### Развитие движений вне занятий /утро – вечер/

неделя	Игры и игровые упражнения:
1 – 2	<ul style="list-style-type: none"> <li>– «Пройди по дорожке» (упражнять в ходьбе по ограниченной площади, развивать чувство равновесия и глазомер);</li> <li>– «Соберу листочки, спрячу на пенёчке» (продолжать учить ориентироваться в пространстве, выполнять движения по слову взрослого, упражнять в ходьбе с предметом в руках);</li> <li>– «Жучка в будке» (продолжать учить ориентироваться в пространстве, выполнять движения по слову взрослого, формировать умение перелезть через «бревно» (валик));</li> <li>– «Принеси мяч» (развивать умение сохранять во время ходьбы необходимое направление и изменять его в зависимости от сложившейся ситуации, идти, не наталкиваясь друг на друга, развивать внимание);</li> <li>– «Мячик мой» (учить детей прокатывать мяч по полу (туда – обратно); ловить мяч двумя руками).</li> </ul>

Физкультурные занятия /1 – 2 неделя/			
Программное содержание	Пособия	Содержание физ. упражнений	Дозировка, темп
Упражнять детей в ходьбе в прямом направлении, ползании и перелезании бревна, бросании мяча, развивать умение ориентироваться в пространстве.	Бревно (длина 2,5 м, диаметр 25 см), палка (2–3 м), мячи по количеству детей, игрушка.	1. «Идите к игрушке». Дети сидят на стульях в одном конце комнаты. Перед ними на расстоянии 5–8 м воспитатель, у него яркая игрушка. Он зовет малышкой подойти и посмотреть игрушку. Застенчивых называет по имени.	2 – 3 раза
		2. «Ползание и перелезание через бревно» (скамейку). Дети сидят на стульях. В конце ковровой дорожки (длина 3–4 м) бревно. Они ползут на четвереньках до бревна, перелезают через него (опираясь руками и переступая" одной, потом другой ногой), садятся на стулья, находящиеся за бревном. Когда задание выполняют все, воспитатель предлагает ползти обратно. Дети младшей подгруппы выполняют упражнение по одному, старшей – друг за другом.	2 – 3 раза
		3. «Поднять и опустить руки». <b>И. п.:</b> сидя, держаться обеими руками за длинную палку. Поднять руки вверх и опустить. Дети садятся на коврик, повернувшись к воспитателю, и держатся за палку. Педагог вместе с ними выполняет упражнение, регулируя темп движения.	4 – 6 раз
		4. «Присели – встали». <b>И. п.:</b> стоя, держаться за палку. Присесть и выпрямиться. Воспитатель стоит (держит палку за середину) и вместе с детьми выполняет упражнение.	3 – 4 раза
		5. «Брось мяч». Держать мяч обеими руками и бросать его. Упражнение выполняют дети старшей подгруппы (в возрасте от 1 года 6 месяцев). Воспитатель предлагает детям взять мяч из ящика или корзины. Помогает бросить мяч тем, у кого не получается бросок.	2 – 3 раза
		6. «Идите к собачке». Дети сидят на стульях, воспитатель находится на противоположной стороне комнаты, зовет малышкой к себе посмотреть собачку. Они подходят, гладят собачку, она лает, и все убегают на свои места.	2 – 3 раза

Развитие движений вне занятий /утро – вечер/

неделя	Игры и игровые упражнения:
3 – 4	<ul style="list-style-type: none"> <li>– «Пройди по дорожке» (упражнять в ходьбе по ограниченной площади, развивать чувство равновесия и глазомер);</li> <li>– «Идите ко мне» (упражнять в ходьбе в прямом направлении с предметом в руках);</li> <li>– «Принеси мяч» (развивать умение сохранять во время ходьбы необходимое направление и изменять его в зависимости от сложившейся ситуации, идти, не наталкиваясь друг на друга, развивать внимание);</li> <li>– «Мячик мой» (учить детей прокатывать мяч по полу (туда – обратно), ловить мяч двумя руками);</li> <li>– «Присели и встали», «Большие – маленькие» (упражнять в приседании, способствовать развитию самостоятельности в выполнении упражнений).</li> </ul>

Физкультурные занятия /3 – 4 неделя/			
Программное содержание	Пособия	Содержание физ. упражнений	Дозировка, темп
Упражнять детей в ходьбе по ограниченной поверхности, ползании и подлезании под палку, бросании мяча, развивать ориентировку в пространстве.	2 стойки (или кубы, высота 40–50 см), палка (или веревка), мячи по количеству детей.	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. «Ходьба по дорожке» (ширина 40 см, длина 4–5 м). Дети младшей подгруппы идут по дорожке по одному, старшей – друг за другом.</li> <li>2. «Ползание и подлезание под палку» (или веревку), установленную на высоте 40–50 см. В конце ковровой дорожки воспитатель ставит стойки с палкой. Дети ползут на четвереньках, подлезают под палку, затем встают и идут на место.</li> <li>3. «Подними и опусти». <i>И. п.:</i> лежа на животе, обеими руками держаться за палку, руки вытянуты. Приподнять руки и опустить палку на пол. Дети ложатся на коврик и берутся за палку. Воспитатель становится перед ними у середины палки, поднимает палку и опускает, следит, чтобы дети лежали прямо.</li> <li>4. Бросать мяч обеими руками вперёд. Дети старшей подгруппы могут выполнять упражнение самостоятельно. Малышам дают мяч и предлагают попытаться бросить его.</li> <li>5. «Бегите ко мне» и ходьба за воспитателем. Упражнение выполняют дети от 1 года 6 месяцев.</li> </ol>	<p>2 – 3 раза</p> <p>2 – 3 раза</p> <p>3 – 4 раза</p> <p>3 – 4 раза</p>

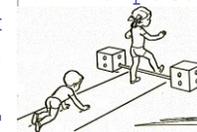
## Ноябрь

### Развитие движений вне занятий /утро – вечер/

неделя	Игры и игровые упражнения:
1 – 2	<ul style="list-style-type: none"> <li>– «Принеси мяч» (развивать координацию движений, совершенствовать мелкую моторику пальцев рук, упражнять в метании предметов на дальность, развивать ловкость);</li> <li>– «Пройди по дорожке» (упражнять в ходьбе по ограниченной поверхности, развивать чувство равновесия и глазомер);</li> <li>– «Пройди по мостику» (упражнять в ходьбе по ограниченной поверхности, развивать чувство равновесия и глазомер, приучать выполнять задание самостоятельно);</li> <li>– «Брось мяч» (активизировать различные группы мышц, развивать ловкость, координацию движений);</li> <li>– «Жучка в будке» (продолжать учить ориентироваться в пространстве, выполнять движения по слову взрослого, формировать умение перелезть через «бревно» (валик));</li> </ul>

### Физкультурные занятия /1 – 2 неделя/

Программное содержание	Пособия	Содержание физ. упражнений	Дозировка, темп
Познакомить детей с броском мешочка на дальность правой (левой) рукой, упражнять в ходьбе по гимнастической доске, развивать чувство равновесия, умение ориентироваться в пространстве.	2 стойки, палка, гимнастическая доска (ширина 30–25 см), мешочки с песком или маленькие мячи по количеству детей, кукла.	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. «Ходьба» по доске, положенной на пол. Дети сидят на стульях. Перед ними доска, на одном конце которой сидит кукла. Воспитатель показывает, как пройти по доске. Дети младшей подгруппы выполняют задание по одному. По необходимости воспитатель поддерживает их за руку. Дети старшей подгруппы могут выполнять движение поточно (друг за другом).</li> <li>2. «Ползание и переступание» веревки или рейки, приподнятой на высоте 10 см. На расстоянии 3–4 м от детей стоят стойки, на них укреплена рейка или можно вставить рейку в отверстия куба. Воспитатель показывает, как переступить рейку. Сначала дети ползут на четвереньках, затем встают и переступают рейку. Малыши переступают рейку, лежащую на полу. Дети старшей подгруппы переступают палку, находящуюся на высоте 10 см. Упражнение выполняется поточно (друг за другом). Если дети затрудняются, воспитатель поддерживает их за руку.</li> <li>3. «Присели, выпрямились». <i>И.п.:</i> стоя, держаться руками за обруч. Присесть и выпрямиться. Воспитатель выполняет упражнение вместе с детьми.</li> <li>4. «Бросание». <i>И.п.:</i> стоять свободно, лицом по направлению броска. Бросать мешочек с песком (мяч) на дальность (правой и левой рукой). Воспитатель показывает детям, как поднять руку вверх и далеко бросить мяч. Это упражнение выполняют только дети от 1 года 6 месяцев.</li> <li>5. «Поднимаем ножки». <i>И.п.:</i> лежа на спине, ноги вытянуты. Поднять ноги до палки и опустить на пол. Воспитатель помогает детям лечь прямо.</li> <li>6. Игровое упражнение «Догоните куклу» и ходьба. Воспитатель предлагает детям поиграть с куклой – догнать ее. Малыши догоняют куклу, она их гладит, и игра повторяется. Дети младшей подгруппы идут к кукле.</li> </ol>	<p>2 – 3 раза</p> <p>2 – 3 раза</p> <p>4 – 6 раз</p> <p>по 2 – 3 раза</p> <p>4 – 5 раз</p> <p>25 – 30 сек.</p>



Развитие движений вне занятий /утро – вечер/

неделя	Игры и игровые упражнения:
3 – 4	<ul style="list-style-type: none"> <li>– «Доползи до игрушки» (упражнять детей в ползании, способствовать развитию самостоятельности);</li> <li>– «В гости к плюшевому зайке» (учить согласовывать свои действия с текстом, ходить более уверенно по ребристой доске);</li> <li>– «Брось мяч» (активизировать различные группы мышц, развивать ловкость, координацию движений);</li> <li>– «Принеси мяч» (развивать координацию движений, совершенствовать мелкую моторику пальцев рук, упражнять в метании предметов на дальность, развивать ловкость);</li> <li>– Игровые упражнения с палкой.</li> </ul>

Физкультурные занятия /3 – 4 неделя/			
Программное содержание	Пособия	Содержание физ. упражнений	Дозировка, темп
Упражнять детей в ходьбе по ребристой доске, умение взойти на ящик и сойти с него, познакомиться с броском из-за головы двумя руками, развивать внимание и ориентировку в пространстве.	Ребристая доска, ящик, палка, мячи по количеству детей.	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. «Ходьба» в прямом направлении (2–3 м) и по ребристой доске. Воспитатель показывает, как пройти по ребристой доске. Дети повторяют упражнение. При необходимости воспитатель помогает ребенку встать на доску и сойти с нее. Все проходят по доске на противоположную сторону комнаты и садятся на стулья. Затем идут обратно.</li> <li>2. «Ползание» по дорожке между двумя линиями (ширина 50 см), встать, выпрямиться, изойти на ящик и сойти с него. Дети выполняют упражнение самостоятельно. По необходимости, когда ребенок встает на ящик, воспитатель поддерживает его за руку, подбадривая.</li> <li>3. «Сесть и лечь». <i>И. п.:</i> лежа на спине, держаться за палку, руки вытянуты, сесть и лечь. Воспитатель держит палку посередине и медленно тянет ее к себе и опускает, приговаривая: «Сели и легли», напоминает детям, что за палку надо держаться крепко.</li> <li>4. «Присесть, выпрямиться». <i>И. п.:</i> стоя, держаться за палку, присесть и выпрямиться. Дети держат палку хватом сверху. Воспитатель, повернувшись к ним, держит палку за середину и вместе с детьми выполняет упражнение.</li> <li>5. «Брось мяч». Бросать мяч на дальность из-за головы двумя руками, бежать за мячом. Воспитатель показывает детям старшей подгруппы, как поднять мяч над головой и бросить его. Малыши бросают мяч, держа его обеими руками снизу, они просто отталкивают его от себя. Старшие ребята сами бегут за мячом и повторяют бросок. Малышам может подать мяч воспитатель.</li> </ol>	<p>2 – 3 раза</p> <p>2 – 3 раза</p> <p>4 – 6 раз</p> <p>4 – 6 раз</p> <p>3 – 4 раза</p>

## Декабрь

### Развитие движений вне занятий /утро – вечер/

неделя	Игры и игровые упражнения:
1 – 2	<ul style="list-style-type: none"> <li>– «Доползи до игрушки» (упражнять детей в ползании, развивать координацию движений, глазомер);</li> <li>– «Найди шапочку для куклы» (упражнять в ползании и подлезании, выполнять действия в соответствии с текстом, расширять пассивный словарь);</li> <li>– «Пройди по дорожке» (упражнять в ходьбе по ограниченной площади, развивать чувство равновесия и глазомер);</li> <li>– «Идите ко мне» (упражнять в ходьбе в прямом направлении с предметом в руках);</li> <li>– Игровые упражнения с мячом;</li> <li>– «Я по тропочке иду...» (учить бегать стайкой вместе с другими детьми, не натывая друг на друга, выполнять движения /ходить и бегать/ в соответствии с текстом).</li> </ul>

Физкультурные занятия /1 – 2 неделя/			
Программное содержание	Пособия	Содержание физ. упражнений	Дозировка, темп
Упражнять детей в ходьбе по доске, ползании, подлезании под палку, учить бросать одной рукой, воспитывать самостоятельность.	Гимнастическая доска, ящик, 2 стойки, палка (или воротца), мячи и кегли по количеству детей.	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. «Ходьба по доске». Ходить по доске, затем пройти 2–3 м, взойти на ящик и сойти с него. Детям старшей подгруппы воспитатель предлагает пройти по доске самостоятельно.</li> <li>2. «Ползание и подлезание» под палку (высота 40–50 см). <i>И. п.:</i> стоя у палки, приподнятой на высоту 40–50 см, по другую сторону палки на полу стоят кегли (или игрушки). Наклониться вперед над палкой, взять кеглю и поднять ее вверх, наклониться, поставить кеглю на пол, выпрямиться и показать руки.</li> <li>3. «Упражнение с кеглей». <i>И. п.:</i> сидя, обеими руками держать кеглю. Положить кеглю на пол с правой стороны, показать руки, взять кеглю, переложить ее в левую сторону и опять показать руки. Упражнение выполняют только дети старшей подгруппы.</li> <li>4. Бросать мяч на дальность из-за головы обеими руками. Воспитатель показывает, как бросить мяч: поднимает руки вверх, отводит их назад и резким движением вперед бросает мяч, выполняет упражнение еще раз вместе с детьми старшей подгруппы. Малыши бросают мяч снизу обеими руками.</li> <li>5. Игровое упражнение «Догоните меня» и спокойная ходьба рядом с воспитателем. При выполнении задания воспитатель все время меняет направление бега. Дети младшей подгруппы выполняют игровое упражнение «Бегите ко мне».</li> </ol>	<p>2 – 3 раза</p> <p>2 – 3 раза</p> <p>3 – 4 раза</p> <p>4 – 5 раз</p> <p>25 – 30 сек.</p>

Развитие движений вне занятий /утро – вечер/

неделя	Игры и игровые упражнения:
3 – 4	<ul style="list-style-type: none"> <li>– «Поднимай ноги выше» (упражнять детей в ходьбе, идти высоко поднимая ноги, перешагивая предметы высотой 5 – 10 см и при этом не терять равновесия);</li> <li>– «Перелезть через бревно или гимнастическую скамейку» (совершенствовать навык ползания, развивать умение переползать, перелезть через невысокие препятствия);</li> <li>– Упражнения с палками;</li> <li>– «Зайка» (упражнять в перешагивании предметов)</li> </ul>

Физкультурные занятия /3 – 4 неделя/			
Программное содержание	Пособия	Содержание физ. упражнений	Дозировка, темп
Упражнять детей в ходьбе с высоким подниманием ног, познакомить с катанием мяча, повторить ползание и перелезание через скамейку, развивать внимание и ориентировку в пространстве.	Длинные палки (2–3), гимнастическая скамейка, мячи по количеству детей, игрушка мишка.	1. «Ходьба с высоким подниманием ног». Ходить высоко поднимая ноги. Переступать через палки (веревки), положенные на пол, на расстоянии 1,5–2 м одна от другой. Палки лежат на ковровой дорожке, чтобы не катились. Воспитатель показывает, как идти высоко поднимая ноги, не наступая на палки.	2 – 3 раза
		2. Ползание и перелезание через гимнастическую скамейку. Дети сидят перед гимнастической скамейкой, за ней на небольшом расстоянии стул, на котором сидит мишка. Воспитатель напоминает детям, что во время ползания надо смотреть вперед, на скамейку. Малыши вместо скамейки могут перелезть через бревно.	2 – 3 раза
		3. «Поднимаем руки».	4 – 6 раз
		<i>И. п.:</i> сидя верхом на гимнастической скамейке, держаться каждой рукой за палку (хватом сверху). Поднять руки в стороны вверх и опустить. Воспитатель сидит в конце скамейки, повернувшись к детям, держит палки за концы и вместе с детьми выполняет упражнение, регулируя темп движения.	4 – 6 раз
		4. «Упражнение с палками».	3 – 4 раза
		<i>И. п.:</i> то же. Держась за палки, руки вытянуть вперед, наклониться, вернуться в исходное положение.	
5. «Догоните мяч». Катать мяч двумя руками вперед и догонять его. Воспитатель показывает, как надо катать мяч, отталкивая его обеими руками, затем выполняет упражнение вместе с детьми.			
6. Спокойная ходьба за воспитателем с мячом в руках.			
<b>Примечание.</b> Упражнения 5, 6 выполняют только дети старшей подгруппы. Малыши в возрасте от 1 года до 1 года 6 месяцев выполняют игровое упражнение «Бегите ко мне».			

## Январь

### Развитие движений вне занятий /утро – вечер/

неделя	Игры и игровые упражнения:
1 – 2	<ul style="list-style-type: none"> <li>– «Снежная горка» (укреплять стопы, упражнять в ходьбе по ограниченной поверхности);</li> <li>– «Новогодняя ёлка» (совершенствовать навыки ходьбы по ребристой доске в прямом направлении);</li> <li>– Упражнения с палкой;</li> <li>– «Брось мяч» (активизировать различные группы мышц, развивать ловкость, координацию движений);</li> <li>– «Принеси мяч» (развивать координацию движений, совершенствовать мелкую моторику пальцев рук, упражнять в метании предметов на дальность, развивать ловкость).</li> </ul>

### **Физкультурные занятия /1 – 2 неделя/**

Программное содержание	Пособия	Содержание физ. упражнений	Дозировка, темп
Упражнять детей в ходьбе по гимнастической доске, повторить ползание и пролезание в обруч, упражнять в бросании одной рукой, развивать внимание и чувство равновесия.	Гимнастическая доска, палка, обруч (диаметр 50–60 см), мячи по количеству детей, игрушка собачка.	1. «Ходьба по гимнастической скамейке» (или ребристой доске). Дети младшей подгруппы выполняют это упражнение с помощью взрослого.	2 – 3 раза
		2. «Ползание и пролезание» в обруч. Воспитатель стоит в конце ковровой дорожки, вертикально держит обруч (обруч может быть прикреплен к стойке) и предлагает детям ползти на четвереньках к обручу, пролезть в него, подойти, погладить собачку, которая сидит на стуле на расстоянии 1–2 м от обруча.	2 – 3 раза
		3. «Упражнение с палкой 1». <i>И. п.:</i> лежа на животе, держаться обеими руками за палку. Поднять палку и опустить.	3 – 4 раза
		4. «Упражнение с палкой 2». <i>И. п.:</i> лежа на спине, держаться обеими руками за палку, сесть и лечь.	
		5. Бросать мяч (или мешочек с песком) на дальность правой и левой рукой. Это упражнение выполняют дети старшей подгруппы. Дети младшей подгруппы выполняют бросок обеими руками вперед.	по 2 – 3 раза
		6. Игровое упражнение «Найди, где спрятана собачка». Воспитатель прячет игрушку так, чтобы дети видели, куда он ее ставит. Затем все идут искать, находят и вместе с ней играют: собачка лает, дети убегают и садятся на стулья. Игра повторяется.	2 раза

Развитие движений вне занятий /утро – вечер/

неделя	Игры и игровые упражнения:
3 – 4	<ul style="list-style-type: none"> <li>– «На горе» (учить ходить по наклонной поверхности, соблюдая равновесие);</li> <li>– «Перелезть через бревно или гимнастическую скамейку» (совершенствовать навык ползания, развивать умение переползать, перелезть через невысокие препятствия);</li> <li>– Упражнения с мячом;</li> <li>– Упражнения с палкой.</li> </ul>

Физкультурные занятия /3 – 4 неделя/			
Программное содержание	Пособия	Содержание физ. упражнений	Дозировка, темп
Упражнять детей в ходьбе по наклонной доске, ползании и перелезании бревна, учить бросать мяч двумя руками, воспитывать смелость и самостоятельность.	Гимнастическая доска, бревно, палка, мячи по количеству детей.	1. «Ходьба по наклонной доске», приподнятой на 10 – 15 см. Дети выполняют упражнение самостоятельно, проходя по доске друг за другом. Воспитатель помогает малышам, придерживая за руку.	 2 – 3 раза
		2. «Ползание и перелезание» через бревно. Бревно лежит в конце или середине ковровой дорожки. Дети выполняют упражнение друг за другом или по двое, по трое одновременно.	2 – 3 раза
		3. «Брось мяч». Бросать мяч на дальность из-за головы двумя руками и бежать за ним. Воспитатель показывает упражнение и выполняет его вместе с детьми. Дети младшей подгруппы выполняют бросок вперед двумя руками снизу.	3 – 4 раза
		4. «Поднимаем ножки». <i>И. п.:</i> лежа на спине, руки вытянуты вдоль туловища. Поднять ноги до палки и опустить. Дети старшей подгруппы поднимают ноги и пытаются дотянуться до палки. Малыши поднимают и опускают ноги вместе с движением палки вверх (воспитатель кладет палку под ноги, чуть выше стопы).	4 – 6 раз
		5. «Присесть и встать». <i>И. п.:</i> стоя, держаться за палку. Присесть и встать, не отпуская палку. Воспитатель с помощью палки регулирует движение детей, помогает им выполнить полное приседание.	4 – 6 раз
		6. Игровое упражнение «Бегите ко мне» и спокойная ходьба за воспитателем.	

## Февраль

### Развитие движений вне занятий /утро – вечер/

неделя	Игры и игровые упражнения:
1 – 2	<ul style="list-style-type: none"> <li>– «Еду на машине» (закреплять умение двигаться по ограниченной поверхности);</li> <li>– «Подползи под воротца» (упражнять детей в ползании на четвереньках и пролезании под препятствие, не задевая его);</li> <li>– «Принеси игрушку» (учить детей придерживаться указанного направления, самостоятельно ориентироваться в пространстве);</li> <li>– «Птички» (учить выполнять имитационные движения и передвигаться не натываясь на предметы);</li> <li>– Упражнения с мячом.</li> </ul>

### Физкультурные занятия /1 – 2 неделя/

Программное содержание	Пособия	Содержание физ. упражнений	Дозировка, темп
Упражнять детей в ползании и подлезании под скамейку, закреплять умение бросать мяч двумя руками, воспитывать самостоятельность, развивать умение ориентироваться в пространстве.	Гимнастическая скамейка, мячи и куклы по количеству детей.	1. Ходьба по дорожке, нарисованной мелом или обозначенной веревкой, шнуром (длина 2–3 м, ширина 35–30 см). Дети выполняют упражнение самостоятельно, проходя по дорожке друг за другом. Воспитатель стоит в конце дорожки и зовет их к себе, затем все идут обратно.	2 – 3 раза
		2. Ползание и подлезание под гимнастическую скамейку (или дугу). Упражнение может выполнять одновременно вся подгруппа.	2 – 3 раза
		3. «Упражнение с мячом».	4 – 5 раз
		<i>И. п.:</i> сидя, держать обеими руками мяч. Поднять мяч вверх и опустить его на колени. Дети сидят на ковре, перед ними воспитатель, он показывает движение и выполняет упражнение вместе с детьми.	3 – 4 раза
		4. Бросать мяч на дальность двумя руками из-за головы, бежать за ним. Детям младшей подгруппы воспитатель предлагает поднять мяч над головой и бросить. Малыши сами берут мячи и повторяют бросок.	3 – 4 раза
		5. «Птички».	2 – 3 раза
		<i>И. п.:</i> «Птички летают» – поднимать руки в стороны и опускать. «Птички клюют зернышки» – присесть и постучать пальцами по коленям. Упражнение выполняют дети старшей подгруппы.	
		6. Игра «В гости к куклам» и ходьба с куклой.	2 – 3 раза

Развитие движений вне занятий /утро – вечер/

неделя	Игры и игровые упражнения:
3 – 4	<ul style="list-style-type: none"> <li>– «Я по тропочке иду» (закреплять ходьбу и учить бегать «стайкой» вместе с другими детьми, не натываясь на них);</li> <li>– Упражнения с обручем;</li> <li>– «Пролезаем в обруч» (совершенствовать навыки ползания и пролезания);</li> <li>– «На горе» (учить ходить по наклонной поверхности, соблюдая равновесие);</li> <li>– «Валенки» (упражнять детей в ходьбе, идти высоко поднимая ноги, перешагивая предметы высотой 5 – 10 см и при этом не терять равновесия).</li> </ul>

Физкультурные занятия /3 – 4 неделя/			
Программное содержание	Пособия	Содержание физ. упражнений	Дозировка, темп
Упражнять в ползании и пролезании в обруч, познакомить с броском мяча через ленту, упражнять в ходьбе по наклонной доске, развивать умение действовать по сигналу.	2 стойки с лентой, обруч, гимнастическая доска, мячи по количеству детей.	1. «Ходьба по извилистой дорожке» (длина 3–5 м), нарисованной мелом или обозначенной шнуром. Воспитатель показывает детям дорожку, говорит им, что по дорожке надо идти так, чтобы не переступить через линии и не наступать на них. Дети старшей подгруппы идут друг за другом. Малыши идут по прямой дорожке.	2 – 3 раза
		2. «Ползание в пролезание в обруч». Дети ползут на четвереньках 2–3 м до обруча, который держит воспитатель (обруч может быть прикреплен к стойке), пролезают в него и садятся на места.	2 – 3 раза
		3. «Упражнение с обручем».	3 – 4 раза
		<i>И. п.:</i> стоя, держаться за обруч. Наклониться вперед и положить обруч на пол, выпрямиться и показать руки, наклоняться, взять обруч и выпрямиться.	2 – 3 раза
		4. «Ходьба по наклонной доске». Ходить по наклонной доске (высота над полом 10–20 см) вверх и вниз. Дети выполняют упражнение самостоятельно, воспитатель идет рядом и по желанию ребенка подает ему руку.	3 – 4 раза
		5. «Бросаем мяч». Бросать мяч двумя руками через ленту (или сетку), натянутую на уровне груди ребенка. Дети стоят на расстоянии 0,5–1 м от ленты и вместе с воспитателем бросают мячи через нее, затем бегут за мячом и снова бросают. Дети в возрасте от 1 года до 1 года 6 месяцев бросают мяч двумя руками вперед.	
6. «Идти по глубокому снегу» – ходить высоко поднимая ноги. Вся подгруппа детей идет гурьбой за воспитателем. Действия детей воспитатель сопровождает эмоциональным рассказом. Застенчивых и малоподвижных берет за руку.			

## Март

### Развитие движений вне занятий /утро – вечер/

неделя	Игры и игровые упражнения:
1 – 2	<ul style="list-style-type: none"> <li>– «Мяч в домике» (развивать координацию движений, упражнять в прокатывании мяча вперёд);</li> <li>– Упражнения с палкой;</li> <li>– Покормлю зверей» (закреплять навык ходьба по ограниченной поверхности, проявлять заботливое участие к домашним животным);</li> <li>– «Перелезть через бревно или гимнастическую скамейку» (совершенствовать навык ползания, развивать умение переползать, перелезть через невысокие препятствия);</li> <li>– «Зайки на лужайке» (упражнять в прыжках на месте на двух ногах).</li> </ul>

### Физкультурные занятия /1 – 2 неделя/

Программное содержание	Пособия	Содержание физ. упражнений	Дозировка, темп
Учить детей катить мяч, ходить по ребристой доске, повторить ползание и перелезание через бревно, воспитывать смелость и самостоятельность.	Ребристая доска, ящик, бревно, 5–6 обручей, палка, мячи по количеству детей.	1. «Ходьба по ребристой доске». Ходить по ребристой доске, затем взойти на ящик и сойти с него. Дети идут друг за другом. По необходимости воспитатель помогает им взойти на ящик и сойти с него, побуждает малышей выполнять движения самостоятельно.	2 – 3 раза 
		2. «Сесть и лечь». <i>И. п.:</i> лежа на спине, держаться обеими руками за палку. Сесть и лечь, держась за палку.	3 – 4 раза
		3. «Катаем мяч». Катать мяч двумя руками вперед. Воспитатель показывает, что мяч надо взять снизу, наклониться вперед (или присесть) и оттолкнуть его двумя руками так, чтобы он покатился.	3 – 4 раз
		4. Ползание и перелезание через бревно. Сначала дети свободно ползут по коврику или ковровой дорожке друг за другом или по двое, затем перелезают через бревно.	2 – 3 раза
		5. «Шагаем в обруч». Ходить высоко поднимая ноги, переступая из обруча в обруч. Воспитатель раскладывает на ковровой дорожке 5–6 обручей один за другим и показывает, как переступать через них: высоко поднимать ноги и не наступать на край обруча. По необходимости дает малышам руку и помогает выполнить упражнение.	3 – 4 раза 
		6. «Зайчики прыгают» – прыжки на месте на двух ногах, «Мышки идут» – спокойная ходьба. Во время поскоков дети свободно держат руки. После нескольких прыжков они спокойно ходят на месте. Воспитатель обращает внимание на то, что прыгать надо легко, и сам показывает, как это делать. Дети прыгают, затем идут. Малыши в возрасте от 1 года до 1 года 6 месяцев это упражнение не выполняют.	10 – 15 сек.

Развитие движений вне занятий /утро – вечер/

неделя	Игры и игровые упражнения:
3 – 4	<ul style="list-style-type: none"> <li>– «Идите ко мне» (упражнять в ходьбе в рассыпную между предметами);</li> <li>– «Брось мяч» (активизировать различные группы мышц, развивать ловкость, координацию движений);</li> <li>– «Принеси мяч» (развивать координацию движений, совершенствовать мелкую моторику пальцев рук, упражнять в метании предметов на дальность, развивать ловкость);</li> <li>– «Доползи до погремушки» (упражнять в ползании).</li> </ul>

Физкультурные занятия /3 – 4 неделя/			
Программное содержание	Пособия	Содержание физ. упражнений	Дозировка, темп
Упражнять детей в бросании мяча, учить ходить, меняя направление, повторить ползание, развивать глазомер и ориентировку в пространстве.	Стулья и мячи по количеству детей, палка, обруч или корзина.	1. «Ходьба в рассыпную» между стульями. Затем дети ставят стулья в указанное место и садятся. Дети младшей подгруппы выполняют ходьбу в прямом направлении.	2 – 3 раза
		2. «Ползание на четвереньках» по ковровой дорожке до определенного места. Воспитатель предлагает детям доползти до стульев, которые стоят на противоположной стороне комнаты, и сесть на них, после этого малыши ползут обратно.	2 – 3 раза
		3. «Бросаем мяч». Бросать мяч двумя руками вперед снизу. Задание выполняет вся подгруппа одновременно. Для ориентировки дети могут стоять за чертой.	2 – 3 раза
		4. «Поднимаем ножки». <i>И. п.:</i> лежа на спине, руки вытянуты вдоль туловища. Поднять прямые ноги до палки и опустить.	4 – 5 раз
		5. Игра «Догоните меня».	2 – 3 раза
		6. «Мышки идут» – спокойная ходьба вместе с воспитателем. Застенчивых и самых маленьких детей педагог берет за руку и ходит вместе с ними.	

## Апрель

### Развитие движений вне занятий /утро – вечер/

неделя	Игры и игровые упражнения:
1 - 2	-

### **Физкультурные занятия /1 - 2 неделя/**

Программное содержание	Пособия	Содержание физ. упражнений	Дозировка, темп
Учить детей ходить высоко поднимая ноги, упражнять в ползании по гимнастической скамейке, повторить бросание мешочка с песком одной рукой, развивать равновесие и глазомер.	Гимнастическая скамейка, 2 стойки, 2 длинные палки, наклонная доска, мешочки с песком по количеству детей.	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. «Ходьба с перешагиванием». Ходить переступая через палку, поднятую на высоту 5–10 см. Воспитатель предлагает пройти к стульям, которые находятся на противоположной стороне комнаты. На пути к ним стоят стойки с палкой, ее надо переступить. Воспитатель встает у палки и по необходимости подает ребенку руку, помогая ему выполнить задание. Упражнение может выполнять одновременно вся подгруппа.</li> <li>2. «Ползание на четвереньках» по гимнастической скамейке. Воспитатель объясняет, что, ползая по скамейке, надо держаться руками за ее края. Упражнение дети выполняют по одному. Воспитатель идет рядом и по необходимости придерживает ребенка за туловище. Дети младшей подгруппы выполняют ползание на полу (на коврик).</li> <li>3. «Поднимаем руки». <i>И. п.:</i> сидя верхом на гимнастической скамейке, держаться руками с обеих сторон за гимнастические палки: поднять руки и опустить.</li> <li>4. «Брось мешочек». Бросать мешочек с песком (мяч) на дальность правой и левой рукой. Можно предложить детям бросать мешочки через гимнастическую скамейку. Дети младшей подгруппы бросают мяч двумя руками снизу.</li> <li>5. Ходьба по наклонной доске вверх и вниз. Дети выполняют упражнение друг за другом. Воспитатель по необходимости подает ребенку руку, помогая ему подняться и спуститься с доски.</li> </ol>	<p>2 – 3 раза</p> <p>2 – 3 раза</p> <p>3 – 4 раз</p> <p>по 2 – 3 раза</p> <p>2 – 3 раза</p>

Развитие движений вне занятий /утро – вечер/

неделя	Игры и игровые упражнения:
3 - 4	-

Физкультурные занятия /3 - 4 неделя/			
Программное содержание	Пособия	Содержание физ. упражнений	Дозировка, темп
Учить детей ходьбе по ребристой доске, упражнять в бросании мячей через ленту, повторить ползание, развивать равновесие и глазомер.	Ребристая доска, ящик (40 x 40 x 10 см), воротики, обруч, мячи по количеству детей, лента.	1. «Ходьба по ребристой доске». Идти по ребристой доске, взойти на ящик (находится на расстоянии 1–2 м от доски) и сойти с него. Доска и ящик лежат на ковровой дорожке. Если дети уверенно выполняют упражнение, то им предлагают идти друг за другом. В противном случае они выполняют задание по одному. Дети в возрасте от 1 года до 1 года 6 месяцев только идут по ребристой доске.	2 – 3 раза
		2. «Ползание и подлезание под воротца». Дети ползут друг за другом по коврику до ворот, подползают под них и идут к стульям. Первыми выполняют упражнение более смелые дети.	2 – 3 раза
		3. «Бросаем мяч». Бросать мяч через ленту (сетку), расположенную на уровне груди ребенка. Воспитатель предлагает детям встать с одной стороны ленты и взять в руки мяч. Затем объясняет и показывает, как бросать мяч: поднять обе руки над головой и резким толчком перебросить его через ленту. Дети младшей подгруппы бросают мяч вперед, не перебрасывая через ленту.	3 – 4 раза
		4. «Упражнение с обручем 1». <i>И. п.:</i> сидя, держаться обеими руками за обруч (хватом сверху). Поднять руки и опустить. Воспитатель выполняет упражнение вместе с детьми.	4 – 5 раз
		5. «Упражнение с обручем 2». <i>И. п.:</i> стоя, держаться обеими руками за обруч. Присесть и выпрямиться. Воспитатель говорит: «Присели и встали», регулируя темп выполнения упражнения.	3 – 4 раза
		6. Игра «Догоните собачку» и ходьба за собачкой.	2 – 3 раза

## Май

### Развитие движений вне занятий /утро – вечер/

неделя	Игры и игровые упражнения:
1 – 2	– Игры и упражнения на закрепление навыков выполнения основных движений

### Физкультурные занятия /1 – 2 неделя/

Программное содержание	Пособия	Содержание физ. упражнений	Дозировка, темп
Упражнять детей в бросании двумя руками, в ходьбе по гимнастической скамейке, повторить ползание и перелезание, развивать ловкость и самостоятельность.	Гимнастическая скамейка, мячи и куклы по количеству детей, длинная палка.	1. «Ходьба по гимнастической скамейке» с помощью воспитателя. Дети выполняют упражнение по одному. Воспитатель помогает им встать на скамейку и сойти с нее, а также придерживает ребенка за руку во время ходьбы.	 2 – 3 раза
		2. «Ползание и перелезание». Ползание (3–4 м) и перелезание через гимнастическую скамейку. Все дети одновременно ползут до гимнастической скамейки, перелезают её. Воспитатель находится у скамейки, по мере необходимости помогает детям.	
		3. «Бросаем мяч». Бросать мяч двумя руками из-за головы. Упражнение дети выполняют все одновременно, затем бегут за мячом и возвращаются обратно.	 2 – 3 раза
		4. «Лечь, сесть». <i>И. п.:</i> сидя, держаться обеими руками за длинную палку. Лечь и снова сесть, не отпуская палку. Движение выполняется в спокойном темпе.	4 – 5 раз
		5. «Поднять и опустить руки». <i>И. п.:</i> лежа на животе, держаться обеими руками за палку, руки вытянуть вперед. Приподнять руки и опустить. Воспитатель следит, чтобы дети выпрямляли руки и поднимали голову.	3 – 4 раз
		6. Игра «В гости к куклам». Дети бегут к куклам, которые сидят на стульях на расстоянии 4–6 м от детей. Малыши берут кукол и ходят с ними.	2 – 3 раза

Развитие движений вне занятий /утро – вечер/

неделя	Игры и игровые упражнения:
3 – 4	– Игры и упражнения на закрепление навыков выполнения основных движений

Физкультурные занятия /3 – 4 неделя/			
Программное содержание	Пособия	Содержание физ. упражнений	Дозировка, темп
Учить детей ходьбе со сменной направлением, бросания в горизонтальную цель, ходьбе по наклонной доске, развивать чувство равновесия и ориентировку в пространстве.	Гимнастическая скамейка, наклонная доска, ящик (или корзина), мячи по количеству детей.	<ol style="list-style-type: none"> <li>«Ходьба со сменой направления». Воспитатель приглашает детей идти за ним, проходит к противоположной стороне комнаты и предлагает пойти в другую сторону.</li> <li>«Ползание по гимнастической скамейке». Дети выполняют задание по одному.</li> <li>«Упражнение с мячом». <i>И. п.:</i> Сидя, держать мяч обеими руками. Поднять мяч вверх и опустить на колени. Дети сидят на ковре, повернувшись к воспитателю. Все одновременно выполняют упражнение.</li> <li>«Бросим мяч». Бросать мяч в обруч (корзину), установленный на уровне груди ребенка па расстоянии 50-70 см. Упражнение выполняют одновременно 2-3 ребенка. Дети встают вокруг обруча (корзины) на расстоянии, отмеченном чертой (веревкой, палкой), и вместе с воспитателем бросают мячи. Затем задание выполняют другие дети.</li> <li>«Ходьба по наклонной доске» вверх-вниз. Дети идут по доске друг за другом, не торопясь. По желанию малышей воспитатель разрешает им пройти по доске самостоятельно.</li> <li>«Зайчики прыгают» – прыжки на двух ногах, руки держать свободно. Ходьба в медленном темпе за воспитателем.</li> </ol>	<p>2 – 3 раза</p> <p>2 – 3 раза</p> <p>4 – 5 раз</p> <p>3 – 4 раза</p> <p>2 – 3 раза</p> <p>10 – 15 сек.</p>

## Игры и игровые упражнения

### Упражнения с длинной палкой



1. И.п.: лежа на спине, держаться обеими руками за палку (хватом сверху), руки вытянуты. По сигналу «сядем» воспитатель поднимает палку, дети подтягиваются к ней и садятся; по сигналу «ляжем» палку медленно опускает, дети возвращаются в исходное положение.



2. И.п.: лежа на спине, руки вдоль туловища, воспитатель держит палку на высоте выпрямленных ног детей. По сигналу «поднимите ноги, достаньте палку» дети поднимают ноги до прямого угла с туловищем и опускают их. (В начале года, когда дети не понимают словесных указаний, следует прикоснуться палкой к ступням ребенка, побуждая его удержать палку пальцами ног.)



3. И.п.: лежа на животе, держаться за палку обеими руками хватом сверху. Воспитатель немного приподнимает палку, и вместе с нею дети приподнимают корпус; палку медленно опускает, и дети возвращаются в исходное положение.

4. И.п.: сидя, держаться за палку обеими руками хватом сверху. Поднять руки вверх и опустить. Воспитатель вместе с детьми поднимает и опускает палку.



5. И.п.: стоя, держаться за палку хватом сверху. Присесть (каждый приседает так, как ему удобно, не требовать от детей присесть на носки) и выпрямиться.



6. И.п.: сидя верхом на гимнастической скамейке, держаться за палку (с каждой стороны). Воспитатель сидит в конце скамейки лицом к детям и регулирует движение. Сгибать и разгибать обе руки одновременно или попеременно – одна рука продвигается вперед, другая подтягивается к туловищу, палка движется вперед-назад.



7. И.п.: то же. Наклоняться попеременно в одну и другую сторону, при наклоне влево левая рука с палкой опускается вниз правая поднимается вверх, при наклоне вправо движения рук противоположные.



### Упражнения с обручем

1. И.п.: сидя, свободно держать обруч обеими руками. Поднять руки вверх, посмотреть в окошко, опустить обруч.

2. И.п.: стоя, держать обруч обеими руками. Присесть и выпрямиться.

3. И.п.: то же. Наклониться вперед (можно присесть), положить обруч на пол, выпрямиться и показать руки, наклониться, взять обруч и выпрямиться.

### Упражнения с мячом

1. И.п.: стоя, держать мяч обеими руками. Присесть, положить мяч на пол, выпрямиться и показать руки, присесть, взять мяч и показать его воспитателю.



2. И.п.: стоя у рейки (веревки), поднятой на высоте 40–50 см держать мяч в обеих руках. Наклониться вперед через рейку, положить мяч на пол, выпрямиться и показать руки. Наклониться, взять мяч, выпрямиться и поднять его вверх.

3. И.п.: сидя на полу (позже на гимнастической скамейке), держать мяч в руках. Повернуться в одну сторону, положить мяч на пол, выпрямиться и поднять руки вверх, наклониться, взять мяч и выпрямиться. То же повторить в другую сторону.



4. И.п.: стоя (свободно). Собрать и принести воспитателю сначала маленькие, затем средней величины мячи, цветные ша-рики, которые рассыпаны по всему помещению.

### Упражнения в движениях имитационного характера

1. И.п.: стоя. Поднять руки в сторону и опустить – «птички машут крыльями».
2. И.п.: то же. Присесть, постучать пальчиками по коленям и выпрямиться – «птички клюют зернышки».
3. И.п.: стоя свободно по всей площадке. Ходить высоко поднимая ноги – «ходить по глубокому снегу», «ходить по воде».
4. И.п.: то же. Прыгать (пытаться выполнить) на месте на двух ногах – «зайки прыгают», «мячик скачет».
5. И.п.: то же. Ходить тихо, пытаюсь подняться на носочки, – «мышки ходят тихо-тихо».
6. И.п.: стать на четвереньки. Идти вперед на четвереньках – «собачки идут».

### Игровые упражнения

«Идите (бегите) ко мне»

Задачи. Упражнять детей в ходьбе в прямом направлении без остановки.

Описание упражнения. Дети сидят на стульях или на скамейке. Воспитатель становится на противоположную сторону комнаты на расстоянии 5–8 м от детей и зовет их к себе, называя по именам. При повторении упражнения воспитатель переходит на другую сторону комнаты.

«Принеси игрушку»

Задачи. Учить детей придерживаться указанного направления, самостоятельно ориентироваться в пространстве.

Описание упражнения. Дети сидят на стульях. Перед ними на расстоянии 3–5 м стул, на нем игрушка. Воспитатель зовет к себе кого-либо из детей и предлагает ему принести игрушку: «Ты видишь, Леночка, там курочка сидит, принеси мне ее, пожалуйста!» Ребенок идет, берет игрушку и приносит ее. Воспитатель благодарит ребенка, называет еще раз игрушку и просит отнести ее на место. Затем это задание выполняет другой ребенок.

Если упражнение проводится с детьми от 1 года до 1 года 6 месяцев, то ребенок выполняет задание вместе с воспитателем, он берет ребенка за руку, идет с ним за игрушкой и также относит обратно.

Когда дети освоят это задание, упражнение можно провести с подгруппой. Воспитатель раскладывает игрушки (по количеству участников) на расстоянии 4–6 м от детей. Затем предлагает им пойти и принести по одной игрушке, а затем отне-

сти на место. Воспитатель помогает лишь тем, кто затрудняется в выполнении задания. Каждую игрушку дети кладут на отдельный стул.

#### «Перешагни палку»

Задачи. Учить детей во время ходьбы не шаркать ногами, поднимать их, развивать умение перешагивать встречающиеся на пути предметы и при этом не терять равновесия.

Описание упражнения. Положить на середину коврика палку. В конце коврика поставить стул и на сиденье положить игрушку (матрешку, зайку, и т. п.).

Воспитатель предлагает ребенку пройти по коврику, перешагнуть палку, подойти к стулу, взять игрушку и шагом вернуться на место. Затем задание выполняет другой ребенок.

Когда дети научатся самостоятельно выполнять упражнение, можно повторить задание сразу со всей подгруппой (дети идут друг за другом). Можно также усложнить упражнение: положить на пол параллельно 2–3 палки (обручи) на расстоянии 1 м. При этом надо следить, чтобы дети не наступали на палку (ставили ногу в центр обруча).

#### «Пройди по дорожке»

Задачи. Упражнять детей в ходьбе по ограниченной площади, развивать чувство равновесия и глазомер.

Описание упражнения. Подгруппа детей сидит на стульях у одной из стен комнаты. Воспитатель проводит на полу две параллельные линии или кладет 2 веревки длиной 2,5–3 м на расстоянии 35–30 см и говорит детям, что это дорожка, по ней они пойдут к мишке (кукле, зайке), который сидит на стуле (примерно в 1 м от конца дорожки) и ждет их. Идти надо осторожно; когда ребенок подойдет к мишке, он может его погладить, а затем вернуться на место.

Вначале воспитатель приглашает каждого ребенка, называя его по имени; дети идут по дорожке по одному. По необходимости воспитатель подает ребенку руку и обращает внимание на то, чтобы он не наступал на линии или веревки. Постепенно дети упражняются в ходьбе по дорожке друг за другом, а затем возвращаются по ней обратно. Надо следить, чтобы они не мешали друг другу и не наталкивались на идущего впереди.

#### «Пройди по мостику»

Задачи. Упражнять детей в ходьбе по ограниченной площади, развивать чувство равновесия, приучать выполнять задание самостоятельно.

Описание упражнения. Дети сидят на стульях. Воспитатель кладет перед ними на пол доску (длина 2–3 м, ширина 30–35 см) – это мостик – и предлагает пройти по нему. На расстоянии 1 м от конца мостика стоит стул, на котором сидит зайчик (или другая игрушка).

Вначале дети выполняют упражнение по одному и воспитатель помогает им, придерживая за руку. Затем это задание дети выполняют самостоятельно.

После нескольких повторений дети идут по мостику друг за другом. Воспитатель следит, чтобы они не толкали друг друга и не сходили с доски, удерживали равновесие.

#### «Поднимай ноги выше»

Задачи. Упражнять детей в ходьбе, идти высоко поднимая ноги, перешагивать предметы высотой 5–10 см и при этом не терять равновесия.

Описание упражнения. Дети сидят на стульях перед ковриком (или ковровой дорожкой), на котором расставлены 3–4 палки на высоте 5–10 см на расстоянии 30–40 см одна от другой. Воспитатель показывает, как надо переступать через палки: высоко поднимать ноги и стараться не задеть их. При необходимости подает малышу руку и вместе с ним переступает палки, затем ребенок идет до конца коврика и возвращается на место.

После неоднократного повторения детям 1 года 6 месяцев предлагают выполнить задание самостоятельно. Можно разрешить переступать палки, идя друг за другом. При этом надо следить, чтобы каждый ребенок точно выполнил задание.

#### «К куклам в гости»

Задачи. Приучать детей идти в указанном направлении: передвигаться индивидуально и небольшими группами.

Описание упражнения. Дети сидят на стульях, расставленных вдоль одной из стен комнаты. Перед ними на расстоянии 5–6 м на стульях сидят куклы. Воспитатель показывает на кукол и спрашивает: «Что это?» Дети называют. «Правильно, это куклы», – говорит воспитатель. «Покажите, где сидят куклы». Дети показывают. «Пойдем к куклам в гости». Самых маленьких и застенчивых воспитатель берет за руку, и все вместе идут к куклам. Воспитатель здоровается с куклами и разрешает каждому ребенку взять куклу. Затем все идут обратно к стульям и садятся. После этого детям предлагают встать и отнести кукол обратно, а самим вернуться на места. Игра повторяется.

В начале года воспитатель называет каждого ребенка по имени и предлагает ему взять куклу и вернуться на место. После 3–4-кратного повторения задание выполняет одновременно вся подгруппа. Дети могут пойти в гости с мишкой, зайцем.

#### «Принеси мяч»

Задачи. Развивать умение сохранять во время ходьбы необходимое направление и изменять его в зависимости от сложившейся ситуации, идти, не наталкиваясь друг на друга, развивать внимание.

Описание упражнения. Дети сидят на стульях. Воспитатель обращается к ребенку по имени и говорит: «Юрочка, посмотри, как покатился мяч, догони его и принеси мне», катит мяч (не очень сильно) и вместе с ребенком идет за мячом. Помогает взять мяч, отходит на расстояние 3–4 м и зовет ребенка к себе. Когда малыш принесет и отдаст мяч, воспитатель приглашает другого ребенка и так же играет с ним.

После того как все дети освоят ходьбу за мячом, воспитатель проводит упражнение одновременно с 2–3 детьми: катит мяч каждому ребенку и говорит: «Смотри, Танечка, мяч покатился к двери. А твой мяч, Игорек, покатился к горке».

#### «Догоните меня»

Задачи. Упражнять детей в ходьбе и беге в указанном направлении.

Описание упражнения. Подгруппа сидит на стульях или на скамейке по одной стороне комнаты. «Догоните меня», – говорит воспитатель и бежит к противоположной стороне. Застенчивых и робких детей называет по имени. Когда дети подбегают, воспитатель говорит: «Убегайте, убегайте, догону». Все возвращаются на свои места, и игра повторяется.

Для того чтобы игра проходила более интересно, воспитатель предлагает малышам (начиная с 1 года 6 месяцев) догнать собачку, куклу или другую игрушку, которая находится у него в руках. Воспитатель не должен быстро бежать, детям интересно поймать взрослого. Когда они займут свои места, их надо похвалить, сказать, что все малыши хорошо бегают.

#### «Доползи до погремушки»

Задачи. Упражнять детей в ползании, способствовать развитию самостоятельности.

Описание упражнения. Дети сидят на стульях, поставленных вдоль одной из стен комнаты. Перед ними ковер (или ковровая дорожка), в конце которого на гимнастической скамейке или стуле лежит погремушка. Воспитатель показывает, как надо ползти на четвереньках до погремушки, затем выпрямиться, взять погремушку, позвенеть, положить ее на стул и вернуться на место. Дети по очереди выполняют упражнение.

Воспитатель, впервые проводя упражнение, должен ползти вместе с малышами до погремушки. Когда дети усвоят задание, на гимнастическую скамейку можно положить несколько погремушек (по числу участников). Упражнение выполняет вся подгруппа.

Игровое задание повторяется и с детьми третьего года жизни. Не следует предлагать малышам быстро передвигаться на четвереньках, это снижает качество движений.

#### «Подползи под воротца»



Задачи. Упражнять детей в ползании на четвереньках и пролезании под препятствие, не задевать его.

Описание упражнения. Дети располагаются на стульях, поставленных вдоль одной из стен комнаты. Впереди на коврике на расстоянии 2–3 м поставлена дуга – воротца. Воспитатель приглашает самого смелого малыша, предлагает ему доползти на четвереньках до воротца, пролезть под ними, встать и вернуться на свое место.

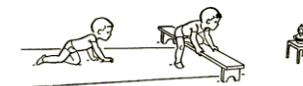
По мере усвоения упражнения можно усложнить его: ползти на четвереньках и пролезть в обруч, подлезть под 2–3 дуги, стоящие на расстоянии 1 м друг от друга.

Малышам полутора лет доступно подлезть под палку, под рейку и под гимнастическую скамейку. При этом упражнение выполняют одновременно все дети подгруппы.

#### «Перелезь через бревно (или гимнастическую скамейку)»

Задачи. Совершенствовать навык ползания, развивать умение переползать, перелезать через невысокие препятствия.

Описание упражнения. Организация детей такая же, как в двух предыдущих упражнениях. В конце коврика на расстоянии 2–3 м от детей кладут бревно (гимнастическую скамейку), через которое ребенок должен перелезть. На расстоянии 1 м от бревна на стул ставят неваляшку. Когда ребенок перелезет через бревно, он подходит к игрушке, гладит ее и возвращается на место (рис. 11).

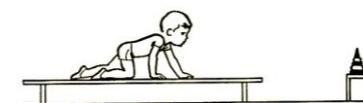


Воспитатель или кто-либо из детей показывает, как надо перелезть через бревно (скамейку). Можно перелезть любым способом. Вначале дети выполняют задание по одному, затем друг за другом и при наличии места одновременно всей подгруппой.

#### «Будь осторожен!»

Задачи. Упражнять в ползании по ограниченной и приподнятой над полом поверхности, приучать быть внимательными.

Описание упражнения. Дети сидят на стульях, расставленных вдоль гимнастической скамейки. Ребенок подходит к одному концу скамейки, становится на нее на четвереньки и проползает до другого конца скамейки, держась за ее края, затем встает или сползает со скамейки любым способом, идет к пирамидке, которая стоит на стуле на расстоянии 1–2 м от скамейки.



Упражнение рекомендуется начинать с детьми полутора лет. Воспитатель должен обращать внимание детей на то, что ползти надо осторожно, держась руками за скамейку. При выполнении упражнения ребенком воспитатель идет рядом, придерживает малыша за туловище, если это необходимо.

Упражнение можно проводить и по наклонной доске, приподнятой на высоте 10–15 см (ползти вверх и вниз).

#### «Скати с горки»

Задачи. Знакомить детей с предметами круглой формы (шары, мячи), развивать разнообразные действия с ними: переносить, бросать, катать.

Описание упражнения. Воспитатель показывает детям набор цветных шаров или маленьких мячей и горку, дает возможность рассмотреть их, подержать в руках и несколько раз называет: «Это шарик. Это мячик». Побуждает малышей повторить названия предметов. После этого показывает, как скатывать с горки шары (мячи), предлагает каждому по очереди прокатить 1–2 шарика и принести их.

Упражнение доступно детям в возрасте 1 года 6 месяцев. Его не рекомендуется включать в занятие по физической культуре.

«Найди игрушку» (спрячем игрушку)

Задачи. Приучать детей находить определенный предмет, ходить в указанном направлении, двигаться по сигналу воспитателя.

Описание упражнения. Дети сидят на стульях с одной стороны комнаты. Воспитатель показывает игрушку и спрашивает: «Что у меня в руках?» Если дети не ответят, говорит: «Это собачка. Она спрячется, а мы пойдем ее искать», ставит игрушку так, чтобы она была хорошо видна, потом возвращается к детям: «Где собачка? Пойдем искать собачку». Воспитатель берет за руку застенчивых, малоактивных детей, все идут к собачке, гладят ее и возвращаются на место. Педагог ставит собачку в другое место, игра повторяется.

Как игровые упражнения с детьми второй группы раннего возраста проводятся имитационные движения: «Маленькие и большие», «Птицы машут крыльями», «Ловля бабочек», «Деревья качаются», «Паровоз», «Мишка ходит».

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение «Детский сад № 2 «Красная шапочка» общеразвивающего вида с приоритетным осуществлением деятельности по физическому развитию детей»

Практические материалы к программе

## «Здоровый малыш»

Работа по физвоспитанию с детьми третьего года жизни

Разработчики программы:  
Ю. В. Мандрова — заведующая  
Е. В. Коурова — зам. заведующего  
С. Л. Шост — инструктор по ФИЗО

г. Лесной

## Раздел «Физическое воспитание»



### Основные средства реализации раздела «Физическое воспитание»:

Физкультурно-оздоровительная работа	Физическая культура	Воспитание культурно-гигиенических навыков
<ul style="list-style-type: none"> <li>- комплекс закаливающих процедур;</li> <li>- подвижные игры и физические упражнения;</li> <li>- организация прогулок;</li> <li>- питание;</li> <li>- натуропатия и витаминизация.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- занятия /см. табл. № 1./</li> <li>- утренняя гимнастика /5 минут/;</li> <li>- гимнастика после сна /5 минут/;</li> <li>- свободная двигательная деятельность:                             <ul style="list-style-type: none"> <li>* утренний приём /15 – 20 мин./;</li> <li>* после завтрака /5 – 10 мин./;</li> <li>* после сна /15 – 20 мин./;</li> <li>* на прогулках /80 – 90 мин./.</li> </ul> </li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- в режимных моментах и повседневной деятельности;</li> </ul>

**Таб. № 1. Наполняемость групп на занятиях физкультурой и их длительность в зависимости от возраста детей**

	Возраст детей			
	1 г. 3 м. – 1 г. 6 м.	1 г. 7 м. – 2 г.	2 г. 1 м. – 2 г. 11 м.	3 г. (II пол. уч.г.)
Число детей	2 – 4	4 – 6	8 – 12	Вся группа
Длительность занятия (в мин.)	6 – 8	8 – 10	10 – 15	15

### Цель:

охрана жизни и укрепление здоровья детей.

### Задачи:

1. Способствовать гармоничному психомоторному развитию, совершенствованию функций организма посредством закаливания, повышению устойчивости к различным заболеваниям, неблагоприятным воздействиям внешней среды, увеличению работоспособности малыша.
2. Развивать движения в ходе обучения разнообразным формам двигательной деятельности.
3. Формировать культурно-гигиенические навыки и навыки самообслуживания.

## **К концу учебного года дети могут:**

Второй год жизни:	Третий год жизни
Ходить стайкой за воспитателем. Брать, держать, переносить, класть, бросать, катать мяч. Приседать с поддержкой взрослого. Ползать, подлезать под натянутую веревку, перелезть через бревно, лежащее на полу. Лазить по лесенке стремянке (с помощью взрослого).	Ходить и бегать, не наталкиваясь друг на друга. Прыгать на двух ногах на месте и с продвижением вперед и т.д. Брать, держать, переносить, класть, бросать, катать мяч. Ползать, подлезать под натянутую веревку, перелезть через бревно, лежащее на полу.

### **Методическое обеспечение**

Основная программа	Парциальные программы	Дополнительная литература, вспомогательные материалы
<ul style="list-style-type: none"><li>– Программа воспитания и обучения в детском саду/ Под ред. М.А. Васильевой, В.В. Гербовой, Т.С. Комаровой. – М., 2005. – 208 с.</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>– Маханёва М.Д. Воспитание здорового ребёнка: Пособие для практических работников дошкольных образовательных учреждений /М.Д. Маханёва. – М., 2000. – 102 с.</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>– Борисенко М.Г. и др. Ползаем. Ходим. Бегаем. Прыгаем. Развитие общей моторики /М.Г. Борисенко и др. С.-Пб., 2005. –160 с.</li><li>– Галанов А.С. Игры, которые лечат /А.С. Галанов. – М., 2004. – 96 с.</li><li>– Лайзане С.Я. Физическая культура для малышей /С.Я. Лайзане. – М.: Просвещение, 1987. – 160 с.</li><li>– Литвинова М.Ф. Подвижные игры для детей третьего года жизни: Методическое руководство для работников дошкольных образовательных учреждений /М.Ф. Литвинова. – М., 2005. – 92 с.</li><li>– Степаненкова Э.Я. Методика физического воспитания. Программа воспитания и обучения в детском саду /Э.Я. Степаненкова. – М.: Воспитание дошкольника, 2005. – 96 с.</li><li>– Собалева Л.А., Панина В.П. Двигаемся, играем, радуемся: Пособие по развитию движений малышей (из опыта работы) /Л.А. Собалева, В.П. Панина. Пермь, – 1993 – 203 с.</li></ul>

## Сентябрь

1 – 2 неделя

### Развитие движений вне занятий /утро – вечер/

<p><b>Игры-забавы:</b>  <i>"Вот Мурка, серая шкурка", "Вот собачка Жучка, хвостик-закорючка", "Зайка-побегайка": ходьба к игрушкам, с игрушками, за воспитателем, изображая котят, щенков, зайчат, звукоподражать. Ходьба с морковкой в руках ("подарим Зайке морковки") по дорожке из клеёнки. Катание мячей к игрушкам, воспитателю, под палку, положенную на стулья. Подпрыгивание (задеть хвостик у кошки, бантик у собачки, достань морковку и т.п.). "Ловля" солнечных зайчиков.</i></p> <p><b>Игровые упражнения с палкой (с желающими детьми):</b>  <i>дотянись (стоя, сидя, руками, лежа ногами) до палки. Перешагни через палку. Паровозик (ходьба, взявшись за палку, звукоподражая). Позвони в погремушку (колокольчик), висящую на палке. Большие - маленькие (приседания, держась руками за палку). Ползание вдоль палки и по "дорожке" из палок.</i></p> <p><b>Преодоление «полосы препятствий»</b> (в помещении или на прогулке):  <i>Дорожка из клеёнки (ходьба к игрушке) → ящик перевернутый (влезание, сходжение) → палка на ступе (подлезание «как кошечка»);  Дорожки из клеёнки (ползание как кошка /собачка) палка на полу (перешагивание) → ящик с мячиком (влезть, бросить мяч вдаль собачке);  Палка, под ней дорожка (подлезание, "не задеть колокольчик") → ящик с мячиком (бросание мяча вдаль игрушке) → игрушка с украшением (подпрыгивание).</i></p> <p><b>Прогулки.</b>  <b>Подвижные игры:</b>  <i>«Пойдём гулять» (ходьба с предметами в руках «стайкой», "К кошке в гости" (к собачке, к зайке), ходьба с листочками, мячиками, по дорожкам из клеёнки, вдоль палки, "Зайки-побегайки - с подпрыгиваниями на месте. "Догони собачку".</i></p> <p><b>Игровые упражнения с мячом.</b>  - ходьба с мячом в разных направлениях, вокруг мячей, игрушек;  - катание мячей по веранде (асфальту), траве, скамейке, барьеру;  - прокатывание между игрушками, деревьями, под палкой;  - бросание в прямом направлении двумя руками к зрительным ориентирам (к игрушкам, деревьям и т.п.), через палку, которую держит в руках воспитатель;  - ловля солнечных зайчиков;  - катание игрушек в колясках, тележках, волокушках;</p>	<b>Утренняя гимнастика «Встанем дружно на зарядку»</b>	
	слова	движения
<p>А сейчас все по порядку  Встанем дружно на зарядку.  Руки в стороны, согнули,  Вверх подняли, помахали,  Спрятали за спину их, оглянулись  Через правое плечо, через левое ещё.  Дружно все присели, пяточки задели.  На носочки поднялись,  Опустили ручки вниз.  Все захлопали в ладошки  Дружно, веселее.  Застучали наши ножки  Громче и быстрее.  По коленочкам ударим,  Тише, тише, тише...  Ручки, ручки поднимаем  Выше, выше, выше...  Завертелись наши ручки,  Снова опустились.  Покружились, покружились  И остановились.</p>	<p>Выполняют движения по тексту</p>	
<p><b>Упражнение на дыхание «Пора вставать»</b>  /Скворушка, с.92/  Мои детки, мои детки,  Мои детки крепко спят.  Мои детки, мои детки  Потихонечку сопят.  Солнце встало! Хватит спать!  Хватит спать! Пора вставать!  А, проснулись? Улыбнулись!  Здравствуйте!</p>	<p>Дети присели, закрыли глаза. Воспитатель делает шумный вдох носом, затем выдох ртом со звуком «Хо-о-о-о-о!» Дети подражают. Вдохи и выдохи повторить несколько раз.</p> <p>Дети просыпаются и, встав на носки и подняв руки вверх, делают вдох.</p>	

- перелезание через бревно.

**Физкультурные занятия**

неделя	Программные задачи	Оборудование	Содержание физ. упражнений	Дозировка, темп
1 неделя «К нам пришла кошка Мурка»	Учить детей катать мяч в прямом направлении. Упражнять в ползании, воспитывать умение слушать воспитателя, выполнять упражнения вместе с другими детьми. Активизировать речь детей, закреплять представления о величине, цвете предметов.	Игрушка кошка Мурка (высота 40=50 см), палка (диам. 3 см), мячи (диам. 9-10см) – по количеству детей, коробка для мячей.	<p>I часть: Ходьба «стайкой» в прямом направлении; подлезание в прямом направлении.</p> <p>II часть: а) ОРУ с длинной палкой: 1. «Поднимаем палку». 2. «Присядем с палкой». 3. Наклоны «Деревья качаются». 4. Подпрыгивание на месте.</p> <p>б) Основные движения: катание мяча в прямом направлении двумя руками</p> <p>в) Подвижная игра «Пойдём гулять» /ходьба с мячом в руках «стайкой»/.</p> <p>III часть: Ходьба и бег за воспитателем «К кошке в гости»</p>	<p>2 раза 2 раза</p> <p>} 4 раза медленно 4 раза 2 р. по 10 сек.</p> <p>2 раза</p> <p>1 минута</p>
2 неделя «Вот собачка жучка» /усложнение/	Учить детей катать мяч в прямом направлении. Упражнять в ползании, воспитывать умение слушать воспитателя, выполнять упражнения вместе с другими детьми. Активизировать речь детей, закреплять	Игрушки: собачка Жучка (высота 40=50 см), палка (диам. 3 см), мячи (диам. 9-10см) – по количеству детей, коробка для мячей, дорожка из клеёнки (1,5 м x 40 см)	<p>I часть: Ходьба по дорожке из клеёнки.</p> <p>II часть: а) ОРУ с длинной палкой: 1. «Поднимаем палку». 2. «Присядем с палкой». 3. Наклоны «Деревья качаются». 4. Подпрыгивание на месте.</p>	<p>2 раза 2 раза</p> <p>} 6 раз медленно 6 раз 2 р. по 10 сек.</p>

	представления о величине, цвете предметов.		б) Основные движения: катание мяча в прямом направлении двумя руками в) Подвижная игра «Пойдём гулять» /ходьба с мячом в руках «стайкой»/.  III часть: Ходьба и бег за воспитателем «К кошке в гости»	2 раза   1 минута
--	--	--	--	----------------------------

### 3 – 4 неделя

#### Развитие движений вне занятий /утро – вечер/

<p><b>Игры-забавы:</b>  <i>«Мишка косолапый» - ползание, опираясь на ладони и ступни, в прямом направлении, по дорожкам из клеёнки, выложенных палок, шнуров.</i>  <i>Ходьба с перешагиванием по дорожкам, выложенных из листочков, ходьба, собирая шишки. «Зайка скачет» - подпрыгивание вместе с зайчиком на резинке. Катание мячей игрушкам, воспитателю по гимнастической скамейке. «Зайки-побегайки»</i></p> <p><b>Игровые упражнения с палкой (с желающими детьми):</b>  <i>дотянись (стоя, сидя, руками, лежа ногами) до палки. Перешагни через палку. Паровозик (ходьба, взявшись за палку, звукоподражая). Позвони в погремушку (колокольчик), висящую на палке. Большие - маленькие (приседания, держась руками за палку). Ползание вдоль палки и по "дорожке" из палок.</i>  <i>Танцевальные движения с листочками и цветочками (кружение, приплясывание), п/и «Зайка серенький сидит»</i></p> <p><b>Преодоление «полосы препятствий»</b> (в помещении или на прогулке):  <i>Дорожка из листочков (перешагивание – «К Мишке в гости») → гимнастическая скамейка (катать мяч по скамейке) → палка на стуле (подлезание);</i>  <i>Дорожки из клеёнки (ползание как мишки) → гимн. скамейка (равновесие) – стойка с верёвкой, на которую привязаны листочки (под-</i></p>	<b><u>Утренняя гимнастика «Наш огород»</u></b>	
	слова	движения
	Мы лопатки взяли, Грядки раскопали, Раз, два, раз и два, Вот как раскопали! Семена рядами В землю мы сажали. Раз, два, раз и два, Вот как поливали! Дождь водой прохладной Грядки поливал нам. Раз, два, раз и два, Грядки поливал нам! Урожай богатый Дружно собирали. Раз, два, раз и два, Дружно собирали! Хоровод и песни Сами затевали. Раз, два, раз и два, Вот как затевали!	Имитация движения по тексту   Присели   Поднялись на носочки, руки вверх, стучат пальчиком по ладошке  Наклоны вперёд   Взялись за руки, идут по кругу хороводом

<p>прыгнуть);  Гимнастическая скамейка (перелезание) → дорожка из цветочков (перешагивание) → прокатим мяч под «воротики».</p> <p><b><u>Прогулки.</u></b>  <b><u>Подвижные игры:</u></b>  «Догони мишку» (с игрушкой Мишкой),  «Догони листочки» (подбрасывают и ловят листочки)  «Мы осенние листочки» (в руках у детей листья)</p> <p><b><u>Игровые упражнения с мячом.</u></b>  - ходьба с мячом в разных направлениях, вокруг мячей, игрушек;  - катание мячей по веранде (асфальту), траве, скамейке, барьеру;  - прокатывание между игрушками, деревьями, под палкой;  - бросание в прямом направлении двумя руками к зрительным ориентирам (к игрушкам, деревьям и т.п.), через палку, которую держит в руках воспитатель;  - ловля солнечных зайчиков;  - катание игрушек в колясках, тележках, волокушках.;  - перелезание через бревно;</p>	<p><b>Упражнение на дыхание «Аромат»</b></p> <p>/Скворушка, с.88/</p> <p>/Заранее приготовить искусственный цветок и надуть его духами/</p> <p>Смотрите, дети, какой красивый цветок у нас распустился!  Я его понюхаю.  Ах! Аромат! Чудесный аромат!</p>	<p>Не спеша нюхать цветок, несколько раз делая шумные вдохи и выдохи</p>
---	---	--

**Физкультурные занятия**

неделя	Программные задачи	Оборудование	Содержание физ. упражнений	Дозировка, темп
3 неделя «Весёлые зайчата»	Учить детей катать и бросать мяч двумя руками, вперёд снизу, закрепить ползание под верёвку, опираясь на ладони и колени. Развивать чувство равновесия, продолжать воспитывать умение выполнять упражнение вместе с другими детьми. Активизировать словарь детей.	Игрушка заяц (ли фигуры зайцев), дорожки из клеёнки (3 м x 50см) – 2 штуки, верёвка (d 5 – 7 м), 2 палки, мячи (диам.20см) – по количеству детей, гимнастическая скамейка.	I часть: Ходьба друг за другом по дорожкам из клеёнки. «Бег стайкой» Подлезание под верёвку (h = 70 см)	2 раза 10 сек. 2 р.
4 неделя «Весёлые медвежата» /усложнение/	Учить детей бросать мяч двумя руками, вперёд снизу, закрепить ползание под верёвку,	Игрушка мишка (ли фигуры мишек), цветочки из поролона, дорожки из	I часть: Ходьба по дорожке с цветочками «Не наступи», по окончании ходьбы дети собирают цветы и дарят мишкам.	2 раза

	<p>опираясь на ладони и колени. Развивать чувство равновесия, продолжать воспитывать умение выполнять упражнение вместе с другими детьми. Активизировать словарь детей.</p>	<p>клеёнки (3 м х 50см) – 2 штуки, верёвка (d 5 – 7 м), 2 палки, мячи (диам.20см) – по количеству детей, гимнастическая скамейка.</p>	<p>II часть: а) ОРУ длинными палками: 1. «Посмотрим на палку». 2. «Положим палку на пол» 3. «Присядем с палкой». 4. Подпрыгивание на месте. б) Основные движения: бросание мяча двумя руками, вперёд снизу катание мяча в прямом направлении двумя руками III часть: Подвижная игра «Догони мишку»</p>	<p>4 раза 4 раза 3 раза медленно 2 р. по 10 сек.           2 раза</p>
--	---	---	--	---

## Октябрь

1 – 2 неделя

### Развитие движений вне занятий /утро – вечер/

<p><b><u>Игры-забавы:</u></b> Знакомство с новой игрушкой «Собачка Дружок», «Кукла Катя» - ходьба за ней, к игрушке, от неё, вокруг неё (под потешки); - катание мячей к игрушке, воспитателю, друг другу; - постройка дорожки к домику для собачки, ходьба по дорожке; - ползание по дорожкам, пролезание через мягкое бревно «как собачки»; - подлезание под палку «в домик к собачке» (кукле, мишке).</p> <p><b><u>Игровые упражнения с обручем:</u></b> «Солнышко» (стоя, поднимать и опускать, смотреть вверх). «Большие – маленькие» (приседания). «Ветерок дует» (дуть на листочки, прикрепленные нитками к обручу). «Зайчики» (подпрыгивать, держась руками за обруч). Игровые упражнения с плоскими листочками (перешагивание, подбрасывание; показать и спрятать за спину и т.п.). Постройка домика для куклы, собачки из обруча, стульчика.</p> <p><b><u>Преодоление «полосы препятствий»:</u></b> Дорожка из листьев (перешагивание) → стойки с верёвкой (подпрыгивание (достать листочки) → обруч или дуга (подлезание);</p>	<b><u>Утренняя гимнастика «Курочка и цыплятки»</u></b>	
	<p>слова</p> <p>Я люблю своих цыпляток, Я кормлю своих цыпляток, Кур кормлю и петушков, Кур люблю и петушков. Клю-клю, клю-клю, Все зёрнышки клюют. Ну, ещё ко мне бегите, Курочки и петушки, И цыпляточки – пушки! Клю-клю, клю-клю, Все зёрнышки клюют. Выйду на дорожку, Мяу – мяу – мяу, Там, где куры ищут крошки. Мяу – мяу – мяу! Я за курочками побегу, К себе в домик уведу! Пляшут куры-петушки</p>	<p>движения</p> <p>Дети присаживаются на корточки и «клюют».</p> <p>Воспитатель переходит в другой конец комнаты.</p> <p>Воспитатель обращает внимание детей на игрушечную кошку: берёт её в руки.</p> <p>Воспитатель бежит за детьми, держа игрушку в руках. Затем сажает её на стульчик: «кошка спит».</p>

<p><i>Дорожка из мешочков (перешагивание) → стойки с верёвкой (перебрасывание через верёвку мешочков) → дорожка из клеёнки (ползание); «В гости к кукле» (обруч лежит на двух кирпичиках – ползание вокруг него, перешагивание в него и обратно) → стойки сюжетные (подуть на листочки) → дорожка из клеёнки (ползание).</i></p> <p><b><u>Прогулки.</u></b>  <b><u>Подвижные игры:</u></b>  <i>«Мы осенние листочки», «Догони обруч», «Догони Мишку»</i></p> <p><b><u>Игровые упражнения с мячом.</u></b>  - катание мяча, бросание вдаль, скатывание с горок.  Упражнение с листьями (с клеёнчатými и настоящими) :  - подбрасывание вверх, вперёд; ловля листьев;  - перебрасывание через палку, верёвку;  - перешагивание через листочки, выкладывание дорожек из листочков, ходьба и бег между ними;  - перепрыгивание через листочки;  - подпрыгивание «Достань листочек», кружение «Как листочки».</p>	<p>И цыпляточки – пушки.  Брысь, кот, уходи,  К нам во двор не заходи!  Закружились все подряд,  Стали крыльями махать,  Брысь, кот, уходи,  К нам во двор не заходи!</p>	<p>Дети выполняют быстрые шажки вперёд, руки в стороны. Стоя на месте, топают ногой.  Кружения на месте, помахивая крыльями.  Топают ногой.</p>
	<p><i>Упражнение на дыхание «Пёрышки»</i></p> <p>Ах, цыплетушки – пушки,  Закружились пёрышки!  Ты подуй-ка на плечо –  Улетит перо в окно!</p>	<p>Носом набирают воздух, дуют на каждое плечо.</p>

**Физкультурные занятия**

неделя	Программные задачи	Оборудование	Содержание физ. упражнений	Дозировка, темп
1 неделя «Вот листочки жёлтые, вот листочки красные»	Упражнять детей в перешагивании, ползании, подлезании под веревку, закрепить бросание мешочков двумя руками вперед. Развивать ориентировку в пространстве. Закрепить названия основных цветов (красный, желтый, зеленый). Активизировать речь детей.	Листочки плоские из клеёнки, игрушка "Мишка", ведро, мерка для определения высоты натянутого шнура.	<p>I часть:  Ходьба и бег «стайкой» в прямом направлении по дорожке из листьев, перешагивание через листочки</p> <p>II часть:  а) ОРУ с листьями:  1. «Покачайся надо мной».  2. «Падают листочки».  3. «Жучки барахтаются».  4. Прыжки вокруг листьев.</p> <p>б) Основные движения:  ползание на четвереньках и подлезание под верёвку;  бросание листочков вперед, вверх, двумя руками снизу</p>	<p>1 круг 2 раза</p> <p>} 3 -4 раза</p> <p>30 сек.  2 р. по 10 сек.</p>

			<p>в) Подвижная игра «Догони листочек» /ходьба с мячом в руках «стайкой»/.</p> <p>III часть: Ходьба с листочками в руках. Дыхательное упражнение</p>	<p>2 раза</p> <p>1 минута</p>
<p>2 неделя «Вот листочки жёлтые, вот листочки красные» /усложнение/</p>	<p>Учить детей катать мяч в прямом направлении. Упражнять в ползании, воспитывать умение слушать воспитателя, выполнять упражнения вместе с другими детьми. Активизировать речь детей, закреплять представления о величине, цвете предметов.</p>	<p>Листочки плоские из клеёнки, игрушка "Собачка Дружок", ведерко, мерка для определения высоты натянутого шнура, мешочки с песком (их можно изготовить в форме листочков, вес 100 гр. размер 6х3 см) - 10 шт.; игрушка - собачка.</p>	<p>I часть: Ходьба и бег «стайкой» в прямом направлении по дорожке из листьев, перешагивание через листочки</p> <p>II часть:</p> <p>а) ОРУ с листьями:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. «Покачайся надо мной».</li> <li>2. «Падают листочки».</li> <li>3. «Жучки барахтаются».</li> <li>4. Прыжки вокруг листьев.</li> </ol> <p>б) Основные движения: ползание на четвереньках и подлезание под верёвку; метание мешочков</p> <p>в) Подвижная игра «Мы осенние листочки»</p> <p>III часть: Ходьба с листочками в руках. Дыхательное упражнение</p>	<p>2 раза</p> <p>2 раза</p> <p>} 6 раз медленно</p> <p>6 раз</p> <p>2 р. по 10 сек.</p> <p>2 раза</p> <p>1 минута</p>

Развитие движений вне занятий /утро – вечер/

<u>Игры-забавы:</u>	<u>Утренняя гимнастика «Медвежата»</u>	
	слова	движения
<p>Знакомство с куклой Вовой. Игры с куклой Катей и Вовой.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- ходьба за ней, к игрушке, от неё, вокруг неё (под потешки);</li> <li>- катание мячей к игрушке, воспитателю, друг другу;</li> <li>- постройка дорожки к домику для собачки, ходьба по дорожке;</li> <li>- ползание по дорожкам, пролезание через мягкое бревно «как собачки»;</li> <li>- подлезание под палку «в домик к собачке» (кукле, мишке).</li> </ul> <p><u>Игровые упражнения с обручем</u> (индивидуально, по подгруппам, по желанию детей) :</p> <p>«Солнышко» (стоя, поднимать и опускать, смотреть вверх). «Большие – маленькие» (приседания). «Ветерок дует» (дуть на листочки, прикреплённые нитками к обручу). «Зайчики» (подпрыгивать, держась руками за обруч). Игровые упражнения с плоскими листочками (перешагивание, подбрасывание; показать и спрятать за спину и т.п.). Постройка домика для куклы, собачки из обруча, стульчика. П/и «Догони обруч», «Мой весёлый звонкий мяч» .</p> <p><u>Преодоление «полосы препятствий»:</u></p> <p>Дорожка из 3-х цветных шнуров (ползание в домик к кукле) → обруч лежит на кирпичиках (перешагнуть, взять мяч) → дорожка из клеёнки (прокатить мяч по дорожке);</p> <p>Обруч на подставке (подлезание «возьми флажок») → дорожка из цветных шнуров (перешагивание с флажками в руках, поставить их в ведёрко) → ящик с мячами (влезть, взять, бросить вдаль);</p> <p>Бревно (ползание вдоль него, перешагивание) → ящик перевернутый (взойти, помазать флажком, сойти) → дорожка из цветных шнуров (перепрыгивание через линии).</p>	<p>Медвежата в чаще жили, Вперевалочку ходили, Вот так, вот так, так, Вперевалочку ходили.</p> <p>Медвежата в чаще жили, Головой они крутили, Вот так, вот так, так, Головой своей крутили.</p> <p>Медвежата мёд искали, Дружно дерево качали, Вот так, вот так, так, Дружно дерево качали.</p> <p>А потом они плясали, Дружно ножки выставляли, Вот так, вот так, так, Дружно ножки выставляли.</p>	<p>Дети имитируют неуклюжую походку медведя</p> <p>Руки на поясе, наклоны головы в стороны</p> <p>Выставить одну ногу вперёд, руки сцепить в замочек и вытянуть вперёд. Неторопливые покачивания с ноги на ногу</p> <p>Руки на поясе, выставляют ногу вперёд на носок</p>
<p><u>Прогулки.</u></p> <p><u>Подвижные игры:</u></p> <p>«Мой весёлый звонкий мяч», «Догони куклу», «Догони листочек», «Птички летают»</p> <p><u>Игровые упражнения с мячами.</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- бросание мячей, мешочков с песком, шишек вдаль одной и двумя руками;</li> <li>- катание мяча куклам, игрушкам, воспитателю;</li> <li>- прокатывание мячей по дорожкам, скамейкам, скатывание с невысоких горок, катание клубков, шнуров, разматывание их;</li> <li>- катание мячиков по дорожкам из шнуров.</li> </ul> <p><u>Упражнение с флажками:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- приседания, постукивая палочками по полу, наклоны «Покажи – спрячь»;</li> </ul>	<p><u>Упражнение на дыхание «Медвежата»</u></p> <p>Медвежата-малыши По лесочку долго шли. Чтоб потом не уставать, Надо дружно подышать!</p>	<p>Носом набирают воздух, медленно выдыхают через рот</p>

- ходьба с флажками в руках (под потешки, перешагивание через линии);  
 - «Прибежали в уголок, показали флажок» - бег в разных направлениях.

### Физкультурные занятия

неделя	Программные задачи	Оборудование	Содержание физ. упражнений	Дозировка, темп
3 неделя «К нам пришла кукла Катя»	Продолжать учить детей бросать мяч вдаль правой и левой рукой, упражнять в ползании в прямом направлении, развивать равновесие в ходьбе по ограниченной поверхности, воспитывать желание заниматься вместе с другими детьми.	Дорожка из клеёнки (2 м x 30 см), 2 кирпичика (h = 10 см), обруч (диаметр 80-90 см), по 1 маленькой куколке и по 2 мешочка разного цвета и геометрической формы на каждого ребёнка, корзина, ковер, ширма - щит, кукла - девочка, высотой 40-70 см., 2 цветных шнура (длина 2 м).	<p>I часть: Ходьба и бег друг за другом по дорожкам из клеёнки.</p> <p>II часть: а) ОРУ с большим обручем: 1. «Большие и маленькие». 2. «Вот какие ножки» 3. «Зайчики».</p> <p>б) Основные движения: -ползание в прямом направлении и переступание обруча, приподнятого на высоту 10 см (2 кирпичика) -бросание мешочка правой и левой рукой в даль</p> <p>в) «Догони обруч»</p> <p>III часть: Ходьба «стайками» с куклами в руках. Укачивание кукол с произнесением звука [ш]</p>	<p>2 раза</p> <p>} 4 раза медленно</p> <p>2 р. по 10 пр.</p> <p>2 раза</p> <p>2 раза 20 секунд</p> <p>2 минуты</p>
4 неделя «К нам пришла кукла Вова» /усложнение/	Продолжать учить детей бросать мяч вдаль правой и левой рукой, упражнять в ползании в прямом направлении, развивать равновесие в ходьбе по ограниченной поверхности, воспитывать желание заниматься вместе с другими детьми.	Дорожка из клеёнки (2 м x 30 см), 2 кирпичика (h = 10 см), обруч (диаметр 80-90 см), по 1 маленькой куколке и по 2 мешочка разного цвета и геометрической формы на каждого ребёнка, корзина, ковер, ширма - щит, обруч с привязанными к	<p>I часть: «Мы шли, шли, клубок нашли, клубок катится, шнурок тянется, получается дорожка» - дети идут по дорожке</p> <p>II часть: а) ОРУ с большим обручем: 1. «Большие и маленькие». 2. «Вот какие ножки» 3. «Зайчики».</p> <p>б) Основные движения: -ползание в прямом направлении и переступание обруча, приподнятого на высоту 10 см (2 кирпичика)</p>	<p>2 раза</p> <p>} 4 раза медленно</p> <p>2 р. по 10 сек.</p> <p>2 раза</p>

		нему листьями, кукла – мальчик, высотой 40–70 см., 2 цветных шнура (длина 2 м)	-бросание разноцветных мешочков пра- вой и левой рукой в даль в) «Догони обруч» III часть: «Листики и ветерок» Дети дуют на листоч- ки, привязанные к обручу нитками.	2 раза 20 секунд  2 минуты
--	--	--	--	----------------------------------

## Ноябрь

1 – 2 неделя

### Развитие движений вне занятий /утро – вечер/

<p><b><u>Игры-забавы:</u></b>  <i>Встреча «гости» кошки мурки (собачки)</i>                      - ходьба и бег за ней, к игрушке, от неё;                      - ходьба «в гости к Мурке» (собачке, Петрушке) по дорожкам из цветных шнуров, по ребристым дорожкам;                      - «Весёлые котята» - ползание, изображая котят.                      - подпрыгивание «Достань бантик у кошки, собаки»                      - катание мягких мячей «Котята играют клубками».</p> <p><b><u>Игровые упражнения с палкой:</u></b>                      - перешагивание палки («лошадки»);                      - «Паровозик» (ходьба, взявшись руками за палку);                      - «Котята» (ползание вдоль палки);                      - «Большие – маленькие» ножки (достать палку ногами лёжа)                      - «Лодочка» (лёжа на полу на животе, прогнуться)                      - «Позвони в погремушку» (подпрыгивание, достать погремушку, подвешенную на палку)</p> <p><b><u>Преодоление «полосы препятствий»:</u></b>                      «Покажи, как ты умеешь...» (перешагивание или перепрыгивание через шнуры) → дуга сюжетная (подлезание) → бревно мягкое, рядом мячи (перелезть, перебросить мячи через бревно);                      «Весёлые щенки гуляют» (перешагивание через палку) → ящик (влезть, взять мяч) → дорожка 3-х цветная (прокати мяч по цветной дорожке).                      «Мы Петрушки - хохотушки» (ходьба по ребристой дорожке с погремушкой в руках, в конце дороги палка для перешагивания) → лесенка – стремянка (лазание, позвонить в погремушку) → дорожка 3-х цветная (прокати мяч по цветной дорожке).</p> <p><b><u>Прогулки.</u></b>  <b><u>Подвижные игры:</u></b>                      «Прибежали в уголок, показали флажок», «Догони мяч», «Птички машут крыльями», «Ловля снежинок», «Паровоз».</p> <p><b><u>Игровые упражнения с игрушками:</u></b>                      - «В гости к Дружку» (перешагивание);                      - «К кошке в домик» (подлезание под палку, ходьба с флажками)                      Упражнение с мячом:                      - катание мяча к игрушкам, до скамейки, с горок.</p>	<b><u>Утренняя гимнастика «Мышки и кот»</u></b>	
	слова	движения
	<p>Мышки в норочках сидят,                      Мышки в щелочки глядят                      Смотрят, смотрят мышки,                      Мышки – шалунишки /2 раза/.</p> <p>Ой, как много мышек тут,                      Коготками пол скребут.                      Тихо, тихо мышки                      Мышки – шалунишки /2 раза/.</p> <p>Кошка хитрая идет,                      Ищет, ищет, не найдет.                      Берегитесь мышки,                      Мышки – шалунишки /2 раза/.</p> <p>Кошка мышек не нашла                      И поспать домой пошла.                      Только кошка засыпает                      Все мышата выбегают! /2 раза/.</p>	<p>Дети сидят на корточках,                      руки перед лицом, смотрят                      в воображаемые «щелочки».</p> <p>Дети перебирают пальцами                      рук по полу.</p> <p>Идет «Кошка», ищет «мышек».</p> <p>«Мышки» бегают под музыку.                      «Кошка» садится, засыпает.                      «Кошка» догоняет мышек.</p>
	<p><b><u>Упражнение на дыхание «Мышата»</u></b></p> <p>Мышка в норочку нырнула                      И спокойненько заснула.                      Носиком дышала мышка,                      Так спала наша малышка!</p>	<p>Вдох – носом, выдох – ртом.</p>

Физкультурные занятия

неделя	Программные задачи	Оборудование	Содержание физ. упражнений	Дозировка, темп
1 неделя «Собачка пришла и флажок принесла»	Продолжать учить детей катать мяч в прямой направлении сидя и стоя, закрепить перелезание через бревно, ползание по ограниченной поверхности, воспитывать интерес к занятиям, закреплять названия цветов (красный, синий, зеленый).	Дорожка из 3-х цветных шнуров (длина 3-4 м, расстояние между шнурами 40 см), стул - домик с крышей и занавесками, флажкими красного цвета (по количеству детей), ящик 50x50x15 см, собачка Дружок, мячи (диаметр 10 см), коробка для мячей, 2 мяча для воспитателя.	I часть: Ходьба друг за другом по дорожке из цветных шнуров. Ползание и перелезание через бревно на дорожке из цветных шнуров II часть: а) ОРУ с флажками: 1. «Покажи флажок Дружку». 2. «Постучим флажком». 3. «Попрыгаем с флажком». б) Основные движения: катание мяча в прямом направлении руками, сидя ползание на четвереньках, опираясь на ладони и колени «как собачка» в) Подвижная игра «Мой весёлый звонкий мяч» III часть: Спокойная игра «Найди собачку»	} 2 раза  } 5 раз } средний } 2 р. по 10 сек.  3 раза  3 раза  3 раза  30 секунд
2 неделя «Мурка на флажки принесла» /усложнение/	Продолжать учить детей катать мяч в прямой направлении сидя и стоя, закрепить перелезание через бревно, ползание по ограниченной поверхности, воспитывать интерес к занятиям, закреплять названия цветов (красный, синий, зеленый).	Флажки треугольной формы, дуга - воротики (высота 40 см, ширина 50 см), игрушка кошка Мурка, 1 синий флажок на подставке около кошки, на игрушках повязаны красный и синий банты.	I часть: Ходьба друг за другом по дорожке из цветных шнуров. Ползание и перелезание через бревно на дорожке из цветных шнуров II часть: а) ОРУ с флажками: 1. «Покажи флажок Мурке». 2. «Постучим флажком». 3. «Попрыгаем с флажком». б) Основные движения: катание мяча в прямом направлении руками, сидя ползание на четвереньках, опираясь на ладони и колени «как киска» в) Подвижная игра «Прибежали в уголок, показали флажок» III часть: Спокойная ходьба с флажком. Упражнение на дыхание «Ветерок дует».	} 2 раза  } 7 раз } средний } 2 р. по 10 сек.  5 раз  5раз  3 раза  30 секунд

Развитие движений вне занятий /утро – вечер/

<u>Игры-забавы:</u>	<u>Утренняя гимнастика «Вот как пляшет детвора»</u>	
	слова	движения
<p>«Мы матрёшки» П/и: «Догони Петрушку», «К матрёшке в гости», «Паровозик»</p> <p><u>Игровые упражнения с палкой:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- перешагивание палки («лошадки»);</li> <li>- «Паровозик» (ходьба, взявшись руками за палку);</li> <li>- «Котята» (ползание вдоль палки);</li> <li>- «Большие – маленькие» ножки (достать палку ногами лёжа)</li> <li>- «Лодочка» (лёжа на полу на животе, прогнуться)</li> <li>- «Позвони в погремушку» (подпрыгивание, достать погремушку, подвешенную на палку).</li> </ul> <p>Игровые упражнения <u>со снежинками:</u></p> <p>«Я снежок в руках держу»</p> <p><u>Преодоление «полосы препятствий»:</u></p> <p>Поиграем с Мишкой (снежная дорожка, перешагивание через палку) → подбрасывание снежков из корзины вверх и сбор их в «сугроб» → лесенка стремянка (лазание, влезть, подуть на подвешенную снежинку);</p> <p>Подари матрёшке мячик (катание мяча вдоль палки) → лесенка – стремянка (влезть, подуть на ленточку) → «снежная дорожка (ходьба с мячом в руках, перешагивание через снежинки) → подарить матрёшке мяч;</p> <p>«К Петрушке в гости» (ходьба с перешагиванием, можно попытаться перепрыгнуть через снежинки) → мягкое бревно (перелезание) → ящик со снежками (влезть, взять снежок, бросить далеко и принести Петрушке).</p> <p><u>Прогулки.</u></p> <p><u>Подвижные игры:</u></p> <p>«К матрёшке в гости», «Поиграй с нами», «Петрушка», «Птички летают», «Догони колечки (мячики).</p> <p><u>Игровые упражнения:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- «Дойди до Мишки»</li> <li>- «По дорожке к матрёшке»</li> </ul> <p>Игры со снегом:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- « Следы на снегу»</li> <li>- «Прятки» за сугробом.</li> </ul>	<p>Как у наших у ребят, Ножки весело стучат. Наш народ удаленький, Хоть ещё и маленький.</p> <p>Как устанут наши ножки, Мы захлопаем в ладошки. В ладошки-ладошечки, Весёлые хлопошечки.</p> <p>А как пустимся бежать, Никому нас не догнать, Наш народ удаленький, Хоть ещё и маленький.</p> <p>А теперь в присядочку, Все со мною рядышком, Книзу, кверху, раз и два, Вот как пляшет детвора.</p>	<p>Дети выполняют соответствующие движения.</p>
	<p>Упражнение на дыхание «Разноцветные шары»</p> <p>/Скворушка, с.48/</p> <p>/Заранее приготовить воздушные шары/</p> <p>Мы надуем шар большой Посмотрите – вот какой! Его спустишь с повадка – Улетит он в облака!</p>	<p>Делая поочередно глубокий вдох и длительный выдох, дети дуют на шары</p>

Физкультурные занятия

неделя	Программные задачи	Оборудование	Содержание физ. упражнений	Дозировка
3 неделя «Здравствуй, Петрушка!»	Учить детей лазать по лесенке-стремянке (обращать внимание на крепкий хват руками рейки), упражнять в бросании мяча вдаль двумя руками из-за головы. Воспитывать интерес к двигательным действиям.	Игрушка - Петрушка, ребристая доска (длина 1,5 м, ширина 30 см, сечение планок 1,5 x 1,5 см), бревно мягкое (длина 2,5 м; диаметр 20 см), палка (диаметр 3 см, длина 2 м), взрослый стул для Петрушки, ящик 50x50 см), ширма - щит, мячи (диаметр 20 см) - по количеству детей.	<p>I часть: Ходьба бег друг за другом по ребристой доске, взойти на ящик, сойти с него. Бег «стайкой». Ходьба за игрушкой.</p> <p>II часть: а) ОРУ с длинной палкой: 1. «Дотянемся до палки». 2. «Дотянемся ножками до палки» 3. «Большие, маленькие детки». 4. «Прыгаем как Петрушка».</p> <p>б) Основные движения: - лазание по лесенке-стремянке; - бросание мяча двумя руками вдаль.</p> <p>в) Подвижная игра «Поиграй с нами, Петрушка»</p> <p>III часть: «Найди Петрушку». Ходьба с дыхательным упражнением «Подуй на ладошки»</p>	<p>} 2 раза</p> <p>} 4 раза</p> <p>4 раза медленно 2 р. по 10 сек.</p> <p>2 раза</p> <p>2 раза</p> <p>2 раза</p> <p>30 сек.</p>
4 неделя «Здравствуй, Петрушка!» /усложнение/	Учить детей лазать по лесенке-стремянке (обращать внимание на крепкий хват руками рейки), упражнять в бросании мяча вдаль двумя руками из-за головы. Воспитывать интерес к двигательным действиям.	Игрушка - Петрушка, ребристая доска (длина 1,5 м, ширина 30 см, сечение планок 1,5 x 1,5 см), бревно мягкое (длина 2,5 м; диаметр 20 см), палка (диаметр 3 см, длина 2 м), взрослый стул для Петрушки, ящик 50x50 см), ширма - щит, мячи (диаметр 20 см) - по количеству детей.	<p>I часть: Ходьба бег друг за другом по ребристой доске, взойти на ящик, сойти с него. Бег «стайкой». Ходьба за игрушкой.</p> <p>II часть: а) ОРУ с длинной палкой: 1. «Дотянемся до палки». 2. «Дотянемся ножками до палки» 3. «Большие, маленькие детки». 4. «Прыгаем как Петрушка».</p> <p>б) Основные движения: - лазание по лесенке-стремянке; - бросание мяча двумя руками вдаль.</p> <p>в) Подвижная игра «Поиграй с нами, Петрушка»</p> <p>III часть: «Найди Петрушку». Ходьба с дыхательным упражнением «Подуй на ладошки»</p>	<p>} 2 раза</p> <p>} 5 раз</p> <p>5 раз средний 2 р. по 10 сек.</p> <p>4 раза</p> <p>2 раза</p> <p>2 раза</p> <p>30 сек.</p>



Физкультурные занятия

неделя	Программные задачи	Оборудование	Содержание физ. упражнений	Дозировка, темп
1 неделя «Матрёшка пришла к ребятам»	Учить детей бросать предмет через веревку, натянутую на уровне груди детей, закрепить подлезание под веревку, перешагивание через палку.	Матрешка, дорожка с пристегнутыми на пуговицы снежинками – 2 шт. (длина 2 м, ширина 40 см), яркая лента (длина 4-5 м), ватные снежки – по количеству детей	<p>I часть:</p> <p>Ходьба «стайкой». Ходьба по дорожке с перешагиванием. Бег «стайкой» (чередуются с ходьбой). Танцевальные движения (медленное кружение на месте)</p> <p>II часть:</p> <p>а) ОРУ со снежками:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. «Посмотри на снежок».</li> <li>2. «Покатай снежок».</li> <li>3. «Покажи снежок».</li> <li>4. «Спрячем и поскачем».</li> </ol> <p>б) Основные движения: бросание снежков через ленту, натянутую на уровне груди детей; подлезание под ленту.</p> <p>в) Подвижная игра «К матрешкам в гости». Ходьба по дорожке с бугорками.</p> <p>III часть: Игровое задание «Найди маленькую матрешку»</p>	<p>30 сек. 2 раза 2 раза 10 сек. 2 раза.</p> <p>4 раза 6 сек. 5 раз 2 р. по 10 сек.</p> <p>2 раза</p> <p>2 раза</p> <p>2 минуты</p> <p>2 раза</p> <p>1 минута</p>
2 неделя «Вот милашка – кукла неваляшка» /усложнение/	Учить детей бросать предмет через веревку, натянутую на уровне груди детей, закрепить подлезание под веревку, перешагивание через палку.	Неваляшка, дорожка с пристегнутыми на пуговицы снежинками – 2 шт. (длина 2 м, ширина 40 см), яркая лента (длина 4-5 м), маленькие мячи – по количеству детей	<p>I часть:</p> <p>Ходьба «стайкой». Ходьба по дорожке с перешагиванием. Бег «стайкой» (чередуются с ходьбой). Танцевальные движения (медленное кружение на месте)</p> <p>II часть:</p> <p>а) ОРУ с платочками:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. «Посмотри на платочек».</li> <li>2. «Спрячься за платочек».</li> <li>3. «Покажи платочек».</li> <li>4. «Спрячем и поскачем».</li> </ol> <p>б) Основные движения: бросание мячиков через ленту, натянутую на уровне груди детей; подлезание под ленту.</p> <p>в) Подвижная игра «К матрешкам в гости». Ходьба по дорожке с бугорками.</p> <p>III часть: Игровое задание «Найди маленькую матрешку»</p>	<p>30 сек. 2 раза 2 раза 10 сек. 2 раза.</p> <p>4 раза 4 раза 5 раз 2 р. по 10 сек.</p> <p>2 раза</p> <p>2 раза</p> <p>2 минуты</p> <p>2 раза</p> <p>1 минута</p>

<u>Игры-забавы:</u>	<u>Утренняя гимнастика «Поезд»</u>	
	слова	движения
<ul style="list-style-type: none"> <li>- «Поймай воздушный шарик», бег «стайкой»;</li> <li>- хороводная игра «Ёлочка – зелёные иголочка»;</li> <li>- «Игра с Собачкой»;</li> <li>- «Погремушечка, играй»;</li> <li>- «Раздувайся, пузырь...»</li> </ul>	<p>Чух-чух, чух-чух, едет к нам, Чух-чух, чух-чух, «Тарарам» Наш весёлый «Тарарам» Едет, едет в гости к нам! Вот приехал паровоз – наших он друзей привёз. Паровозик будет ждать, веселиться, не скучать! Вон трусливый страусишка, убегающий вприпрыжку, От кого он убегает, и коленки, и коленки Выше носа задирает? Только цапля сонная не пела, не плясала. Расхаживала, важная, ромашки собирала. А попрыгунья белка прыгала весь день. Из лесу ей на встречу выбежал олень. Он потрянул рогами: раз, два, три, четыре, – и сказал: «Наш «Тарарам» самый лучший в мире!» А строгая жирафа смотрела на часы, И головой вертела до самой темноты. А рассеянный слонёнок потерял свои очки. И сопел он, и пыхтел он и искал до темноты Слева, справа, впереди наконец, нашлись очки! Прилетел тут попугай и шуметь, галдеть давай. Крыльями махать на всех, ну и шум был, ну и смех. Побежали по газонам, все вскочили по вагонам. Пыхнул дымом паровоз. Закрутилось сто колёс. До свидания, друзья! Ведь опаздывать нельзя!</p>	<p>Руки согнуты в локтях, кулачки сжаты, выполняют круговые движения вперёд с продвижением по кругу. Ходьба с высоким подниманием ног, руки на поясе. Наклоны вперёд. Прыжки на месте. Приставить к голове пальчики, наклоны головой. Наклоны в стороны с поднятыми руками. Приставить округлённые пальчики к глазам, наклоны в стороны и вперёд. Бег по кругу, помахивая «крылышками». Руки согнуты в локтях, кулачки сжаты, выполняют круговые движения с продвижением вперёд Ходьба и бег «стайкой» за воспитателем.</p>
<p><u>Игровые упражнения с пластмассовыми шариками:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- поднять вверх, посмотреть, опустить;</li> <li>- покатать, присев на корточки;</li> <li>- переложить из руки в руку, показать, спрятать, передать другу другу;</li> <li>- подпрыгнуть, задеть подвешенный на верёвке шарик.</li> </ul>		
<p><u>Преодоление «полосы препятствий»:</u></p> <p>Гимнастическая скамейка (ползание, перелезание) → дорожка из обручей или кубиков (катание мяча) → дорожки из мишуры, фольги (перепрыгивание); Дорожка из мишуры (ходьба со снежками) → стойки с лентой (перелететь снежок, подлезть под ленту) → подпрыгивание как зайчик; Строим Мишке снежный дом (ходьба по гимнастической скамье со снежком в руках) → снежная дорожка (катание мяча) → дуга «снежная» (подлезание).</p>	<p><u>Упражнение на дыхание «Паровоз»</u></p> <p>Чух-чух, чух-чух, «Тарарам» Нам ведь завтракать пора! (или «Умываться нам пора») (или «Выпускаем быстро пар!»)</p>	<p>Остановились, набирают носом воздух и, со словами «фу-у», выпускают воздух</p>
<p><u>Прогулки.</u></p> <p><u>Подвижные игры:</u></p> <p>«Догони Собачку» (Мишку, Лисичку, Зайку...).</p> <p>Игры-забавы с султанчиками, вертушками, бег, ходьба.</p> <p><u>Игровые упражнения (по подгруппам, индивидуально по желанию детей:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- перешагивание через снежные валики;</li> <li>- бросание снежков в корзину Зайчику;</li> <li>- перелезание через препятствие из снега, катание кукол на санках;</li> <li>- ходьба между «елочками», «прогулка по лесу», «Что увидел я в лесу?»;</li> <li>- спрятать за сугроб игрушку и найти ее;</li> <li>- ходьба по «глубокому снегу» с высоким подниманием колен;</li> <li>- «брось снежок и попрыгай как Зайка»;</li> <li>- ходьба по дорожкам, выложенным из снега.</li> </ul>		

Физкультурные занятия

неделя	Программные задачи	Оборудование	Содержание физ. упражнений	Дозировка
3 неделя «Вот собачки маленькая и большая»	Учить детей ползать по гимнастической скамейке (обращать внимание на крепкий хват скамейки), закрепить бросание мяча вдаль через предмет. Продолжать воспитывать умение выполнять движения вместе с другими детьми.	Гимнастические скамейки - 2 шт. (высота 15 см), погремушки по количеству детей, 2 игрушки собачки (I большая, 2-я маленькая), корзинки (или коробка) с мягкими маленькими мячиками (мячей по количеству детей), обруч с привязанными к нему на ниточках снежинками.	I часть: Ходьба по гимнастической скамейке. Бег «стайкой». Ходьба за собачкой, которую держит в руках воспитатель. II часть: а) ОРУ с погремушкой: 1. «Покажем погремушку солнышку». 2. «Покажем погремушку». 3. «Попляшем». б) Основные движения: - ползание по гимнастической скамейке. - бросание мяча скамейку левой и правой рукой. в) Подвижная игра «Догони Собачку». III часть: «Найдём маленькую собачку». Ходьба по групповой комнате. Дыхательное упражнение «Подуем на снежинки»	2 раза 20 сек. 30 сек.  по 3 раза 4 раза 2 р. по 10 сек.  2 раза 2 раза 3 раза  2 мин. 2 раза
4 неделя «Вот собачки маленькая и большая» /усложнение/	Учить детей ползать по гимнастической скамейке (обращать внимание на крепкий хват скамейки), закрепить бросание мяча вдаль через предмет. Продолжать воспитывать умение выполнять движения вместе с другими детьми.	Гимнастические скамейки - 2 шт. (высота 15 см), погремушки по количеству детей, 2 игрушки собачки (I большая, 2-я маленькая), корзинки (или коробка) с мягкими маленькими мячиками (мячей по количеству детей), обруч с привязанными к нему на ниточках снежинками.	I часть: Ходьба по дорожкам из ёлочной мишуры. Бег «стайкой». Ходьба за собачкой, которую держит в руках воспитатель. II часть: а) ОРУ с погремушкой: 1. «Покажем погремушку солнышку». 2. «Покажем погремушку». 3. «Попляшем». б) Основные движения: - ползание по гимнастической скамейке. - бросание мяча скамейку левой и правой рукой. в) Подвижная игра «Лохматый пёс». III часть: «Найдём маленькую собачку». Ходьба по групповой комнате. Дыхательное упражнение «Подуем на снежинки»	2 раза 20 сек. 30 сек.  по 3 раза 4 раза 2 р. по 10 сек.  2 раза 2 раза 3 раза  2 мин. 2 раза

## Январь

1 – 2 неделя

### Развитие движений вне занятий /утро – вечер/

<p><b><u>Игры-забавы:</u></b>                      - хороводная игра «Ёлочка – зелёные иголочка»;                      - «Звери на ёлке»;                      - «Поймай воздушный шарик»;                      - «Раздувайся пузырь»;                      - «Найди, где спряталась игрушка».</p> <p><b><u>Игровые упражнения с султанчиками:</u></b>                      - помахать, посмотреть, показать игрушке, спрятать за спину;                      - «Постучи» - наклоняться, постучать палочкой по полу;                      - бег «Посмотри, как развеваются ленточка у султанчика»;                      - подпрыгивание и кружение на месте;                      - «Переложки» - переложить из руки в руку.</p> <p><b><u>Преодоление «полосы препятствий»:</u></b>                      «Зашагали наши ножки по кривой дорожке» извилистая ходьба, бег → ёлочки с натянутой между ними лентой, перебросить снежок, проползти под лентой → достань шарик (подпрыгнуть);                      «Ледяная дорожка» (ползание по дорожке из мишуры) → достань шарик (подпрыгнуть) → катание «снежков» вокруг ёлочек;                      Прокатывание мячей под дугой → кривая дорожка (ходьба с мячиком) → дорожка из мишуры (ползание).</p> <p><b><u>Прогулки.</u></b>  <b><u>Подвижные игры:</u></b>                      «Зайка беленький сидит», «Птички машут крыльями», «Лохматый пёс».</p> <p><b><u>Игровые упражнения с игрушками:</u></b>                      - «Прогулка по лесу»;                      - «Догони колечко»;                      - «Зайка серенький сидит»</p> <p><b><u>Игры со снегом:</u></b>                      - ходьба по следам;                      - «у кого какой след»;                      - «Прятки» - спрятаться за сугроб (высота 50-60 см);                      - упражнения с «втыкалочками»;                      - ходьба по извилистым дорожкам, выложенным из снега;                      - перелезание через снежные валы.</p>	<b><u>Утренняя гимнастика «Погремушки»</u></b>	
	слова	движения
	<p>Динь-дон, динь-дон,                      Всюду слышен перезвон:                      Погремушечка играй,                      Всех ребяток забавляй.                      Тук, тук, попляши,                      Пусть посмотрят малыши,                      Погремушечка играй,                      Всех ребяток забавляй.                      Динь-динь, высоко,                      Будет слышно далеко,                      Погремушечка играй,                      Всех ребяток забавляй.                      Нет-нет, не звенит,                      Где-то спряталась, молчит,                      Погремушка, не шути,                      Где же нам тебя найти?                      Динь-динь, высоко,                      Солнце светит высоко,                      Погремушечка играй,                      Всех ребяток забавляй.</p>	<p>Дети бегут по комнате.</p> <p>Стучат погремушкой по руке, дружинка</p> <p>Поднять руки вверх, покачивания руками в стороны</p> <p>Спрятали руки за спину, лёгкие повороты корпуса</p> <p>Поднять вверх погремушку, кружиться, подпрыгивать.</p>
	<p><b><u>Упражнение на дыхание «Пора вставать»</u></b> /Скворушка, с.92/                       Мои детки, мои детки,                      Мои детки крепко спят.                      Мои детки, мои детки                      Потихонечку сопят.                       Солнце встало! Хватит спать!                      Хватит спать! Пора вставать!                      А, проснулись? Улыбнулись!                      Здравствуйте!</p>	<p>Дети присели, закрыли глаза. Воспитатель делает шумный вдох носом, затем выдох ртом со звуком «Хо-о-о-о-о!» Дети подражают. Вдохи и выдохи повторить несколько раз                      Дети просыпаются и, встав на носки и подняв руки вверх, делают вдох.</p>

Физкультурные занятия

неделя	Программные задачи	Оборудование	Содержание физ. упражнений	Дозировка, темп
1 неделя «Ёлочка, ёлочка, зе- лёные иго- лочки»	Учить детей пере- прыгивать через линии, приземляясь на носки; закреп- пить катание пред- метов правой и ле- вой рукой, учить бегать, не натал- киваясь друг на друга, воспитывать умение слушать и выполнять упражне- ния вместе с вос- питателем и други- ми детьми.	Маленькие пласт- массовые елочки (высотой от 50 см до 1 м) – 3 – 4 шт., пласт- массовые шарики – по количеству детей, ленточки (или полоски фольги) – 5 – 6 шт. (длина 60– 70 см, воздуш- ный шарик – 1 шт. Игрушка "Ли- са".	I часть: Ходьба между ёлочками. Бег между ёлочками (дети прячутся). Ходьба с шариками в руках. II часть: а) ОРУ с шариками: 1. «Высоко, высоко шарики». 2. «Покажи шарик Лисичке». 3. «Попрыгаем немножко».  б) Основные движения: катание шариков между ёлочек одной и двумя руками; перепрыгивание через ленточки. в) Подвижная игра «Поймай воздушный шарик».  III часть: Игра «Раздувайся, пузырь...».	20 сек. 2 раза  } 4 раза 2 раза по 12 сек.  1 мин. 2 раза  1 – 1,5 мин.
2 неделя «Играем ша- риками» /усложнение/	Учить детей пере- прыгивать через линии, приземляясь на носки; закреп- пить катание пред- метов правой и ле- вой рукой, учить бегать, не натал- киваясь друг на друга, воспитывать умение слушать и выполнять упражне- ния вместе с вос- питателем и други- ми детьми.	Маленькие пласт- массовые елочки (высотой от 50 см до 1 м) – 3 – 4 шт., пласт- массовые шарики – по количеству детей, ленточки (или полоски фольги) – 5 – 6 шт. (длина 60– 70 см, воздуш- ный шарик – 1 шт. Игрушка "Ли- са".	I часть: Ходьба по дорожкам из ёлочной мишуры. Бег между ёлочками (дети прячутся). Ходьба с шариками в руках. II часть: а) ОРУ с шариками: 1. «Высоко, высоко шарики». 2. «Покажи шарик Лисичке». 3. «Попрыгаем немножко».  б) Основные движения: катание шариков между ёлочек одной и двумя руками; ползание по дорожкам из ёлочной мишуры. в) Подвижная игра «Поймай воздушный шарик».  III часть: Игра «Раздувайся, пузырь...».	2 раза. 2 раза  } 4 раза 2 раза по 12 сек.  1 мин. 2 раза  1 – 1,5 мин.

**Игры-забавы:**

- «Здравствуй, Зайка!»;
- хороводная игра «Машенька»;
- «Зайка беленький сидит»;
- «Снежинки».

**Преодоление «полосы препятствий»:**

«Извилистая дорожка» (ползание как медвежата) → гимнастическая лестница (влезем на «ёлочку» «бельчата») → снежная дорожка (перепрыгивание через снежинки) → куб (сядем на пенёк, отдохнём);

Гимнастическая стенка или лесенка-стремянка → ходьба по ребристой доске с перешагиванием → катание шариков по дорожке из мишуры → «Достань снежинку» (стойки с натянутой верёвочкой со снежинками) подпрыгнуть и достать);

Стойка с лентой или напольные фигуры (подлезание) → бросание снежков в корзину → снежные дорожки (перепрыгивание через полосы).

**Прогулки.****Подвижные игры:**

«Снежинки», «Зайка беленький сидит», «Попади в ворота», «Подползи к Зайке в домик».

Игры-забавы с султанчиками, вертушками, бег, ходьба.

**Игровые упражнения со снежками, султанчиками:**

- развешаются ленточки - бег с султанчиками, вертушками;
- прокати снежок по дорожке между елочек;
- перепрыгни через снежок, перешагни снежный валик, палочки;
- «метель»- дети кружатся, изображая снежинки;
- катание кукол в санках, перевозка снежков в санях «построй домик»;
- по дорожке к матрёшке» (ходьба по извилистой дорожке с перешагиванием);
- «Погреемся».

**Утренняя гимнастика «Снежок»**

слова	движения
Мы по комнате гуляли, Мы снежки в руках держали, Топ-топ, ещё раз, Снежки белые у нас! На снежинки посмотрели, Покружиться захотели, Вот, вот, ещё раз, Снежки белые у нас! Мы тихонечко присели, Покатали еле-еле, Вот так, ещё раз, Снежки белые у нас! Мы снежки за спину спрячем, И как зайчики поскачем, Прыг-скок, ещё раз, Вот как весело у нас! Мы танцуем со снежками, Посмотрите все на нас, Вот как топаем ногами, Раз-два-раз, да раз-два-раз! Выпал беленький снежок, Собираемся в кружок. Мы потопаем, Мы потопаем! Будем весело плясать, Будем ручки согревать. Мы похлопаем, Мы похлопаем! Будем прыгать веселей, Чтобы было потеплей. Мы попрыгаем, Мы попрыгаем!	Ходьба по кругу  Поднять снежки вверх и покружиться на месте.  Сидя на корточках, круговые движения руками.  Прыжки на месте  Кружение, приплясывание на месте  Движения по тексту
<b>Упражнение на дыхание «Снежки»</b>  Мы снежки за спинку спрячем И подуем посильней. А снежинки закружатся, Деткам станет веселей!	Дети с ладошки сдувают бумажные снежинки.

Физкультурные занятия

неделя	Программные задачи	Оборудование	Содержание физ. упражнений	Дозировка
3 неделя «В лесу»	Учить детей лазать по лесенке – стремянке (обращать внимание на крепкий захват руки, закрепить подпрыгивание на месте и с продвижением вперед, повторить катание мяча одной и двумя руками, тренировать равновесие в ходьбе по ограниченной поверхности, в подвижной игре учить выполнять движения в соответствии с текстом.	стулья-елочки – по количеству детей, "кривая" дорожка длиной 2 м, султанчики (яркие, блестящие) – по количеству детей; Игрушки – лиса (высота 30 – 40 см), подставка для султанчиков,	I часть: Ходьба друг за другом между стульями и по извилистой дорожке. Бег «стайкой».  II часть: а) ОРУ с султанчиками: 1. «Помашем султанчиками». 2. «Спрячем ножки». 3. «Покружимся» /медленно/. 4. Прыжки с продвижением вперед б) Основные движения: – лазание по лесенке-стремянке. – катание «снежков» – мячиков в прямом направлении и бег за ними. в) Подвижная игра «Зайка беленький сидит». III часть: Спокойная игра за игрушкой.	1 круг 20 сек.  4 раза 4 раза 2 р. по 10 сек 2 р. по 10 сек.  2 раза 2 раза  3 раза  30 сек.
4 неделя «Весёлые зайчата» /усложнение/	Учить детей лазать по лесенке – стремянке (обращать внимание на крепкий захват руки, закрепить подпрыгивание на месте и с продвижением вперед, повторить катание мяча одной и двумя руками, тренировать равновесие в ходьбе по ограниченной поверхности, в подвижной игре учить выполнять движения в соответствии с текстом.	стулья-елочки – по количеству детей, "кривая" дорожка длиной 2 м, султанчики (яркие, блестящие) – по количеству детей; подставка для султанчиков, игрушка Зайчик (нарядный); нагрудные знаки зайчиков, шарики (снежинки) по количеству детей.	I часть: Ходьба друг за другом между стульями и по извилистой дорожке. Бег «стайкой».  II часть: а) ОРУ со «снежками»: 1. «Помашем снежками». 2. «Спрячем снежки». 3. «Покружимся» /медленно/. 4. Прыжки с продвижением вперед б) Основные движения: – лазание по лесенке-стремянке. – катание «снежков» – мячиков в прямом направлении и бег за ними. в) Подвижная игра «Зайка беленький сидит». III часть: Спокойная игра за игрушкой.	1 круг 20 сек.  5 раз 5 раз 2 р. по 10 сек 2 р. по 10 сек.  2 раза 2 раза  3 раза  30 сек.

## Февраль

1 – 2 неделя

### Развитие движений вне занятий /утро – вечер/

<p><b>Игры-забавы:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- хороводная игра «Ёлочка – зелёные иголочка»;</li> <li>- «Звери на ёлке»; «Поймай воздушный шарик»;</li> <li>- «Раздувайся пузырь»;</li> <li>- «Найди, где спряталась игрушка».</li> </ul> <p><b>Игровые упражнения с султанчиками:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- помахать, посмотреть, показать игрушке, спрятать за спину;</li> <li>- «Постучи» - наклоняться, постучать палочкой по полу;</li> <li>- бег «Посмотри, как развеваются ленточка у султанчика»;</li> <li>- подпрыгивание и кружение на месте;</li> <li>- «Переложки» - переложить из руки в руку.</li> </ul> <p><b>Преодоление «полосы препятствий»:</b></p> <p>«Зашагали наши ножки по кривой дорожке» (извилистая ходьба, бег) → «стойка с лентой (подлезание, а затем подпрыгнуть и достать зайку) → корзина со снежками (перебросить через ленту); «Ледяная дорожка» (ползание по дорожке из мишуры) → «Погремся у ёлочки (подпрыгивание) → катание мячей по снежной дорожке «Подпрыгни и дотянись до игрушки»;</p> <p>Прокатывание мячей под дугой → перепрыгивание через снежную дорожку → «Дорожка из кубиков (перешагивание, к игрушке отнести снежок).</p> <p><b>Прогулки.</b></p> <p><b>Подвижные игры:</b></p> <p>«Зайка беленький сидит», «Птички машут крыльями», «Лохматый пёс».</p> <p><b>Игровые упражнения с игрушками:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- «Прогулка по лесу»;</li> <li>- «Догони колечко»;</li> <li>- «Зайка серенький сидит»</li> </ul> <p><b>Игры со снегом:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- ходьба по следам;</li> <li>«у кого какой след»;</li> <li>- «Прятки» - спрятаться за сугроб (высота 50-60 см);</li> <li>- упражнения с «втыкалочками»;</li> <li>- ходьба по извилистым дорожкам, выложенным из снега;</li> <li>перелезание через снежные валы.</li> </ul>	<b>Утренняя гимнастика «Погремушки»</b>	
	слова	движения
<p>Лады, лады, ладошки, Едем в гости к бабушке. К нашей милой бабушке, Бабушке – Забавушке. Вот идёт Петушок, Гордо поднял гребешок. Красная борода, важная походка. Вышла курочка гулять, Свежей травки пощипать, А за ней ребятки, жёлтые цыплятки. Вот козлёнок озорной Вдруг затряс бородой. Головой качает, Рожками пугает. Кошка очень хороша, Ходит мягко, не спеша. Сядет – умывается, Лапкой вытирается. Вот щенок озорной. Он с лохматой головой. Бегает и лает, во дворе играет. Уточка – голубушка По улице идёт. Уточка вразвалочку Детушек ведёт. Лады, лады, ладошки, Где были? – У бабушки! До свиданья, бабушка, Бабушка – Забавушка!</p> <p><b>Упражнение на дыхание «Поехали!»</b> /Скворушка, с.95/ Накачали шину, Ш-ш-ш-ш-ш! Завели машину, Ж-ж-ж-ж-ж! Улыбнулись веселей И поехали быстрее!</p>	<p>Дети двигаются друг за другом топающим шагом. С окончанием текста – останавливаются.</p> <p>Дети идут, высоко поднимая ноги, корпус держать прямо, руки расправлены и несколько отведены назад. Ходьба на носочках Лёгкий бег Прижать к голове указательные пальцы, имитируя «рожки», небольшие повороты головой, наклоняясь вперёд. Мягкий шаг. Присели, образное движение «кошка умывается». Лёгкий бег, руки перед грудью.</p> <p>Переваливающийся шаг на слегка согнутых ногах, руки сложены за спиной.</p> <p>Хлопки в ладоши.</p> <p>Машут руками.</p> <p>Имитируют движение по тексту Глубокий вдох, на шипящие звуки – выдох</p>	

Физкультурные занятия

неделя	Программные задачи	Оборудование	Содержание физ. упражнений	Дозировка, темп
1 неделя «Играем снежками»	Продолжать учить детей лазать по лесенке-стремянке (обращать внимание на крепкий захват руками рейки), закрепить бросание мяча (снежка) правой и левой рукой вдаль, продолжать воспитывать умение слушать слова воспитателя в подвижной игре и выполнять упражнения в соответствии с текстом, активизировать слова «снег», «снежки», понятия «большой – маленький», цвета «белый», «зеленый».	Снежки из ваты (или набивные маленькие мячики белого цвета) – по количеству детей, кукольная композиция "куклы играют снежками", Елочки (плоскостные или пластмассовые) – 2 шт. (h = 1 м), ребристая доска (длина 1,5 м), лесенка-стремянка, игрушка белочка (зрительный ориентир для лазания).	I часть: Ходьба «стайкой» по ребристой доске. Лёгкий бег «стайкой». Перестроение вокруг (около разложенного шнура) II часть: а) ОРУ со снежками: 1. «Подними снежок». 2. «Положи снежок». 3. «Попляши со снежком». б) Основные движения: бросание снежка вдаль левой и правой рукой; лазание по лесенке – стремянке (h=1,5 м). в) Подвижная игра «Снежки».  III часть: Спокойная ходьба со снежками.	2 мин. 20 сек. } 4 раза 2 раза по 10 сек. 2 раза 2 раза 1 – 2 мин.
2 неделя «Летят снежинки белые» /усложнение/	Продолжать учить детей лазать по лесенке-стремянке (обращать внимание на крепкий захват руками рейки), закрепить бросание мяча (снежка) правой и левой рукой вдаль, продолжать воспитывать умение слушать слова воспитателя в подвижной игре и выполнять упражнения в соответствии с текстом, активизировать слова «снег», «снежки», понятия «большой – маленький», цвета «белый», «зеленый».	Снежки из ваты (или набивные маленькие мячики белого цвета) – по количеству детей, кукольная композиция "куклы играют снежками", Елочки (плоскостные или пластмассовые) – 2 шт. (h = 1 м), ребристая доска (длина 1,5 м), лесенка-стремянка, игрушка белочка (зрительный ориентир для лазания).	I часть: Ходьба «стайкой» по ребристой доске. Лёгкий бег «стайкой». Перестроение вокруг (около разложенного шнура) II часть: а) ОРУ со снежинками: 1. «Подними снежок». 2. «Положи снежок». 3. «Попляши со снежком». б) Основные движения: бросание снежка вдаль левой и правой рукой через ленту; лазание по лесенке – стремянке (h=1,5 м). в) Подвижная игра «Снежки».  III часть: Спокойная ходьба вокруг ёлочки, дуем на снежинки.	2 раза. 2 раза } 4 раза 2 раза по 12 сек. 1 мин. 2 раза 1 – 1,5 мин.

## Развитие движений вне занятий /утро – вечер/

	Утренняя гимнастика «Снежок»	
	слова	движения
<p><b>Игры-забавы:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- «Чудесный мешочек»;</li> <li>- «Раздувайся пузырь...»;</li> <li>- «Мой весёлый звонкий мяч».</li> </ul> <p><b>Преодоление «полосы препятствий»:</b></p> <p>«Дорожка из кубиков» (ходьба, бег) → куб (влезание, схождение) → Дуга «Кошка» (катание мяча) → дорожка «Ручеёк (перепрыгивание);</p> <p>«Зайка, здравствуй!» (дорожка из шишек, перепрыгивание) → Дуга «Зайчик (подлезание) → катание мячей по дорожке из клеёнки) → дорожка из шишек (ходьба, бег);</p> <p>«Мы Мишки – шалунишки» (мягкое бревно, перелезание) → дорожка из шнура (перепрыгивание) → Куб (прокатывание мяча вокруг) → сюжетная дуга (подлезание).</p> <p><b>Прогулки.</b></p> <p><b>Подвижные игры:</b></p> <p>«Снежки», «Догони меня», «Раздувайся, пузырь...», «Догони воздушный шарик», «Зайка беленький сидит».</p> <p><b>Игры-забавы со снежками:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- бег, ходьба с султанчиками в руках;</li> <li>- бросание снежков в даль, в горизонтальную цель.</li> <li>- «Раз, два, три...» - игра.</li> </ul>	<p>Кто умеет чисто мыться, Кто водицы не боится? /2 раза/ Это мы, это мы!</p> <p>Чтобы чистенькими быть, Надо ручки нам помыть /2 раза/.</p> <p>И вот так, вот так /4 раза/.</p> <p>Кто не хочет быть грязнушкой, Хорошенько моет ушки, И вот так, вот так /4 раза/.</p> <p>Умываться мы умеем, Мы мочалкой мылим шею. И вот так, вот так /4 раза/.</p> <p>Чтобы чисто вымыть ножки, Мы помylim их немножко Мы помылись, как большие, Вот мы чистые какие, Посмотри, посмотри.</p> <p><b>Упражнение на дыхание «Мыльные пузыри»</b></p> <p>Мы ладошки потираем, Надуваем пузыри. Как красиво, посмотри, Улетают пузыри! Дети потирают руки.</p>	<p>Круговые движения руками по ушкам.</p> <p>Потирание шеи, левой рукой справа и наоборот.</p> <p>Наклониться /можно сидя/, растереть ножки.</p> <p>Дети подпрыгивают и кружатся на месте</p> <p>Дети имитируют движения как при мытье рук, показывают ладошки</p> <p>Потирают ладошки, выдувают пузырь из сложенных ладошек. Вдох носом, выдох ртом</p>

Физкультурные занятия

неделя	Программные задачи	Оборудование	Содержание физ. упражнений	Дозировка
3 неделя «Много кубиков у нас»	Упражнять детей в ползании по ограниченной поверхности, катании мяча под дуги, ходьбе по дорожкам, учить бегать друг за другом, не наталкиваясь. Продолжать воспитывать умение выполнять движения в соответствии со стихотворным текстом (в подвижной игре), закрепить слова «кубик», «кирпичик», понятия «много - мало».	Дорожка длиной 2 м, шириной 40 см, кубики (6х6 см) - по количеству детей (брать одного - двух цветов) игрушка кошка Мурка; шнур с 2-4 кубиками на концах, 2 мяча для воспитателя (диаметр 30 см), мячи по количеству детей (диаметр 20 см)	I часть: Ходьба и бег друг за другом по дорожке из кубиков. Перестроение в круг около шнура. II часть: а) ОРУ с кубиками: 1. «Покажи и спрячь». 2. «Постучим кубиками». 3. «Рыбка». 4. «Побежали». б) Основные движения: - ползание по дорожке из клеёнки и подлезание под шнур. - катание мяча в прямом направлении под дугу - кошку. в) Подвижная игра «Прыгаем как мячики» (или «Мой весёлый звонкий мяч») III часть: Ходьба с дыхательными упражнениями «Кошка шипит» [ш].	1 круг 20 сек. } 4 раза 10 сек. 2 раза 2 раза 3 раза 30 сек.
4 неделя «Построим дом, чтоб зайки жили в нём» /усложнение/	Упражнять детей в ползании по ограниченной поверхности, катании мяча под дуги, ходьбе по дорожкам, учить бегать друг за другом, не наталкиваясь. Продолжать воспитывать умение выполнять движения в соответствии со стихотворным текстом (в подвижной игре), закрепить слова «кубик», «кирпичик», понятия «много-мало».	Дорожка длиной 2 м, шириной 40 см, кирпичики - по количеству детей (брать одного - двух цветов) игрушка Зайка; шнур с 2-4 кубиками на концах, 2 мяча для воспитателя (диаметр 30 см), мячи по количеству детей (диаметр 6-8 см).	I часть: Ходьба и бег друг за другом по дорожке из кубиков. Перестроение в круг около шнура. II часть: а) ОРУ с кирпичиками: 1. «Покажи и спрячь». 2. «Постучим кирпичиками». 3. «Рыбка». 4. «Побежали». б) Основные движения: - ползание по дорожке из клеёнки и подлезание под шнур. - катание мяча в прямом направлении под дугу - кошку. в) Подвижная игра «Прыгаем как мячики» (или «Мой весёлый звонкий мяч») III часть: Ходьба с дыхательными упражнениями «Погреем ручки».	1 круг 20 сек. } 5 раз 10 сек. 2 раза 2 раза 3 раза 30 сек.

Развитие движений вне занятий /утро – вечер/

	<u>Утренняя гимнастика «Птички»</u>	
	слова	движения
<p><b>Игры-забавы:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- «Здравствуй, Петрушка!» - знакомство с новыми игрушками (Собачка, птичка);</li> <li>- п/и «Крепко за руки взялись»;</li> <li>- п/и «Достань воздушный шарик»;</li> <li>- «Где звенит колокольчик?»</li> </ul> <p><b>Игровые упражнения с погремушками, кубиками:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- «Угадай, где звенит (постучали кубик о кубик);</li> <li>- «Подпрыгни и достань»;</li> <li>- «Сделай так же» (позвонить громче, тише, выполнить танцевальные движения);</li> <li>- «Передай другому» (позвонить и передать другому ребёнку);</li> <li>- «Прятки» (прячем игрушки, ищем глазками);</li> <li>- перебежки с погремушками в руках и со сменой направления</li> </ul> <p><b>Преодоление «полосы препятствий»:</b></p> <p>Дорожка – «ручейк» (перепрыгнуть) → гимн. скамейка (проползти) → прокатить обруч по дорожке;</p> <p>Сюжетная дуга «Петрушка» (подлезть) → дорожка из кубиков (ходьба с перешагиванием) → корзина с мячами (прокатить мяч по дорожке из кубиков);</p> <p>Лесенка – стремянка (влезть к Петрушке) → дорожка «ручейк» (перепрыгнуть, перешагнуть) → мячи в корзине (бросание в даль и бег за мячами).</p> <p><b>Прогулки.</b></p> <p><b>Подвижные игры:</b></p> <p>«Достань воздушный шарик», «Воробушки и автомобиль», «Догони собачку», «Раздувайся пузырь», «Лохматый пёс».</p> <p><b>Игровые упражнения с мячами на веранде:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- прокати и догони мяч;</li> <li>- прокати в воротаки и пролезь под них;</li> <li>- прокати мяч по дорожке;</li> <li>- попрыгай как мячик;</li> <li>- поймай мяч, брошенный воспитателем, брось мяч воспитателю;</li> <li>- пройди по дорожке с мячом в руках.</li> </ul> <p>Игровые упражнения с погремушками и кубиками (см. выше)</p>	<p>Вот летали птички, Птички-невелички. Всё летали, всё летали, Крыльями махали! (2р.)</p> <p>На дорожку сели, Зёрнышек поели, Клю-клю-клю, Клю-клю-клю, Как я зёрнышки люблю! (2р.)</p> <p>Чтоб сильнее быть деткам, Прыгаем по веткам. Прыг-скок, прыг-скок, Прыгаем по веткам! (2р.)</p> <p>Вот крадётся кошка, Кошка у окошка. Улетайте птички, Птички-невелички! (2р.)</p>	<p>Лёгкий бег, машут «крыльшками»</p> <p>Присели, стучат указательным пальчиком по полу</p> <p>Прыжки</p> <p>Крадётся кошка, птички бегают по кругу</p> <p>Бегут на стульчики</p>
	<p><b>Упражнение на дыхание «Птичка»</b> /Скворушка, с.86/</p> <p>Птичка, птичка, полетай, полетай! С нами, с нами поиграй, поиграй! Фу-у-у-у-у-у-у! Фу-у-у-у-у-у-у-у!</p>	<p>Заранее приготовить ярких, бумажных птичек на нитке</p> <p>Дети, сделав вдох, дуют на птичек</p>

Физкультурные занятия

неделя	Программные задачи	Оборудование	Содержание физ. упражнений	Дозировка, темп
1 неделя «Весёлые пог- ремушки»	Учить детей ходить и бегать, изменяя направление, бросать мяч в горизонтальную цель, развивать чувство равновесия, ориентировку в пространстве, закрепить цвета предметов.	Гимнастическая скамейка (h=15 см, длина 2 м) наклонная доска, ящик или корзина с мячами (d=30-35 см) - мячи по количеству детей; Игрушка из кукольного театра - Петрушка; воздушный шарик; обруч (d=1 - 1,5 м)	I часть: Ходьба и бег по комнате со сменой направления. Ходьба по гимнастической скамейке, взять погремушку. II часть: а) ОРУ с одной погремушкой: 1. «Поднимаем погремушку». 2. «Спрячем погремушку». 3. «Попляшем». б) Основные движения: ползание по гимнастической скамейке «Доползи до погремушки»; бросание мяча в корзину (расстояние 1 м). в) Подвижная игра «Достань воздушный шарик». III часть: Спокойная игра «Раздувайся пузырь...» (на выдохе длительно произнести [ш]).	2 мин.  4 раза по 3 раза 2 раза по 10 сек.  2 раза  3 раза  3 раза
2 неделя «Весёлые пог- ремушки» /усложнение/	Учить детей ходить и бегать, изменяя направление, бросать мяч в горизонтальную цель, развивать чувство равновесия, ориентировку в пространстве, закрепить цвета предметов.	Гимнастическая скамейка (h=15 см, длина 2 м) наклонная доска, ящик или корзина с мячами (d=30-35 см) - мячи по количеству детей; Игрушка из кукольного театра - Петрушка /изменить наряд/; по 2 погремушки другой формы; для каждого ребенка: воздушный шарик (изменить цвет); обруч (d=1-1,5 м)	I часть: Ходьба и бег по комнате со сменой направления. Ходьба через «ручеек», взять погремушку. II часть: а) ОРУ с одной погремушкой: 1. «Поднимаем погремушку». 2. «Спрячем погремушку». 3. «Попляшем». б) Основные движения: ползание по гимнастической скамейке «Доползи до погремушки»; бросание мяча в корзину (расстояние 1 м). в) Подвижная игра «Достань воздушный шарик».  III часть: Спокойная игра «Раздувайся пузырь...» (на выдохе длительно произнести [ш]).	2 мин.  5 раза по 4 раза 2 раза по 12 сек.  3 раза  3 раза  3 раза

Развитие движений вне занятий /утро – вечер/

	<u>Утренняя гимнастика «Зайка, попляши!»</u>	
	слова	движения
<p><b>Игры-забавы:</b> «Крепко за руки взялись...», «Прятки», «Большие – маленькие», «Угадай, кто как кричит?» (воспитатель загадывает загадку, дети изображают движения животных и птиц)</p> <p><b>Подвижные игры:</b> «Воробушки и автомобиль», «Спрячем Мишку», «Мой веселый звонкий мяч», «Лови мяч».</p> <p><b>Преодоление «полосы препятствий»:</b> Наклонная доска (ползание к кошке) → ребристая дорожка → стойки с погремушкой (ходьба, подпрыгнуть, задеть погремушку, скатить мяч с наклонной доски); Обруч (прыжки вокруг обруча) → лесенка – стремянка (влезть как кошка на дерево), → ребристая дорожка (ходьба к кошке) → стойка с лентой (перебросить мяч); Стойка с лентой (перебросить мяч, подлезть под ленту, положить мяч в корзину) → наклонная доска со скамейкой (проползти по доске, затем по скамейке, в конце скамейки стоит стул и на нём кошка, посмотреть на кошку) → дорожка «ручей» (перепрыгнуть и перешагнуть).</p> <p><b>Прогулки.</b> <b>Подвижные игры:</b> «Птицы машут крыльями», «Догони Кошку» (Мишку, Собачку), «Зайка беленький сидит», «Поезд».</p> <p><b>Игровые упражнения с мячами на веранде:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- прокати и догони мяч;</li> <li>- прокати в воротики и пролезь под них;</li> <li>- прокати мяч по дорожке;</li> <li>- попрыгай как мячик;</li> <li>- поймай мяч, брошенный воспитателем, брось мяч воспитателю;</li> <li>- пройди по дорожке с мячом в руках.</li> </ul> <p><b>Игровые упражнения с султанчиками, вертушками:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- покажи - спрячь за спину;</li> <li>- бег «посмотри как развеваются султанчики»;</li> <li>- «ветерок» - подуть на султанчики;</li> <li>- «покружись», «попрыгай»;</li> <li>- бег за воспитателем со сменой направления.</li> </ul>	<p>Зайка, выходи, Серенький, выходи, Вот так, этак, выходи, - 2 р.</p> <p>Зайка, повернись, Серенький, повернись, Вот так этак, повернись, - 2 р.</p> <p>Зайка, топни ножкой, Серенький, топни ножкой, Вот так этак, топни ножкой, - 2 р.</p> <p>Зайка, покружись, Серенький, покружись, Вот так этак, покружись, - 2 р.</p> <p>Зайка, поклонись, Серенький, поклонись, Вот так этак, поклонись, - 2 р.</p> <p><b>Упражнение на дыхание «Зайка»</b></p> <p>Ох, как зайка поплясал, Очень зайка он устал. Зайка, зайка, отдохни, Встань спокойно, подыши!</p>	<p>Руки на поясе, спокойная ходьба по кругу</p> <p>Руки на поясе, повороты туловища</p> <p>Движения по тексту</p> <p>Вдох – ртом, выдох – носом.</p>

Физкультурные занятия

неделя	Программные задачи	Оборудование	Содержание физ. упражнений	Дозировка
3 неделя «Птички – невелички»	Продолжать учить детей лазать по лесенке – стремянке, перебрасывать мяч через верёвку (ленту), закрепить ходьбу и бег со сменой направления, развивать чувство равновесия в ходьбе по наклонной доске, ориентировку в пространстве, воспитывать умение действовать по сигналу воспитателя.	Нагрудные знаки (медальки с изображением птичек) – по количеству детей; игрушка птичка; 2 стойки с натянутой между ними лентой, мячи – по количеству детей, руль автомобиля (или обрuch); наклонная доска.	I часть: Ходьба «стайкой» Бег «стайкой». Ходьба по наклонной ребристой доске. II часть: а) ОРУ «Птички»: 1. «Птички машут крыльями». 2. «Птички клюют зёрнышки». 3. «Воробушки прыгают». б) Основные движения: – лазание по лесенке – стремянке. – бросание мяча через натянутую на уровне груди ленту (сетку или верёвку). в) Подвижная игра «Воробушки и автомобиль» III часть: Музыкальная игра с пением «Птичка»	2 раза по 30 секунд 2 раза } 4 раза 10 сек. 2 раза 2 раза 2 раза 1 минута 2 раза
4 неделя «Птички – невелички» /усложнение/	Продолжать учить детей лазать по лесенке – стремянке, перебрасывать мяч через верёвку (ленту), закрепить ходьбу и бег со сменой направления, развивать чувство равновесия в ходьбе по наклонной доске, ориентировку в пространстве, воспитывать умение действовать по сигналу воспитателя.	Нагрудные знаки (медальки с изображением птичек) – по количеству детей; игрушка птичка; 2 стойки с натянутой между ними лентой, мячи – по количеству детей, руль автомобиля (или обрuch); наклонная доска.	I часть: Ходьба «стайкой» Бег «стайкой». Ходьба по дорожке с бугорками. II часть: а) ОРУ «Птички»: 1. «Птички машут крыльями». 2. «Птички клюют зёрнышки». 3. «Воробушки прыгают». б) Основные движения: – лазание по лесенке – стремянке. – бросание мяча через натянутую на уровне груди ленту (сетку или верёвку). в) Подвижная игра «Воробушки и автомобиль» III часть: Музыкальная игра с пением «Птичка»	2 раза по 30 секунд 2 раза } 5 раз 12 сек. 2 раза 2 раза 2 раза 1 минута 2 раза

<b>Игры-забавы:</b>	<b>Утренняя гимнастика «Воробушки»</b>	
	слова	движения
<p>«Кошка пришла и котят привела» (упражнять в ходьбе, беге «стайкой»), «Мы топая ногами» (упражнять в ходьбе беге по кругу, развивать ритмичность движений), «Догони разноцветные клубки», «Где же наши ручки?», «Паровоз», «Села птичка на ладошку...».</p>	<p>В гнезде воробушки живут И утром рано все встают. Довольно в гнёздышке сидеть. Пора на солнышко лететь. «Чирик-чик-чик, чирик-чик-чик», – На солнышко лететь. «Чирик-чик-чик, чирик-чик-чик», – И крылышки согреть. Летите, пташки погулять, Летите зернышки клевать. Такое вкусное зерно, Расти поможет вам оно. «Чирик-чик-чик, чирик-чик-чик», – Поможет вам оно. «Чирик-чик-чик, чирик-чик-чик», – Поможет вам оно. Будь осторожен, воробей, Крадётся кошка у дверей. Чтоб не попасться в лапы к ней, Лети от кошки поскорей! Мяу, мяу, мяу!</p>	<p>Садятся на корточки, постукивают пальцем, по ладошке. «Воробушки» встают летают, чирикают.  «Кошка» ходит, ищет «воробьёв», они улетают. «Кошка» догоняет.</p>
<p><b>Игровые упражнения с платочками:</b></p>	<p><b>Упражнение на дыхание «Птичка»</b></p>	
<p>ходьба с платочками; «Покажи и спрячь»; «Помашем платочками»; «Передай другому» (показать и передать другому ребёнку); «Прятки» (прячемся за платочки); «Ах, какой платочек (попляшем с платочками).</p>	<p>/Скворушка, с.86/</p>	
<p><b>Преодоление «полосы препятствий»:</b></p>	<p>Птичка, птичка, полетай, полетай!</p>	
<p>Ребристая доска (ходьба по мостику) → сюжетная дуга «Собачка» (подлезание) → стойки с лентой (подпрыгнуть, задеть ленточку) → дорожки из шнура (бег от собачки); «Мы ребята – весёлые котята» (ползание) → стойки с маской кошки (подпрыгнуть, задеть бантик, подуть на неё) → корзина с мячами /клубками/ (бросание клубков и бег за ними); Ходьба по наклонной доске) → дуга – матрёшка (подлезание) → мячи в корзине (катание под дугу) → бег и прыжки.</p>	<p>С нами, с нами поиграй, поиграй!</p>	
<p><b>Прогулки.</b></p>	<p>Фу-у-у-у-у-у-у-у! Фу-у-у-у-у-у-у-у-у!</p>	
<p><b>Подвижные игры:</b></p>	<p>Дети, сделав вдох, дуют на птичек</p>	
<p>«Догони мяч», «Птички машут крыльями», «Воробушки автомобиль», «Паровоз», «Где же наши ручки?», «Воробушки и кот»</p>		
<p><b>Игровые упражнения с мячом:</b></p>		
<p>- бросание вдаль правой и левой рукой «далеко-далеко»; - бросание мяча в корзину, стоящую на полу (обруч) – Мишке; - прокати мяч по дорожке, в воротики.</p>		
<p><b>Игровые упражнения с султанчиками, вертушками:</b></p>		
<p>- покажи - спрячь за спину; - бег «посмотри как развеваются султанчики»; - «ветерок» - подуть на султанчики; - «покружись», «попрыгай»; - бег за воспитателем со сменой направления.</p>		
<p><b>Упражнения на веранде:</b></p>		
<p>- пробеги по дорожке из шнуров; - перепрыгни через шнуры, через «ручеек»; - проползти как мишка (опираясь на ладони и колени) по дорожке; - ходьба и бег по извилистым дорожкам; - научим кукол ходить и бегать по дорожкам.</p>		

неделя	Программные задачи	Оборудование	Содержание физ. упражнений	Дозировка, темп
1 неделя «Кошка пришла, котят привела»	Продолжить учить детей ходить и бегать, не наталкиваясь друг на друга, закрепить ползание по ограниченной поверхности и подлезание под дуг, воспитывать желание заниматься физическими упражнениями, закрепить понятия "около", звонкая.	Игрушки – кошка «Мурка», маленькие котята – по количеству детей, стульчик для ОРУ – по количеству детей, дорожка из клеёнки (d=2 м, ширина 30 см) – 2 шт., цветные клубочки (вязаные мячики), – по количеству детей.	I часть: Ходьба и бег врассыпную с игрушечными котятами в руках. II часть: а) ОРУ на стульчиках: 1. «Взмахнём ладошками». 2. «Хлопаем в ладоши». 3. «Посмотрим в окошко» 4. «Попрыгаем». б) Основные движения: ползание по дорожке и подлезание под дугу. подпрыгивание с продвижением вперёд (по дорожкам врассыпную). в) Подвижная игра «Разноцветные клубочки» (по типу игры «Догони мяч»). III часть: Спокойная ходьба с движениями рук, имитирующими наматывание ниток на клубок.	2 раза по 20 сек.  4 раза 6 раз 4 раза 2 раза по 10 сек.  2 раза по 15 сек.  3 раза  2 мин.
2 неделя «Как платочки хороши» /усложнение/	Повторить ходьбу и бег в рассыпную, ползание в прямом направлении и пролезание под верёвку, развивать чувство равновесия при ходьбе по ограниченной поверхности, воспитывать умение ходить и бегать, не наталкиваясь друг на друга.	2 матрёшки, платочки по количеству детей, 2 коробки для платочков, наклонная доска, стульчики по количеству детей	I часть: Ходьба и бег врассыпную с игрушечными котятами в руках. II часть: а) ОРУ на стульчиках с платочками в руках: 1. «Помашем». 2. «Спрячемся». 3. «Попляшем». б) Основные движения: равновесие (ходьба по наклонной доске h=15 см). подлезание под верёвку. катание мячей под верёвку. в) Подвижная игра «Пляска с платочками». III часть: Спокойная ходьба за воспитателем.	2 раза по 20 сек.  } 4 раза 2 раза по 15 сек.  2 раза 3 раза 2 мин.  1 мин.

### 3 – 4 неделя

### Развитие движений вне занятий /утро – вечер/

<b>Игры-забавы:</b>	<b>Утренняя гимнастика «Зайка на зарядке»</b>	
<p>«Подпрыгни, достань косичку у Зайки» (бантик у Мишки), «Весёлые мотальщики» - наматывание шнура на палочку. К шнуру длиной 50 см привязываются игрушки; машинки - чья машина быстрее приедет? «Где же наши ручки?», «Чудесный мешочек».</p> <p><b>Подвижные игры:</b></p> <p>«Мишкины шишки», «Найди свой домик» (по кругу разложены кубики - домики, под звучание бубна дети бегают вокруг них; остановился звук - дети должны встать около любого кубика-домика), «Паровоз»; «Найди игрушку».</p> <p><b>Игровые упражнения с шишками:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- поднять-опустить, показать-спрятать;</li> <li>- поднять высоко - опустить низко;</li> <li>- сидя, положить к ногам;</li> <li>- лёжа, поднять опустить,</li> <li>- перепрыгивать, прыгать около;</li> <li>- бросить шишки вдаль, в цель;</li> <li>- принести Мишке в корзину (корзина приподнята выше глаз ребенка);</li> <li>- разучить игру с этими пособиями «У медведя во бору»;</li> <li>- сделать дорожку, ходить, бегать, перешагивать, ползать «как мишки», опираясь на ладони и ступни, «как киски», - опираясь на ладони и колени.</li> </ul> <p><b>Преодоление «полосы препятствий»:</b></p> <p>Извилистая дорожка (бег) → лесенка – стремянка (влезть на дерево) → корзина (забросить шишки) → прыжки на месте;</p> <p>Ребристая дорожка (ходьба с перешагиванием) → дорожка «ручейк» (перепрыгнуть), → лесенка – стремянка (влезание к белке) → корзина с шишками (бросание вдаль и бег за ними).</p>	Слова	движения
<p><b>Прогулки.</b></p> <p><b>Подвижные игры:</b></p> <p>«Мишкины шишки», «Шагает по полянке семейство медвежат», «Найди свой домик», «Солнышко и дождик», «Поймай воздушный шарик», «Паровоз», «Мы топаяем ногами».</p> <p>Игровые упражнения с шишками (см. выше)</p> <p><b>Игровые упражнения:</b></p> <p>«Ручейки»:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- перешагивание, перепрыгивание ручейков и дорожек - «ручейков»;</li> <li>- пустить по ручейкам кораблики и бежать за ними;</li> <li>- показать рукой плавно, какой ручеек извилистый;</li> <li>- «Веселый хоровод».</li> </ul>	<p>Рано утром по-порядку зайка делает зарядку. Лапки кверху поднимает ими весело играет: Вот так, вот так, зайка весело играет! Он качает головой, вот так, вот так, Он качает головой! Повороты выполняет Вот так, вот так, Повороты выполняет! Низко – низко приседает, Вот так, вот так, Низко-низко приседает! По дорожке прыг да скок – И уселся на пенёк! Он вздремнул и потянулся: «Здравствуй, утро, я проснулся!» Мы в кружочек встали, с зайкой мы плясали. Мы плясали, мы плясали, ножки выставляли. Хлопали в ладошки, хлопали немножко, Мы плясали, мы плясали, ножки выставляли. Над головкой тоже хлопали в ладоши. Мы плясали, мы плясали, ножки выставляли. Ручки мы подняли, зайке помахали, Мы плясали, мы плясали, ножки выставляли!</p> <p><b>Упражнение на дыхание «Зайка»</b></p> <p>Ох, как зайка поплясал, Очень зайка устал. Зайка, зайка, отдохни, Встань спокойно, подыши!</p>	<p>Выполняют движения по тексту</p> <p>Вдох – носом, выдох – ртом.</p>

### физкультурные занятия

неделя	Программные задачи	Оборудование	Содержание физ. упражнений	Дозировка
3 неделя «Мишкины шишки»	Продолжать учить детей ходить и бегать врассыпную, не наталкива-	Шишки сосновые по количеству детей, корзина круглой	I часть: Ходьба и бег врассыпную. Сбор шишек. Перестроение вокруг (около заранее разло-	2 раза по 20 сек.

	<p>ясь друг на друга, учить бросать предметы в горизонтальную цель, закрепить лазание по лестнице – стремянке, воспитывать умение выполнять упражнение по словесному указанию воспитателя. Активизировать слова со звуком [ш].</p>	<p>формы (для бросания в неё шишек), игрушечный мишка (высота 50 – 60 см) с ярким бантом.</p>	<p>женного шнура). II часть: а) ОРУ с шишками: 1. «Руки в стороны». 2. «Покажем шишки». 3. «Покажем мишке ножки». 4. «Покружимся». Дыхательное упражнение «Понюхаем шишки» между подпрыгиванием. б) Основные движения: бросание шишек в горизонтальную цель. лазание по лесенке стремянке. в) Подвижная игра «Мишкины шишки». III часть: Ходьба по групповой комнате «Найди корзину»</p>	<p>} 4 раза по 3 раза 2 раза по 15 сек.  3 раза 2 раза 3 раза  1,5 мин.</p>
<p>4 неделя «Белкины шишки» /усложнение/</p>	<p>Продолжать учить детей бросать предметы в горизонтальную цель, лазать по лесенке – стремянке, развивать чувство равновесия, закреплять понятия «много – мало», «один – много», высоко – низко, воспитывать умение выполнять упражнения, не мешая друг другу.</p>	<p>Шишки еловые по количеству детей, корзина круглой формы (для метания), игрушечная белочка, ребристая доска, лесенка – стремянка, дорожки – ручейки – 2 – 3 штуки, стульчики по количеству детей.</p>	<p>I часть: Ходьба по ребристой доске, перешагивание «ручейка». Бег «стайкой». Ходьба стайкой, сбор шишек. Перестроение в круг. II часть: а) ОРУ с шишками: 1. «Руки в стороны». 2. «Покажем шишки». 3. «Покажем белке ножки». 4. «Покружимся». б) Основные движения: бросание шишек в горизонтальную цель. подпрыгивание. в) Подвижная игра «Найди свой домик» (с бегом и подпрыгиванием). III часть: Музыкальная игра с пением «Птичка»</p>	<p>2 раза по 20 сек.  } 4 раза по 3 раза 2 раза по 15 сек. 3 раза 2 раза по 20 пр.  3 раза  1,5 – 2 мин.</p>

### **Май**

#### **1 – 2 неделя**

#### **Развитие движений вне занятий /утро – вечер/**

<p><b>Игры-забавы:</b> «Прогулка по группе», инсценировка стихов с движениями «Крас-</p>	<b>Утренняя гимнастика «Зонтик»</b>	
	слова	движения

<p>ный флажок».</p> <p><b>Подвижные игры:</b> «Поймай воздушный шарик», «Паровоз», «Карусель» «Крепко за руки взялись», «Каравай».</p> <p><b>Игровые упражнения с шишками:</b> - «Руки в стороны». - «Покажем шишки». - «Покажем белке ножки». - «Покружмся».</p> <p><b>Преодоление «полосы препятствий»:</b> Гимнастическая скамейка (на конце лежит флажок, доползти, взять флажок, помахать) → напольная фигура «матрёшка (или игрушка) (подпрыгнуть, достать платочек, подуть на него → наклонная доска (ходьба и бег); «Дорожка из разложенных султанчиков» (перепрыгивание, ходьба и бег) → лесенка – стремянка (влезть и подуть на флажок) → мячи (катание) → паровоз из ступльчиков.</p> <p><b>Прогулки.</b> <b>Подвижные игры:</b> «Паровоз», «Карусель», «Поймай солнечного зайчика», «Солнышко и дождик», «Курочка – хохлатка», «Лохматый пёс».</p> <p><b>Игровые упражнения с флажками, султанчиками, с плоскими цветами:</b></p> <p><b>Игры – забавы:</b> - «Ловля бабочек» (подпрыгивание); - «Позвони в бубен» (погремушку, колокольчик).</p>	<p>Солнце светит ярко, Всем ребятам жарко.</p> <p>Нет солнца малышам «Зонтики» сейчас я дам. Взяли зонтик детки в ручки, Побежали пёстрой кучкой, По тропинкам, по дорожкам, Замелькали быстро ножки.</p> <p>Если будет дождик лить, Он не будет нас мочить. Лейся, лейся, проливной, Ты на зонтик наш цветной! Дождь прошёл и мы опять Стали с зонтиком играть.</p>	<p>Прячутся.</p> <p>Круглые платочки с двумя петельками. Держат двумя руками за петли над головой.</p> <p>Ходьба с платочком-«зонтиком» над головой. Приседания, перебежки.</p> <p>Поднимание рук вверх-вниз, повороты в сторону, наклоны.</p>
	<p><b>Упражнение на дыхание</b></p> <p>От дождя мы убежали И под зонтик вместе встали Мы подышим, отдохнём И опять играть пойдём</p>	<p>Спокойное дыхание</p>

### физкультурные занятия

неделя	Программные задачи	Оборудование	Содержание физ. упражнений	Дозировка, темп
1 неделя «Горит на солнышке флажок»	Учить детей ползать по гимнастической скамейке, закрепить бросание предметов вверх, развивать рав-	Флажки по 2 штуки на каждого ребёнка, гимнастическая скамейка – h=15 см, надувные	I часть: Ходьба друг за другом. Бег «стайкой» за воспитателем. Ходьба с дыхательным упражнением «Подуем на флажки»	30 сек. 10 сек. 2 раза по 20 сек.

	новесие при ходьбе по наклонной доске, развивать умение выполнять ОРУ вместе с другими детьми, воспитывать умение ходить им бегать не наталкиваясь друг на друга, активизировать слова «флажок», «паровоз», «шарик», звукоподражание «чух-чух-чу-чу».	шарики на каждого ребёнка	II часть: а) ОРУ с флажками: 1. «Помашем флажком». 2. «Постучим флажком». 3. «Топаем ногами» 4. «Попрыгаем». б) Основные движения: равновесие, ходьба по наклонной доске. в) Подвижная игра «Поймай воздушный шарик». III часть: Ходьба друг за другом «Паровозиком» с произнесением «чух-чух-чу-чу»	4 раза 4 раз 3 раза /медл./ 2 раза по 15 сек.  2 раза 3 раза  1 мин.
2 неделя «Играем султанчиками» /усложнение/	Учить детей ползать по гимнастической скамейке, закрепить бросание предметов вверх, развивать равновесие при ходьбе по наклонной доске, развивать умение выполнять ОРУ вместе с другими детьми, воспитывать умение ходить им бегать не наталкиваясь друг на друга, активизировать слова «флажок», «паровоз», «шарик», звукоподражание «чух-чух-чу-чу».	Султанчики по 2 штуки на каждого ребёнка, гимнастическая скамейка – h=15 см, надувные шарики на каждого ребёнка	I часть: Ходьба друг за другом. Бег «стайкой» за воспитателем. Ходьба с дыхательным упражнением «Подуем на флажки» II часть: а) ОРУ с султанчиками: 1. «Помашем султанчиком». 2. «Постучим султанчиком». 3. «Топаем султанчиком» 4. «Попрыгаем». б) Основные движения: равновесие, ходьба по наклонной доске. в) Подвижная игра «Поймай воздушный шарик». III часть: Ходьба друг за другом «Паровозиком» с произнесением «чух-чух-чу-чу»	2 раза по 20 сек.  } 4 раза 2 раза по 15 сек.  2 раза 3 раза 2 мин.  1 мин.

### 3 – 4 неделя

#### Развитие движений вне занятий /утро – вечер/

<b>Игры-забавы:</b> «Поймай бабочку», «Карусель» (Мы бежим, бежим, бежим, мы на	<b>Утренняя гимнастика «Матрёшки»</b>	
	слова	движения



	воспитывать умение ходить и бегать друг за другом (в колонну), активизировать цвета (красный, синий, жёлтый), понятия «маленький, большой», учить прыгать в длину с места (через ручеёк).	та – 3 – 4 м, длинная доска, лесенка – стремянка, мягкие мячи d = 5 – 6 см.	2. «Обними себя». 3. «Поиграем ленточкой».  б) Основные движения: перепрыгивание ленты. лазание по лесенке – стремянке.  в) Подвижная игра «Догони мяч» (с прокатыванием и бегом). III часть: «Карусель»	по 2 раза 2 раза по 6 сек.  3 раза 2 раза  3 раза  1 мин.
4 неделя «Распустились цветы» /усложнение/	Повторить лазание по лесенке – стремянке, бросание и катание предметов правой и левой рукой вдаль, развивать равновесие, воспитывать умение ходить и бегать друг за другом (в колонну), активизировать цвета (красный, синий, жёлтый), понятия «маленький, большой», учить прыгать в длину с места (через ручеёк).	Ленты с кольцами с двух сторон – по количеству детей, пояс для воспитателя, шапочка «Петушок» – длинная лента – 3 – 4 м, длинная доска, лесенка – стремянка, мягкие мячи d = 5 – 6 см, нагрудный знак «Паровоз»	I часть: Ходьба. Медленный бег. II часть: а) ОРУ с плоскими цветами: 1. «Маленький и большой цветочек». 2. «Обними себя». 3. «Поиграем цветочками».  б) Основные движения: перепрыгивание через цветочки. лазание по лесенке – стремянке /достать цветочек/.  в) Подвижная игра «Догони мяч» (с прокатыванием и бегом). III часть: «Паровоз»	30 сек.  4 раза по 2 раза 2 раза по 6 сек.  3 раза 2 раза  3 раза  1 мин.