



Муниципальное бюджетное
дошкольное образовательное
учреждение
Центр развития ребенка -
детский сад «Рябинка»
города Белокурихи Алтайского края

Рабочая программа инструктора по физической культуре на 2024 - 2025 уч.год.

Инструктор
по физической культуре
Медведкина Т.Ю.

г. Белокуриха 2024 г.

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение
Центр развития ребенка – детский сад «Рябинка»
города Белокурихи Алтайского края

ПРИНЯТО
Педагогическим советом
Протокол №1 от 30.08.2024 г.

УТВЕРЖДЕНА
приказом заведующего
МБДОУ ЦРР – детский сад «Рябинка»
от 30.08.2024 № 140 ОД

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
инструктора по
физической культуре
на 2024 / 2025 уч. год.**

Автор - составитель:
Медведкина Т.Ю. инструктор
по физической культуре

г.Белокуриха 2024 г

Содержание

1	ЦЕЛЕВОЙ РАЗДЕЛ	4
1.1	Пояснительная записка	
	Цели и задачи Программы	4
1.1.1	Принципы и подходы в организации образовательного процесса	5
1.1.2	Характеристики особенностей развития детей дошкольного возраст	6
1.2.1	Планируемые результаты освоения Рабочей программы к трем годам	12
1.2.2	Планируемые результаты освоения Рабочей программы к четырем годам	13
1.2.3	Планируемые результаты освоения Рабочей программы к пяти годам	13
1.2.4	Планируемые результаты освоения Рабочей программы к шести годам	14
1.2.5	Планируемые результаты освоения Рабочей программы к семи годам	15
1.3	Педагогическая диагностика достижения планируемых результатов	16
2.	СОДЕРЖАТЕЛЬНЫЙ РАЗДЕЛ	19
2.1	Содержание образовательной области по освоению детьми образовательной области «Физическое развитие»	19
2.1.1	Содержание работы по физическому развитию во второй группе раннего возраста для детей 2-3 лет	19
2.1.2	От 3 лет до 4 лет	21
2.1.3	От 4 лет до 5 лет	24
2.1.4	От 5 лет до 6 лет	29
2.1.5	От 6 лет до 7 лет	34
2.1.6	Решение совокупных задач воспитания в рамках образовательной области «Физическое развитие»	41
2.2	Взаимодействие взрослых с детьми (вариативные формы, способы, методы средства реализации Программы)	41
2.3	Особенности образовательной деятельности разных видов и культурных практик	43
2.4	Психолого-педагогические условия реализации Программы	44
2.5	Календарно-тематическое планирование занятий по физической культуре в младшей группе	47
2.6	Календарно-тематическое планирование занятий по физической культуре в средней группе	101
2.7	Календарно-тематическое планирование занятий по физической культуре в старшей группе	151
2.8	Календарно-тематическое планирование занятий по физической культуре в подготовительной к школе группе	200
2.9	Способы и направления поддержки детской инициативы	256
2.10.	Взаимодействие с семьями воспитанников	258
3.	ОРГАНИЗАЦИОННЫЙ РАЗДЕЛ	260
3.1.	Материально-техническое обеспечение образовательной деятельности и особенности организации развивающей предметно – пространственной среды по реализации Рабочей программы	261
3.2.	Программно - методическое обеспечение Рабочей программы	263
3.3.	Лист изменений и дополнений	265

1. Целевой раздел

1.1. Пояснительная записка

Рабочая программа инструктора по физической культуре - приложение к образовательной программе ДООУ – нормативный документ, внутренний стандарт учреждения, определяющий содержание дошкольного образования .

Рабочая программа по физической культуре разработана в соответствии с ФГОС дошкольного образования, Федеральной образовательной программой дошкольного образования (далее ФОП ДО) и с учетом Образовательной программы муниципального бюджетного дошкольного образовательного учреждения Центр развития ребенка - детский сад «Рябинка» (далее – Программа).

Программа разработана в соответствии с нормативно-правовыми документами, регламентирующими работу образовательной организации:

- Приказ Минпросвещения России от 25.11.2022 № 1028 «Об утверждении федеральной образовательной программы дошкольного образования» (Зарегистрировано в Минюсте России 28.12.2022 № 71847)
- Федеральный государственный образовательный стандарт дошкольного образования, утвержден приказом Министерства образования и науки России от 17 октября 2013г. № 1155 (с изм. на 08.11.2022);
- Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020г. «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;
- Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.01.2021г. «Об утверждении санитарных правил и норм СанПиН 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования по обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания»;
- Лицензия на образовательную деятельность № 342 от 12 июля 2013 года серия 22 ЛО1 № 0000644;
- Устав МБДОУ ЦРР – детский сад «Рябинка» города Белокурихи Алтайского края.

Цель Программы - разностороннее развитие ребёнка в период дошкольного детства с учётом возрастных и индивидуальных особенностей на основе духовно-нравственных ценностей российского народа, исторических и национально-культурных традиций.

Задачи Программы:

- обеспечение единых для Российской Федерации содержания ДООУ и планируемых результатов освоения образовательной программы ДООУ;
- приобщение детей (в соответствии с возрастными особенностями) к базовым

ценностям российского народа - жизнь, достоинство, права и свободы человека, патриотизм, гражданственность, высокие нравственные идеалы, крепкая семья, созидательный труд, приоритет духовного над материальным, гуманизм, милосердие, справедливость, коллективизм, взаимопомощь и взаимоуважение, историческая память и преемственность поколений, единство народов России; создание условий для формирования ценностного отношения к окружающему миру, становления опыта действий и поступков на основе осмысления ценностей;

- построение (структурирование) содержания образовательной деятельности на основе учёта возрастных и индивидуальных особенностей развития;

- создание условий для равного доступа к образованию для всех детей дошкольного возраста с учётом разнообразия образовательных потребностей и индивидуальных возможностей;

- охрана и укрепление физического и психического здоровья детей, в т.ч. их эмоционального благополучия;

- обеспечение развития физических, личностных, нравственных качеств и основ патриотизма, интеллектуальных и художественно-творческих способностей ребёнка, его инициативности, самостоятельности и ответственности;

- обеспечение психолого-педагогической поддержки семьи и повышение компетентности родителей (законных представителей) в вопросах воспитания, обучения и развития, охраны и укрепления здоровья детей, обеспечения их безопасности;

- достижение детьми на этапе завершения ДОО уровня развития, необходимого и достаточного для успешного освоения ими образовательных программ начального общего образования.

1.1.1. Принципы и подходы к формированию Программы

Программа построена на следующих принципах ДОО установленных ФГОС ДО:

1) полноценное проживание ребёнком всех этапов детства (младенческого, раннего и дошкольного возрастов), обогащение детского развития;

2) построение образовательной деятельности на основе индивидуальных особенностей каждого ребёнка, при котором сам ребёнок становится активным в выборе содержания своего образования, становится субъектом образования;

3) содействие и сотрудничество детей и родителей (законных представителей), совершеннолетних членов семьи, принимающих участие в воспитании детей младенческого, раннего и дошкольного возрастов, а также педагогических работников;

4) признание ребёнка полноценным участником (субъектом) образовательных отношений;

5) поддержка инициативы детей в различных видах деятельности;

6) сотрудничество ДОО с семьей;

7) приобщение детей к социокультурным нормам, традициям семьи, общества и

государства;

8) формирование познавательных интересов и познавательных действий ребёнка в различных видах деятельности;

9) возрастная адекватность дошкольного образования (соответствие условий, требований, методов возрасту и особенностям развития);

10) учёт этнокультурной ситуации развития детей.

Основными подходами к формированию Программы являются:

- деятельностный подход, предполагающий развитие ребенка в деятельности, включающей такие компоненты как самоцелеполагание, самопланирование, самоорганизация, самооценка, самоанализ;

- интегративный подход, ориентирующий на интеграцию процессов обучения, воспитания и развития в целостный образовательный процесс в интересах развития ребенка;

- индивидуальный подход, предписывающий гибкое использование педагогами различных средств, форм и методов по отношению к каждому ребенку;

- личностно-ориентированный подход, который предусматривает организацию образовательного процесса на основе признания уникальности личности ребенка и создания условий для ее развития на основе изучения задатков, способностей, интересов, склонностей;

- средовый подход, ориентирующий на использование возможностей внутренней и внешней среды образовательной организации в воспитании и развитии личности ребенка.

1.1.2. Характеристики особенностей развития детей дошкольного возраста.

ВОЗРАСТНЫЕ ОСОБЕННОСТИ ДЕТЕЙ ТРЕТЬЕГО ГОДА ЖИЗНИ

Общая характеристика физического и психического развития детей. На третьем году жизни ребенок может прибавлять в весе от 2,5 до 3 кг, а его рост увеличивается на 7-8 см. К концу года рост может составлять от 99 до 101 см, а вес – от 14 до 16 кг. Время бодрствования увеличивается до 6-6,5 часов. Однако надо помнить, что нервная система ребенка еще не отличается выносливостью, поэтому он быстро утомляется. Ведущая деятельность – предметная. Ребенок овладевает многими предметными, орудийными действиями. Процесс освоения действия – от совместного с взрослым через совместно-раздельное к самостоятельному. Это происходит в разных видах деятельности, все более отчетливо выделяющихся из предметной: игре, конструировании, труде, изобразительной деятельности. Ребенок становится все более активным, самостоятельным и умелым, возможно проявление предпосылок творчества. Происходит перенос и обобщение способов действия; проявляется особая направленность на результат деятельности, настойчивость в поиске способа его достижения. Ребенок выявляет сенсорные признаки предметов, обобщает свои представления о предметах по функции (назначению), по отдельным сенсорным признакам, по способу действия. Формируются первые целостные

представления об окружающем мире и наглядно проявляемых связях в нем. Познавательная активность в форме инициативной сенсорно-моторной деятельности сохраняется, развиваются коммуникативные способы познания (речевые в форме вопросов, опосредованные – через художественные образы). Расширяется сфера интересов ребенка. При некотором свертывании в восприятии наглядно-практических действий и при развитии речи появляются представления, символические образы – зарождается наглядно - образное мышление. Формируются способы партнерского взаимодействия. Ребенок проявляет при этом доброжелательность и предпочтение отдельных сверстников и взрослых, все в большей степени в поведении и деятельности начинает руководствоваться правилами отношения к предметам, взрослым, сверстникам. Осваиваются основные способы общения с взрослыми и сверстниками (преимущественно вербальные). Речь становится средством общения и с детьми. В словарь входят все части речи, кроме причастий и деепричастий. Ребенок по своей инициативе вступает в диалог, может составить небольшой рассказ-описание, рассказ-повествование. Появляются первые успехи в изобразительной деятельности и предпочтения в эстетическом восприятии мира. Ребенок способен эмоционально откликаться на содержание художественного образа, на эстетические особенности окружающих предметов и выражать свои чувства, увлеченно использует разнообразные художественные материалы (карандаши, фломастеры, краски). У него появляются эстетические, нравственные, познавательные предпочтения: любимые игры и игрушки, книжки, музыкальные произведения, бытовые вещи. Социальная ситуация развития. Событийная общность характеризуется расширяющимися и усложняющимися отношениями ребенка с взрослыми и детьми. Роль взрослого во взаимодействии остается ведущей, но стремление к самостоятельности и независимости от взрослого интенсивно развивается, достигая к концу года позиции «Я сам», которую ребенок ярко демонстрирует, утверждает и защищает. Наступает кризис третьего года жизни. Стремясь к самостоятельности и независимости, ребенок в то же время хочет соответствовать требованиям значимых для него взрослых. У него проявляется повышенная заинтересованность в оценке взрослого, стремление быть хорошим; при этом крайне важен интерес и позитивная оценка результата его деятельности. Новообразование этого периода в развитии: ребенок начинает видеть себя через призму собственных достижений, признанных и оцененных другими людьми. У ребенка появляется чувствительность к отношению сверстников, формируется потребность в общении с ними. Общение обогащается по содержанию, способам, участникам, становится одним из средств реализации любой совместной деятельности с ребенком. Взрослый – внимательный, добрый, сотрудничающий, поддерживающий – остается при этом главным мотивом общения для ребенка третьего года жизни. Формируется «система Я» – потребность в реализации и утверждении собственного «Я» (Я хочу, Я могу, Я сам). Меняется отношение к миру. Оформляется позиция «Я сам», актуализируется требование признания окружающими новой позиции ребенка, стремление к перестройке отношений с взрослыми. Позитивный образ

«Я» формируется в зависимости от успешности ребенка в деятельности и доброжелательных оценочных отношений со стороны окружающих. Формируются личностные качества: самостоятельность в действиях, целенаправленность, инициативность в общении и познании, предпосылки творческого решения задач.

ВОЗРАСТНЫЕ ОСОБЕННОСТИ ДЕТЕЙ ЧЕТВЕРТОГО ГОДА ЖИЗНИ.

В младшем дошкольном возрасте происходит дальнейшее развитие детского организма, совершенствуются все физиологические функции и процессы. Средние антропометрические показатели к четырем годам следующие: мальчики весят 16,3 кг при росте 102,4 см, а девочки весят 15,9 кг при росте 100,7 см. При этом главный показатель нормы – комфорт и хорошее самочувствие ребенка. Развитие моторики и становление двигательной активности. Движения детей четвертого года жизни становятся более разнообразными и координированными. Они активно двигаются, часто упражняются в ходьбе, беге, прыжках, ползании и лазании, катании, бросании и ловле предметов. Однако большинство детей не в полной мере согласуют движений рук и ног в процессе ходьбы и бега. Малыши часто опускают голову и плечи, смотрят себе под ноги, походка остается еще тяжелой. В то же время ходьба становится более уверенной: уменьшаются раскачивания и повороты плеч в сторону шага, свободнее становятся движения рук. Малыши очень любят ходить и бегать враспынную, по кругу, за воспитателем, но их бег их еще неравномерен, движения рук не энергичны. Дети с удовольствием подпрыгивают на месте, вверх, доставая предмет, подвешенный выше поднятых рук, перепрыгивают из обруча в обруч; продвигаются вперед прыжками, прыгают в длину с места и спрыгивают с небольшой высоты. При этом малыши прыгают тяжело, на всю ступню и неуверенно спрыгивают с высоты (как правило, на прямые ноги). Дети 3-4 лет в самостоятельной деятельности широко используют разные виды ползания: на четвереньках, опираясь на колени и ладони, ступни и ладони, колени и предплечья. Движения ползания достаточно уверенные. Лазание по лесенке, стремянке, гимнастической стенке требует от детей большого напряжения: они передвигаются достаточно медленно и в произвольном темпе, используя приставной шаг. Упражнения в бросании и ловле мяча, предметов вдаль, в горизонтальную цель, друг другу становятся у детей все более координированными. К четырем годам появляется подготовительная фаза движений бросания: отведение руки вниз, назад и в сторону и т.д. Однако замах рукой еще слабый, между замахом и броском отмечается длительная пауза. У малышей остается неуверенность в бросании и ловле мяча и разных предметов: они напрягают руки и плечи, сжимают крепко пальцы или, наоборот, широко их расставляют. На четвертом году жизни у детей формируются элементарные навыки совместной игровой и двигательной деятельности. В самостоятельной деятельности дети начинают все больше использовать разные упражнения в ходьбе, беге, прыжках, бросании и ловле мяча, ползании и лазании. Обладая определенным запасом движений, дети еще не способны заботиться о

результатах своих действий, они поглощены самим процессом. Наряду с этим движения детей постепенно приобретают все более преднамеренный характер. Они уже способны выполнять различные движения по своему усмотрению и по указанию воспитателя. Малыши начинают и заканчивают движение в соответствии с музыкой или по сигналу, ритмично ходят и бегают под музыку. Детям младшего дошкольного возраста свойственна подражательная деятельность. Это объясняется тем, что накопленный ребенком двигательный опыт позволяет ему управлять своими движениями, ориентируясь на образец. Формирование двигательных навыков и умений продолжается на основе подражания действиям знакомых образов. Дети более сознательно следят за показом движений педагога, стараясь выслушивать все его пояснения. Сюжеты подвижных игр становятся более разнообразными. Однако основным их содержанием продолжает оставаться воспроизведение действий животных, птиц, движения транспортных средств различных видов, предметной деятельности людей («Кот и мыши», «Поезд», «Наседка и цыплята», «Автомобиль», «Лошадки» и др.). У детей четвертого года жизни происходит развертывание разных видов деятельности, что способствует значительному увеличению двигательной активности в течение дня (по данным шагометрии, 11-12,5 тыс. движений). На занятиях по физической культуре показатели двигательной активности детей 3-4 лет колеблются от 850 до 1370 движений, в зависимости от состояния здоровья, а также индивидуальных возможностей (функциональных и двигательных).

ВОЗРАСТНЫЕ ОСОБЕННОСТИ ДЕТЕЙ ПЯТОГО ГОДА ЖИЗНИ.

На пятом году жизни происходит дальнейшее развитие детского организма, совершенствуются все физиологические функции и процессы. Средние антропометрические показатели к пяти годам следующие: мальчики весят 18,6 кг при росте 109,0 см, а девочки весят 17,9 кг при росте 107,6 см. Развитие моторики и становление двигательной активности. У детей интенсивно развиваются моторные функции. Их движения носят преднамеренный и целеустремленный характер. Детям интересны наиболее сложные движения и двигательные задания, требующие проявления скорости, ловкости и точности выполнения. Они владеют в общих чертах всеми видами основных движений, которые становятся более координированными. Достаточно хорошо освоены разные виды ходьбы. У детей оформляется структура бега, отмечается устойчивая фаза полета. Однако, беговой шаг остается еще недостаточно равномерным, скорость невысока, отталкивание не сильное, полет короткий. Дальность прыжка еще ограничена слабостью мышц, связок, суставов ног, недостаточным умением концентрировать свои усилия. При метании предмета еще недостаточно проявляется слитность замаха и броска, но в результате развития координации движений и глазомера дети приобретают способность регулировать направление полета и силу броска. От 4 до 5 лет у детей формируются навыки ходьбы на лыжах, катания на санках, скольжения на ледяных дорожках, езды на велосипеде и самокате. Дети пытаются соблюдать определенные интервалы во время передвижения в

разных построениях, стараясь не отставать от впереди идущего, быть ведущим в колонне, ориентироваться в пространстве. На пятом году жизни у детей возникает большая потребность в двигательных импровизациях под музыку. Растущее двигательное воображение детей является одним из важных стимулов увеличения двигательной активности за счет хорошо освоенных способов действий с использованием разных пособий (под музыкальное сопровождение). Достаточно высокая двигательная активность детей проявляется в подвижных играх, которые позволяют формировать ответственность за выполнение правил и достижение определенного результата. Дети берутся за выполнение любой двигательной задачи, но часто не соразмеряют свои силы, не учитывают реальные возможности. Для большинства детей 4-5 лет характерно недостаточно четкое и правильное выполнение двигательных заданий, что обусловлено неустойчивостью волевых усилий по преодолению трудностей. Внимание детей приобретает все более устойчивый характер, совершенствуется зрительное, слуховое, осязательное восприятие. Они уже способны различать разные виды движений, представляют себе их смысл, назначение, овладевают умением выделять наиболее существенные элементы, выполнять их в соответствии с образцом. Это дает возможность педагогу приступать к процессу обучения техники основных видов движений. Происходит развертывание разных видов детской деятельности, что способствует значительному увеличению двигательной активности детей в течение дня (по данным шагометрии, от 11 тыс. до 13 тыс. движений). На занятиях по физической культуре разного типа показатели двигательной активности детей 4-5 лет могут колебаться от 1100 до 1700 движений, в зависимости от состояния здоровья, функциональных и двигательных возможностей.

ВОЗРАСТНЫЕ ОСОБЕННОСТИ ДЕТЕЙ ШЕСТОГО ГОДА ЖИЗНИ.

На шестом году жизни совершенствуется физическое развитие детей: стабилизируются физиологические функции и процессы, укрепляется нервная система. Средние антропометрические показатели к шести годам следующие: мальчики весят 20,9 кг при росте 115,5 см, вес девочек составляет 20,2 кг при росте 114,7 см. При этом главный показатель нормы – комфорт и хорошее самочувствие ребенка. Развитие моторики и становление двигательной активности. Детям 5-6 лет свойственна высокая потребность в движениях.

Двигательная активность становится все более целенаправленной, зависимой от эмоционального состояния и мотивов деятельности. Дети овладевают сложными видами движений и различными способами их выполнения, а также некоторыми элементами техники. Во время ходьбы у большинства детей наблюдаются согласованные движения рук и ног, уверенный широкий шаг и хорошая ориентировка в пространстве. Бег пятилетнего ребенка отличается хорошей координацией движений, прямолинейностью, возрастающей равномерностью и стремительностью. К шести годам бег становится правильным: поза непринужденная, голова приподнята, плечи не разворачиваются, движения рук и ног хорошо согласованы. Дети владеют разными способами бега. Они упражняются в

разных видах прыжков (в длину с места, в высоту и в длину с разбега, вверх). Значительно улучшается согласованность и энергичность движений рук и ног при отталкивании, увеличивается фаза полета и дальность прыжка. Старшие дошкольники владеют всеми способами катания, бросания и ловли, метания в цель и вдаль. Значительно улучшаются навыки владения мячом: свободно его бросают и ловят, передают и перебрасывают друг другу двумя руками, снизу, от груди, сверху, а также двумя руками с отскоком от земли. У детей совершенствуются навыки ведения мяча правой и левой рукой. На шестом году жизни значительно улучшаются показатели ловкости. Дети овладевают более сложными координационными движениями (прыжки на батуте, ходьба и бег по наклонным бумам), быстро приспосабливаются к изменяющимся ситуациям, сохраняют устойчивое положение тела в различных вариантах игр и упражнений. Объем двигательной активности детей 5-6 лет за время пребывания в детском саду (с 8.00 до 18.00 часов) колеблется от 13 000 до 14 500 движений (по шагомеру). Продолжительность двигательной активности детей составляет в среднем 4 часа, интенсивность достигает 50 движений в минуту.

ВОЗРАСТНЫЕ ОСОБЕННОСТИ ДЕТЕЙ СЕДЬМОГО ГОДА ЖИЗНИ.

На седьмом году жизни происходит дальнейшее развитие детского организма: стабилизируются все физиологические функции и процессы, совершенствуется нервная система, повышается двигательная культура. Средние антропометрические показатели к семи годам следующие: мальчики весят 23,0 кг при росте 121,7 см, а девочки весят 22,7 кг при росте 121,6 см. При этом главный показатель нормы – комфорт и хорошее самочувствие ребенка. Развитие моторики и становление двигательной активности. Движения детей 6-7 лет становятся все более осмысленными, мотивированными и целенаправленными. Старшие дошкольники осознанно упражняются в различных действиях, пытаются ставить двигательную задачу, выбирая разные способы ее решения. В процессе выполнения двигательных заданий проявляют скоростные, скоростно-силовые качества, гибкость, ловкость и выносливость. К семи годам улучшается гибкость, возрастает амплитуда движений, отмечается высокая подвижность суставов за счет эластичности мышц и связок. Отмечаются высокие темпы прироста показателей, характеризующих быстроту движений и времени двигательной реакции, скорости однократных движений, частоты повторяющихся движений. Значителен прирост физической работоспособности и выносливости. Дети способны к продолжительной двигательной деятельности низкой и средней интенсивности, готовы к незначительным статичным нагрузкам. На основе совершенствования разных видов движений и физических качеств у детей происходит преобразование моторной сферы. Им доступно произвольное регулирование двигательной активности, стремление достичь положительного результата, а также осознанное отношение к качеству выполнения упражнений. В результате успешного достижения цели и преодоления трудностей дети способны

получать «мышечную» радость и удовлетворение. Им свойствен широкий круг специальных знаний, умений анализировать свои действия, изменять и перестраивать их в зависимости от ситуации и получаемого результата. Все это содействует увеличению двигательной активности детей, проявлению их инициативы, выдержки, настойчивости, решительности и смелости. В то же время у старших дошкольников появляется умение самостоятельно пользоваться приобретенным двигательным опытом в различных условиях (в лесу, в парке, на спортивной площадке) и ситуациях (на прогулке, экскурсии, в путешествии). Объем двигательной активности детей 6-7 лет за время пребывания в детском саду (с 8.00 до 18.00 часов) колеблется от 13 000 до 15 500 движений (по шагомеру). Продолжительность двигательной активности составляет в среднем 4,5 и более часов, интенсивность достигает 65 движений в минуту.

1.2. Планируемые результаты реализации Рабочей программы

Конечным результатом освоения Образовательной программы является сформированность интегративных качеств ребенка (физических, интеллектуальных, личностных):

Физические качества: ребенок физически развитый, овладевший основными культурно-гигиеническими навыками. У ребенка сформированы основные физические качества и потребность в двигательной активности. Самостоятельно выполняет доступные возрасту гигиенические процедуры, соблюдает элементарные правила здорового образа жизни.

Общие показатели физического развития.

Сформированность основных физических качеств и потребности в двигательной активности.

- Двигательные умения и навыки.
- Двигательно-экспрессивные способности и навыки.
- Навыки здорового образа жизни.

Планируемые результаты освоения программы:

- Укрепление физического и психического здоровья детей;
- Воспитание культурно-гигиенических навыков;
- Сформированность начальных представлений о здоровом образе жизни;
- Развитие физических качеств (скоростных, силовых, гибкости, выносливости и координации);
- Накопление и двигательного опыта детей;
- Овладение и обогащение основными видами движения;
- Сформированность у воспитанников потребности в двигательной активности и физическом совершенствовании. ступени.

1.2.1 Планируемые результаты (целевые ориентиры) освоения Программы к трем годам:

- у ребёнка развита крупная моторика, он активно использует освоенные ранее

движения, начинает осваивать бег, прыжки, повторяет за взрослым простые имитационные упражнения, понимает указания взрослого, выполняет движения по зрительному и звуковому ориентирам; с желанием играет в подвижные игры;

- ходить и бегать, не наталкиваясь друг на друга; прыгать на двух ногах на месте и с продвижением вперед; брать, держать, переносить, класть, бросать, катать мяч; ползать, подлезать под натянутую веревку, перелезть через гимнастическую скамейку.

1.2.2. Планируемые результаты (целевые ориентиры) освоения Программы к четырем годам:

- ребёнок демонстрирует положительное отношение к разнообразным физическим упражнениям, проявляет избирательный интерес к отдельным двигательным действиям (бросание и ловля мяча, ходьба, бег, прыжки) и подвижным играм;

- ребёнок проявляет элементы самостоятельности в двигательной деятельности, с интересом включается в подвижные игры, стремится к выполнению правил и основных ролей в игре, выполняет простейшие правила построения и перестроения, выполняет ритмические упражнения под музыку;

- ребёнок демонстрирует координацию движений при выполнении упражнений, сохраняет равновесие при ходьбе, беге, прыжках, способен реагировать на сигналы, переключаться с одного движения на другое, выполнять движения в общем для всех темпе;

- умеет ходить прямо, не шаркая ногами, сохраняя заданное воспитателем направление; умеет бегать, сохраняя равновесие, изменяя направление, темп бега в соответствии с указаниями воспитателя; сохраняет равновесие при ходьбе и беге по ограниченной плоскости, при перешагивании через предметы;

- может ползать на четвереньках, лазать по наклонной лесенке, гимнастической стенке произвольным способом; энергично отталкивается в прыжках на двух ногах, прыгает в длину с места не менее чем на 40 см;

- может катать мяч в заданном направлении с расстояния 1,5 м, бросать мяч двумя руками от груди, из-за головы; ударять мячом об пол, бросать его вверх 2-3 раза подряд и ловить; метать предметы правой и левой рукой на расстояние не менее 5 м.

1.2.3. Планируемые результаты (целевые ориентиры) освоения Программы к пяти годам:

- ребёнок проявляет интерес к разнообразным физическим упражнениям, действиям с физкультурными пособиями, настойчивость для достижения результата, испытывает потребность в двигательной активности;

- ребёнок демонстрирует координацию, быстроту, силу, выносливость, гибкость, ловкость, развитие крупной и мелкой моторики, активно и с интересом выполняет основные движения, общеразвивающие упражнения и элементы спортивных упражнений, с желанием играет в подвижные игры, ориентируется в пространстве, переносит освоенные движения в

самостоятельную деятельность;

- ребёнок стремится узнать о правилах здорового образа жизни, готов элементарно охарактеризовать свое самочувствие, привлечь внимание взрослого в случае недомогания;
- ходить и бегать, соблюдая правильную технику движений; лазать по гимнастической стенке, не пропуская реек, перелезая с одного пролета на другой; ползать разными способами: опираясь на кисти рук, колени и пальцы ног, на стопы и ладони; на животе, подтягиваясь руками;
- принимать правильное исходное положение в прыжках с места, мягко приземляться, прыгать в длину с места на расстояние не менее 70 см; ловить мяч кистями рук с расстояния до 1,5 м;
- принимать правильное исходное положение при метании, метать предметы разными способами правой и левой рукой;
- отбивать мяч о землю (пол) не менее пяти раз подряд; выполнять упражнения на статическое и динамическое равновесие;
- строиться в колонну по одному, парами, в круг, шеренгу; ориентироваться в пространстве, находить левую и правую сторону; придумывать варианты подвижных игр, самостоятельно и творчески выполнять движения; выполнять имитационные упражнения, демонстрируя красоту, выразительность, грациозность, пластичность движений.

1.2.4. Планируемые результаты (целевые ориентиры) освоения

Программы к шести годам:

- ребёнок демонстрирует ярко выраженную потребность в двигательной активности, проявляет интерес к новым и знакомым физическим упражнениям, пешим прогулкам, показывает избирательность и инициативу при выполнении упражнений, имеет представления о некоторых видах спорта, туризме, как форме активного отдыха;
- ребёнок проявляет осознанность во время занятий физической культурой, демонстрирует выносливость, быстроту, силу, гибкость, ловкость, координацию, выполняет упражнения в заданном ритме и темпе, способен проявить творчество при составлении несложных комбинаций из знакомых упражнений;
- ребёнок проявляет доступный возрасту самоконтроль, способен привлечь внимание других детей и организовать знакомую подвижную игру;
- ребёнок проявляет духовно-нравственные качества и основы патриотизма в процессе ознакомления с видами спорта и достижениями российских спортсменов;
- ребёнок владеет основными способами укрепления здоровья (закаливание, утренняя гимнастика, соблюдение личной гигиены, безопасное поведение и другие); мотивирован на сбережение и укрепление собственного здоровья и здоровья окружающих;
- выполняет ходьбу и бег легко, ритмично, сохраняя правильную осанку, направление и темп; умеет лазать по гимнастической стенке (высота 2,5 м) с

изменением темпа; может прыгать на мягкое покрытие (высота 20 см); прыгать в обозначенное место с высоты 30 см;

- прыгать в длину с места (не менее 80 см), с разбега (не менее 100 см), в высоту с разбега (не менее 40 см), прыгать через короткую и длинную скакалку; умеет метать предметы правой и левой рукой на расстояние 5-9 м; в вертикальную и горизонтальную цель с расстояния 3-4 м;

- сочетать замах с броском, бросать мяч вверх, о землю и ловить его одной рукой; отбивать мяч о землю на месте не менее 10 раз, в ходьбе (расстояние 6 м); владеет школой мяча; выполняет упражнения на статическое и динамическое равновесие; умеет перестраиваться в колонну по трое, четверо; равняться, размыкаться в колонне, шеренге; выполнять повороты направо, налево, кругом.

1.2.5. Планируемые результаты (целевые ориентиры) освоения Программы к семи годам:

- у ребёнка сформированы основные психофизические и нравственно-волевые качества;

- ребёнок владеет основными движениями и элементами спортивных игр, может контролировать свои движения и управлять ими;

- ребёнок соблюдает элементарные правила здорового образа жизни и личной гигиены;

- ребёнок результативно выполняет физические упражнения (общеразвивающие, основные движения, спортивные), участвует в туристских пеших прогулках, осваивает простейшие туристские навыки, ориентируется на местности;

- ребёнок проявляет элементы творчества в двигательной деятельности;

- ребёнок проявляет нравственно-волевые качества, самоконтроль и может осуществлять анализ своей двигательной деятельности;

- ребёнок проявляет духовно-нравственные качества и основы патриотизма в ходе занятий физической культурой и ознакомлением с достижениями российского спорта;

- ребёнок имеет начальные представления о правилах безопасного поведения в двигательной деятельности; о том, что такое здоровье, понимает, как поддержать, укрепить и сохранить его;

- ребёнок владеет навыками личной гигиены, может заботливо относиться к своему здоровью и здоровью окружающих, стремится оказать помощь и поддержку другим людям;

- выполняют правильно все виды основных движений (ходьба, бег, прыжки, метание, лазанье); могут прыгать на мягкое покрытие с высоты до 40 см, мягко приземляться; прыгать в длину с места на расстояние не менее 100 см, с разбега - 180 см, в высоту с разбега - не менее 10 -50 см; прыгать через короткую и длинную скакалку разными способами; могут бросать предметы в цель из разных исходных положений, попадать в вертикальную и горизонтальную цель с расстояния 4-5 м, метать предметы правой и левой рукой на расстояние 5-12 м, метать предметы в движущуюся цель; умеют перестраиваться в 3-4

колонны, в 2-3 круга на ходу, в две шеренги после расчета на первый-второй, соблюдать интервалы во время передвижения;
выполняют физические упражнения из разных исходных положений четко и ритмично, в заданном темпе, под музыку, по словесной инструкции; следят за правильной осанкой;
- участвуют в играх с элементами спорта (бадминтон, баскетбол, футбол, хоккей); проявлять дисциплинированность, выдержку, самостоятельность и творчество в двигательной деятельности.

1.3. Педагогическая диагностика достижения планируемых результатов

Оценивание качества образовательной деятельности по Программе осуществляется в форме педагогической диагностики.

1. Педагогическая диагностика достижений планируемых результатов направлена на изучение деятельностных умений ребёнка, его интересов, предпочтений, склонностей, личностных особенностей, способов взаимодействия со взрослыми и сверстниками. Она позволяет выявлять особенности и динамику развития ребёнка, составлять на основе полученных данных индивидуальные образовательные маршруты освоения образовательной программы, своевременно вносить изменения в планирование, содержание и организацию образовательной деятельности.

2. Педагогическая диагностика индивидуального развития детей проводится педагогом в произвольной форме на основе наблюдения, свободных бесед с детьми, анализа продуктов детской деятельности (рисунков, работ по лепке, аппликации, поделок и тому подобное), специальных диагностических ситуаций.

3. Педагогическая диагностика завершается анализом полученных данных, на основе которых педагог выстраивает взаимодействие с детьми, организует РППС, мотивирующую активную творческую деятельность обучающихся, составляет индивидуальные образовательные маршруты освоения образовательной Программы, осознанно и целенаправленно проектирует образовательный процесс.

4. Педагогическая диагностика в ДОУ проводится два раза в год (в начале и конце учебного года). Методика организации мониторинга подобрана специалистом инструкторам по физической культуре в соответствии с реализуемой Программой.

Контрольные упражнения предлагаются в игровой и соревновательной форме. Результаты заносятся в диагностическую карту.

Мониторинг проходит с использованием методических рекомендаций Н.Л. Петренкиной «Определение физической подготовленности детей старшего дошкольного возраста: методические рекомендации»; «Контроль физического состояния детей дошкольного возраста: «Методические рекомендации»

Т.А.Тарасова.

Критерии оценки при диагностике детей старшей и подготовительной группы

1. Челночный бег.

Испытуемые пробегают дистанцию 30 метров (5 отрезков по 6 метров), перенося поочередно с линии старта на линию финиша 3 кубика (ребро – 7 см). Тестирование проводится парами. На линии старта устанавливается два набора кубиков (по три). На расстоянии 6 метров от линии старта обозначается линия финиша. За линией финиша, напротив каждого набора кубиков, кладется по обручу. По команде «На старт!» двое тестируемых встают около кубиков. По команде «Внимание!» наклоняются к первому кубику, но не касаются его. По команде «Марш!» хватают первый кубик, добегают до своего обруча, ставят (не бросают) кубик в обруч, возвращаются бегом к линии старта, берут второй кубик, снова бегут к обручу, ставят кубик, возвращаются бегом к линии старта, берут третий кубик, бегут к обручу, ставят в обруч кубик и встают, подняв руки вверх, обозначая окончание выполнения теста.

Руководитель останавливает секундомер в момент касания кубиком пола. Тест выполняется с интервалом отдыха не менее 2-х минут.

2. Прыжок в длину с места.

Ребенок встает у линии старта, касаясь ее носками, полуприседая, отводит руки назад и с махом руками вперед выполняет прыжок, приземляясь на две ноги. Учитывается расстояние от линии старта до ближайшей точки касания ребенком мата. Выполняется три попытки.

3. Подъем туловища в сед из положения лежа.

Исходное положение: ребенок садится на гимнастический мат, ноги согнуты в коленных суставах, руки скрещены на груди. Педагог придерживает ноги ребенка в области голеностопного сустава.

Из исходного положения ребенок ложиться на спину, коснувшись плечами мата, поднимается в сед касаясь коленей руками. Подсчитывается количество подниманий за 30 секунд.

4. Метание теннисного мяча в цель.

Метание в мишень (обруч) диаметром 50 см с расстояния 3м, высота до центра 1,5 м. В протокол заносится число попаданий в мишень из 5 попыток, сделанных подряд. Метание проводится удобной для ребенка рукой.

5. Прыжки через скакалку.

Ребенку предлагается выполнить, как можно прыжков через скакалку за 30 сек. Засчитываются прыжки, выполненные толчком двух ног. Количество прыжков заносится в протокол.

6. Отбивание мяча (от пола).

Ребенку предлагается отбивать мяч от пола удобной рукой, в течение 30сек. При этом разрешается движение с мячом. При потере мяча, ребенок подбирает мяч и продолжает выполнять отбивания до истечения времени. В протокол заносится общее количество ударов мяча об пол за 30сек.

Критерии оценки при диагностике детей младшей группы

1. Ходьба

Могут ходить прямо, не шаркая, сохраняя заданное воспитателем направление; выполнять задания воспитателя: остановиться, присесть, повернуться.

2. Бег

Могут бегать, сохраняя равновесие, изменяя направление, темп бега в соответствии с указанием воспитателя.

3. Равновесие

Могут сохранять равновесие при ходьбе, и беге по ограниченной плоскости, перешагивая через предметы.

4. Ползание, лазанье

Могут ползать на четвереньках, лазать по гимнастической стенке произвольным способом.

5. Прыжки

Могут энергично отталкиваться в прыжках на двух ногах, прыгать в длину с места не менее чем на 40 см.

6. Упражнения с мячом

Могут катать мяч в заданном направлении с расстояния 1,5 м, бросать мяч двумя руками от груди, из-за головы; ударять мячом об пол, бросать его вверх 2-3 раза подряд и ловить.

7. Метание

Могут метать предметы правой и левой рукой на расстояние не менее 4 м.

Критерии оценки при диагностике детей средней группы

1. Ходьба, бег

Могут ходить и бегать, соблюдая правильную технику движений.

2. Лазанье

Могут лазать по гимнастической стенке, не пропуская реек, перелезая с одного пролета на другой; ползать разными способами: опираясь на кисти рук, колени и пальцы ног, стопы и ладони; на животе, подтягиваясь руками.

3. Прыжки

Могут принимать правильное исходное положение в прыжках с места, мягко приземляться, прыгать в длину с места на расстояние не менее 70 см.

4. Упражнения с мячом

Могут ловить мяч кистями рук с расстояния до 1,5 м; принимать правильное исходное положение при метании, отбивать мяч о землю (пол) не менее 5 раз подряд.

5. Метание.

Могут метать предметы разными способами правой и левой рукой на расстояние не менее 5 м.

6. Равновесие

Могут выполнять упражнения на статическое и динамическое равновесие.

7. Ориентировка в пространстве.

Могут ориентироваться в пространстве, находить правую и левую стороны__

2.СОДЕРЖАТЕЛЬНЫЙ РАЗДЕЛ ПРОГРАММЫ

2.1 Содержание образовательной области по освоению детьми образовательной области «Физическое развитие»

2.1.1. Содержание работы по физическому развитию во второй группе раннего возраста для детей 2-3 лет

Третий год жизни – важный этап в развитии ребенка. Темп физического развития замедляется, но организм в целом крепнет, движения совершенствуются. Однако опорно- двигательный аппарат развит сравнительно слабо, двигательный опыт небольшой, движения часто непреднамеренны, направления их случайны, эмоциональные проявления неустойчивы, активное торможение плохо развито. Ребёнок ещё не умеет самостоятельно регулировать скорость, силу и амплитуду движений. Всё это необходимо учитывать при организации работы по физическому воспитанию.

Во второй группе раннего возраста детей строят в колонну по одному, в шеренгу, в круг, в рассыпную – сначала подгруппами, потом всей группой. Построение происходит с помощью воспитателя по зрительным ориентирам. Общеразвивающие упражнения дети могут выполнять стоя в рассыпную или в кругу.

Основные задачи образовательной деятельности в области физического развития:

- обогащать двигательный опыт детей, помогая осваивать упражнения основной гимнастики: основные движения (бросание, катание, ловля, ползание, лазание, ходьба, бег, прыжки), общеразвивающие и музыкально-ритмические упражнения;
- развивать психофизические качества, равновесие и ориентировку в пространстве;
- поддерживать у детей желание играть в подвижные игры вместе с педагогом в небольших подгруппах;
- формировать интерес и положительное отношение к выполнению физических упражнений, совместным двигательным действиям;
- укреплять здоровье детей средствами физического воспитания, формировать культурно-гигиенические навыки и навыки самообслуживания, приобщая к здоровому образу жизни.

Содержание образовательной деятельности

Педагог формирует умение выполнять основные движения, общеразвивающие и музыкально-ритмические упражнения в различных формах физкультурно-оздоровительной работы (утренняя гимнастика, физкультурные занятия, подвижные игры, индивидуальная работа по развитию движений и другое), развивает психофизические качества, координацию, равновесие и ориентировку в пространстве. Педагог побуждает детей совместно играть в подвижные игры, действовать согласованно, реагировать на сигнал. Оптимизирует двигательную деятельность, предупреждая утомление, осуществляет помощь и страховку.

Поощряет стремление ребёнка соблюдать правила личной гигиены и проявлять культурно-гигиенические навыки.

1) Основная гимнастика (основные движения, общеразвивающие упражнения).

Основные движения:

бросание, катание, ловля: скатывание мяча по наклонной доске; прокатывание мяча педагогу и друг другу двумя руками стоя и сидя (расстояние 50-100 см), под дугу, в воротца;

остановка катящегося мяча; передача мячей друг другу стоя; бросание мяча от груди двумя руками, снизу, из-за головы; бросание предмета в горизонтальную цель и вдаль с расстояния 100-125 см двумя и одной рукой; перебрасывание мяча через сетку, натянутую на уровне роста ребёнка с расстояния 1-1,5 м; ловля мяча, брошенного педагогом с расстояния до 1 м; ползание и лазанье: ползание на животе, на четвереньках до погремушки (флажка) 3-4 м (взяв её, встать, выпрямиться), по доске, лежащей на полу, по наклонной доске, приподнятой одним концом на 20-30 см; по гимнастической скамейке; проползание под дугой (30-40 см);

влезание на лесенку-стремянку и спуск с нее произвольным способом; ходьба: ходьба стайкой за педагогом с перешагиванием через линии, палки, кубы; на носках; с переходом на бег; на месте, приставным шагом вперед, в сторону, назад; с предметами в руке (флажок, платочек, ленточка и другие); в рассыпную и в заданном направлении; между предметами; по кругу по одному и парами, взявшись за руки;

бег: бег стайкой за педагогом, в заданном направлении и в разных направлениях; между линиями (расстояние между линиями 40-30 см); за катящимся мячом; с переходом на ходьбу и обратно; непрерывный в течение 20-30-40 секунд; медленный бег на расстояние 40-80 м;

прыжки: прыжки на двух ногах на месте (10-15 раз); с продвижением вперед, через 1-2 параллельные линии (расстояние 10-20 см); в длину с места как можно дальше, через 2 параллельные линии (20-30 см); вверх, касаясь предмета, находящегося выше поднятых рук ребёнка на 10-15 см;

упражнения в равновесии: ходьба по дорожке (ширина 20 см, длина 2-3 м); по наклонной доске, приподнятой одним концом на 20 см; по гимнастической скамейке;

перешагивание линий и предметов (высота 10-15 см); ходьба по извилистой дорожке (2-3 м), между линиями; подъем без помощи рук на скамейку, удерживая равновесие с положением рук в стороны; кружение на месте.

В процессе обучения основным движениям педагог побуждает детей действовать сообща, двигаться не наталкиваясь друг на друга, придерживаться определенного направления движения, предлагает разнообразные упражнения.

Общеразвивающие упражнения: упражнения для кистей рук, развития и укрепления плечевого пояса: поднимание рук вперед, вверх, разведение в стороны, отведение назад, за спину, сгибание и разгибание, выполнение хлопков руками перед собой, над головой; махи руками вверх-вниз, вперед-назад;

упражнения для развития и укрепления мышц спины и гибкости позвоночника :повороты вправо-влево, с передачей предмета сидящему рядом ребёнку, наклоны вперед из исходного положения стоя и сидя; одновременное сгибание и разгибание ног из исходного положения сидя и лежа, поочередное поднятие рук и ног из исходного положения лежа на спине;

упражнения для развития и укрепления мышц брюшного пресса и гибкости позвоночника: сгибание и разгибание ног, держась за опору, приседание, потягивание с подниманием на носки и другое;

музыкально-ритмические упражнения, разученные на музыкальном занятии, включаются в содержание подвижных игр и игровых упражнений; педагог показывает детям и выполняет вместе с ними: хлопки в ладоши под музыку, хлопки с одновременным притопыванием, приседание «пружинка», приставные шаги вперед-назад, кружение на носочках, имитационные упражнения.

Педагог предлагает образец для подражания и выполняет вместе с детьми упражнения с предметами: погремушками, платочками, малыми обручами, кубиками, флажками и другое, в т.ч., сидя на стуле или на скамейке. Упражнения проводятся в игровой форме.

2) *Подвижные игры*: педагог развивает и поддерживает у детей желание играть в подвижные игры с простым содержанием, с текстом, с включением музыкально-ритмических упражнений. Создает условия для развития выразительности движений в имитационных упражнениях и сюжетных играх, помогает самостоятельно передавать простейшие действия некоторых персонажей (попрыгать, как зайчики, помахать крылышками, как птичка, походить как лошадка, поклевать зернышки, как цыплята, и тому подобное).

2.1.2. Содержание работы по физическому развитию в младшей группе для детей 3-4 лет

Содержание образовательной области «Физическая культура» направлено на достижение целей формирования у детей интереса и ценностного отношения к занятиям физической культурой, гармоничное физическое развитие.

Основные задачи образовательной деятельности в области физического развития:

- обогащать двигательный опыт детей, используя упражнения основной гимнастики (строевые упражнения, основные движения, общеразвивающие, в т.ч. музыкально-ритмические упражнения), спортивные упражнения, подвижные игры, помогая согласовывать свои действия с действиями других детей, соблюдать правила в игре;
- развивать психофизические качества, ориентировку в пространстве, координацию, равновесие, способность быстро реагировать на сигнал;
- формировать интерес и положительное отношение к занятиям физической культурой и активному отдыху, воспитывать самостоятельность;
- укреплять здоровье детей средствами физического воспитания, создавать условия для формирования правильной осанки, способствовать усвоению правил безопасного поведения в двигательной деятельности;

- закреплять культурно-гигиенические навыки и навыки самообслуживания, формируя полезные привычки, приобщая к здоровому образу жизни.

Содержание образовательной деятельности

Педагог формирует умение организованно выполнять строевые упражнения, находить свое место при совместных построениях, передвижениях. Выполнять общеразвивающие, музыкально-ритмические упражнения по показу; создает условия для активной двигательной деятельности и положительного эмоционального состояния детей. Педагог воспитывает умение слушать и следить за показом, выполнять предложенные задания сообща, действуя в общем для всех темпе. Организует подвижные игры, помогая детям выполнять движения с эмоциональным отражением замысла, соблюдать правила в подвижной игре.

Педагог продумывает и организует активный отдых, приобщает детей к здоровому образу жизни, к овладению элементарными нормами и правилами поведения в двигательной деятельности, формирует умения и навыки личной гигиены, воспитывает полезные для здоровья привычки.

1) *Основная гимнастика* (основные движения, общеразвивающие и строевые упражнения).

Основные движения:

бросание, катание, ловля, метание: прокатывание двумя руками большого мяча вокруг предмета, подталкивая его сверху или сзади; скатывание мяча по наклонной доске; катание мяча друг другу, сидя парами ноги врозь, стоя на коленях; прокатывание мяча в воротца, под дугу, стоя парами; ходьба вдоль скамейки, прокатывая по ней мяч двумя и одной рукой;

произвольное прокатывание обруча, ловля обруча, катящегося от педагога; бросание мешочка в горизонтальную цель (корзину) двумя и одной рукой; подбрасывание мяча вверх и ловля его;

бросание мяча о землю и ловля его; бросание и ловля мяча в парах; бросание, одной рукой мяча в обруч, расположенный на уровне глаз ребёнка, с расстояния 1,5 м; метание вдаль; перебрасывание мяча через сетку;

ползание, лазанье: ползание на четвереньках на расстояние 4-5-6 м до кегли (взять её, встать, выпрямиться, поднять двумя руками над головой); по гимнастической скамейке, за катящимся мячом; проползание на четвереньках под 3-4 дугами (высота 50 см, расстояние 1 м);

ползание на четвереньках с опорой на ладони и ступни по доске; влезание на лесенку- стремянку или гимнастическую стенку произвольным способом (не пропуская реек) и спуск с нее; подлезание под дугу, не касаясь руками пола;

ходьба: ходьба в заданном направлении, небольшими группами, друг за другом по ориентирам (по прямой, по кругу, обходя предметы, в рассыпную, «змейкой», с поворотом и сменой направления); на носках; высоко поднимая колени, перешагивая предметы, с остановкой по сигналу; парами друг за другом, в разных направлениях; с выполнением заданий (присесть, встать, идти дальше); по наклонной доске; в чередовании с бегом;

бег: бег группами и по одному за направляющим, в рассыпную, со сменой темпа; по кругу, обегая предметы, между двух или вдоль одной линии; со

сменой направления, с остановками, мелким шагом, на носках; в чередовании с ходьбой; убегание от ловящего, ловля убегающего; бег в течение 50-60 сек; быстрый бег 10-15 м; медленный бег 120-150 м;

прыжки: прыжки на двух и на одной ноге; на месте, продвигаясь вперед на 2-3 м; через линию, (вперед и, развернувшись, в обратную сторону); в длину с места (не менее 40 см); через 2 линии (расстояние 25-30 см), из обруча в обруч (плоский) по прямой; через 4-6 параллельных линий (расстояние 15-20 см); спрыгивание (высота 10-15 см), перепрыгивание через веревку (высота 2-5 см);

упражнения в равновесии: ходьба по прямой и извилистой дорожке (ширина 15-20 см, длина 2-2,5 м), обычным и приставным шагом; по гимнастической скамье, по ребристой доске, наклонной доске; перешагивая рейки лестницы, лежащей на полу; по шнуру, плоскому обучу, лежащему на полу, приставным шагом; с выполнением заданий (присесть, встать и продолжить движение); на носках, с остановкой.

Общеразвивающие упражнения:

упражнения для кистей рук, развития и укрепления мышц плечевого пояса: поднятие и опускание прямых рук вперед, отведение их в стороны, вверх, на пояс, за спину (одновременно, поочередно); переключивание предмета из одной руки в другую; хлопки над головой и перед собой; махи руками; упражнения для кистей рук;

упражнения для развития и укрепления мышц спины и гибкости позвоночника: потягивание, приседание, обхватив руками колени; наклоны вперед и в стороны; сгибание и разгибание ног из положения сидя; поднятие и опускание ног из положения лежа; повороты со спины на живот и обратно;

упражнения для развития и укрепления мышц ног и брюшного пресса: поднятие и опускание ног, согнутых в коленях; приседание с предметами, поднятие на носки; выставление ноги вперед, в сторону, назад;

музыкально-ритмические упражнения, разученные на музыкальных занятиях, педагог включает в содержание физкультурных занятий, различные формы активного отдыха и подвижные игры: ритмичная ходьба и бег под музыку по прямой и по кругу, держась за руки, на носках, топающим шагом, вперед, приставным шагом; поочередное выставление ноги вперед, на пятку, притопывание, приседания «пружинки», кружение; имитационные движения - разнообразные упражнения, раскрывающие понятный детям образ, настроение или состояние (веселый котенок, хитрая лиса, шустрый зайчик и так далее).

Строевые упражнения:

педагог предлагает детям следующие строевые упражнения: построение в колонну по одному, в шеренгу, в круг по ориентирам; перестроение в колонну по два, в рассыпную, смыкание и размыкание обычным шагом, повороты направо и налево переступанием.

Педагог выполняет вместе с детьми упражнения из разных исходных положений (стоя, ноги слегка расставлены, ноги врозь, сидя, лежа на спине, животе, с заданным положением рук), с предметами (кубики двух цветов, флажки, кегли и другое).

2) *Подвижные игры*: педагог поддерживает активность детей в процессе двигательной деятельности, организуя сюжетные и несюжетные подвижные игры. Воспитывает умение действовать сообща, соблюдать правила, начинать и заканчивать действия по указанию и в соответствии с сюжетом игры, двигаться определенным способом и в заданном направлении, придавать своим движениям выразительность (кошка просыпается, потягивается, мяукает).

С бегом. «Бегите ко мне!», «Птички и птенчики», «Мыши и кот», «Бегите к флажку!», «Найди свой цвет», «Трамвай», «Поезд», «Лохматый пес», «Птички в гнездышках».

С прыжками. «По ровненькой дорожке», «Поймай комара», «Воробышки и кот», «С кочки на кочку». С подлезанием и лазаньем. «Наседка и цыплята», «Мыши в кладовой», «Кролики». С бросанием и ловлей. «Кто бросит дальше мешочек», «Попади в круг», «Сбей кеглю», «Береги предмет».

На ориентировку в пространстве. «Найди свое место», «Угадай, кто и где кричит», «Найди, что спрятано».

3) *Спортивные упражнения*: педагог обучает детей спортивным упражнениям на прогулке или во время физкультурных занятий на свежем воздухе. Катание на санках, лыжах, велосипеде может быть организовано в самостоятельной двигательной деятельности в зависимости от имеющихся условий, а также региональных и климатических особенностей.

Катание на санках: по прямой, перевозя игрушки или друг друга, и самостоятельно с невысокой горки.

4) *Формирование основ здорового образа жизни*: педагог поддерживает стремление ребёнка самостоятельно ухаживать за собой, соблюдать порядок и чистоту, ухаживать за своими вещами и игрушками; формирует первичные представления о роли чистоты, аккуратности для сохранения здоровья, напоминает о необходимости соблюдения правил безопасности в двигательной деятельности (бегать, не наталкиваясь друг на друга, не толкать товарища, не нарушать правила).

5) *Активный отдых*.

Физкультурные досуги: досуг проводится 1 раз в месяц во второй половине дня на свежем воздухе, продолжительностью 20-25 минут. Содержание составляют подвижные игры и игровые упражнения, игры-забавы, аттракционы, хороводы, игры с пением, музыкально- ритмические упражнения.

Дни здоровья: в этот день проводятся подвижные игры на свежем воздухе, физкультурный досуг, спортивные упражнения, возможен выход за пределы участка ДОО (прогулка-экскурсия). День здоровья проводится один раз в квартал.

2.1.3. Содержание работы по физическому развитию в средней группе для детей 4-5 лет

Содержание образовательной области «Физическая культура» направлено на достижение целей формирования у детей интереса и ценностного отношения к занятиям физической культурой, гармоничное физическое развитие через решение следующих специфических задач:

Основные задачи образовательной деятельности в области физического развития:

- обогащать двигательный опыт детей, способствуя техничному выполнению упражнений основной гимнастики (строевые упражнения, основные движения, общеразвивающие, в т.ч. музыкально-ритмические упражнения), создавать условия для освоения спортивных упражнений, подвижных игр;
- формировать психофизические качества (сила, быстрота, выносливость, гибкость, ловкость), развивать координацию, меткость, ориентировку в пространстве;
- воспитывать волевые качества, самостоятельность, стремление соблюдать правила в подвижных играх, проявлять самостоятельность при выполнении физических упражнений;
- продолжать формировать интерес и положительное отношение к физической культуре и активному отдыху, формировать первичные представления об отдельных видах спорта;
- укреплять здоровье ребёнка, опорно-двигательный аппарат, формировать правильную осанку, повышать иммунитет средствами физического воспитания;
- формировать представления о факторах, влияющих на здоровье, воспитывать полезные привычки, способствовать усвоению правил безопасного поведения в двигательной деятельности.

Содержание образовательной деятельности

Педагог формирует двигательные умения и навыки, развивает психофизические качества при выполнении упражнений основной гимнастики, а также при проведении подвижных и спортивных игр. Помогает точно принимать исходное положение, поддерживает стремление соблюдать технику выполнения упражнений, правила в подвижной игре, показывает возможность использования разученного движения в самостоятельной двигательной деятельности, помогает укреплять дружеские взаимоотношения со сверстниками, слышать и выполнять указания, ориентироваться на словесную инструкцию; поощряет проявление целеустремленности и упорства в достижении цели, стремление к творчеству.

Педагог способствует овладению элементарными нормами и правилами здорового образа жизни, формирует представление о правилах поведения в двигательной деятельности, закрепляет полезные привычки, способствующие укреплению и сохранению здоровья.

1) *Основная гимнастика* (основные движения, общеразвивающие упражнения, ритмическая гимнастика и строевые упражнения).

Основные движения:

бросание, катание, ловля, метание: прокатывание мяча между линиями, шнурами, палками (длина 2-3 м), положенными (на расстоянии 15-20 см одна от другой) и огибаемая кубики или кегли, расставленные по одной линии на расстоянии 70-80 см; прокатывание обруча педагогу, удержание обруча, катящегося от педагога; прокатывание обруча друг другу в паре;

подбрасывание мяча вверх и ловля его после удара об пол; бросание и ловля мяча в паре; перебрасывание мяча друг другу в кругу; бросание мяча двумя руками из-за головы стоя;

скатывание мяча по наклонной доске, попадая в предмет; отбивание мяча правой и левой рукой о землю не менее 5 раз подряд; подбрасывание и ловля мяча не менее 3-4 раз подряд; бросание мяча двумя руками из-за головы сидя; бросание вдаль; попадание в горизонтальную и вертикальную цели с расстояния 2-2,5 м;

ползание, лазанье: ползание на четвереньках «змейкой» между расставленными кеглями, по наклонной доске, по гимнастической скамейке на животе, подтягиваясь руками;

проползание в обручи, под дуги; влезание на гимнастическую стенку и спуск с нее, не пропуская реек; переход по гимнастической стенке с пролета на пролет вправо и влево на уровне 1-2 рейки, ползание на четвереньках с опорой на стопы и ладони;

подлезание под веревку или дугу, не касаясь руками пола прямо и боком;

ходьба: ходьба обычная, в колонне по одному, придерживаясь указанного направления, с изменением темпа; на носках, на пятках, на внешней стороне стопы, приставным шагом вперед и по шнуру; перешагивая предметы; чередуя мелкий и широкий шаг, «змейкой», с остановкой по сигналу, в противоположную сторону; со сменой ведущего; в чередовании с бегом, прыжками; приставным шагом вперед, в сторону, назад на месте; с разным положением рук (на поясе, в стороны (плечи развести), за спиной);

бег: бег в колонне по одному, на носках, высоко поднимая колени; обегая предметы; на месте; бег в рассыпную по сигналу с последующим нахождением своего места в колонне; в парах; по кругу, держась за руки; со сменой направляющего, меняя направление движения и темп; непрерывный бег 1-1,5 мин; пробегание 30-40 м в чередовании с ходьбой 2-3 раза; медленный бег 150-200 м; бег на скорость 20 м; челночный бег 2х5 м; перебегание подгруппами по 5-6 человек с одной стороны площадки на другую; бег в рассыпную с ловлей и увертыванием;

прыжки: прыжки на двух ногах на месте, с поворотом вправо и влево, вокруг себя, ноги вместе- ноги врозь, стараясь достать предмет, подвешенный над головой; подпрыгивание на двух ногах с продвижением вперед на 2-3 м; перепрыгивание через шнур, плоский кубик (высота 5 см), через 4-6 линий (расстояние между линиями 40-50 см); выполнение 20 подпрыгиваний с небольшими перерывами; прыжки в длину с места; спрыгивание со скамейки; прямой галоп; попытки выполнения прыжков с короткой скакалкой;

упражнения в равновесии: ходьба по доске, по скамье (с перешагиванием через предметы, с мешочком на голове, с предметом в руках, ставя ногу с носка руки в стороны);

ходьба по доске до конца и обратно с поворотом; ходьба по наклонной доске вверх и вниз; стойка на одной ноге, вторая поднята коленом вперед, в сторону, руки в стороны или на поясе;

пробегание по наклонной доске вверх и вниз; ходьба по доске и расхождение вдвоем на ней;

кружение в одну, затем в другую сторону с платочками, руки на пояс, руки в стороны.

Педагог обучает разнообразным упражнениям, которые дети могут переносить в самостоятельную двигательную деятельность.

Общеразвивающие упражнения:

упражнения для кистей рук, развития и укрепления мышц рук и плечевого пояса: основные положения и движения рук (в стороны, вперед, вверх, назад, за спину, на пояс, перед грудью); перекладывание предмета из одной руки в другую; сгибание и разгибание рук, махи руками; сжимание и разжимание кистей рук, вращение кистями; выполнение упражнений пальчиковой гимнастики; повороты головы вправо и влево, наклоны головы;

упражнения для развития и укрепления мышц спины и гибкости позвоночника: наклоны вперед, вправо, влево, повороты корпуса вправо и влево из исходных положений стоя и сидя;

поочередное поднимание ног из положения лежа на спине, на животе, стоя на четвереньках;

упражнения для развития и укрепления мышц ног и брюшного пресса: сгибание и разгибание ног; отведение ноги вперед, в сторону, назад; выставление ноги на пятку (носок);

приседания на всей стопе и на носках с разведением коленей в стороны; поднимание на носки и опускание на всю ступню; захватывание стопами и перекладывание предметов с места на место.

Повышаются требования к детям при выполнении общеразвивающих упражнений.

Педагог предлагает выполнять общеразвивающие упражнения из разных исходных положений, в разном темпе (медленном, среднем, быстром) с предметами и без них. К предметам и пособиям, названным ранее, добавляются малые мячи, косички, палки, обручи и другое.

Разученные упражнения включаются в комплексы утренней гимнастики, физкультминутки и другие формы физкультурно-оздоровительной работы.

Ритмическая гимнастика:

музыкально-ритмические упражнения, разученные на музыкальном занятии, педагог включает в комплексы общеразвивающих упражнений (простейшие связки упражнений ритмической гимнастики), в физкультминутки и подвижные игры.

Рекомендуемые упражнения:

ритмичная ходьба под музыку в разном темпе; на носках, топающим шагом, приставным шагом прямо и боком, прямым галопом, по кругу, держась за руки, с высоким подниманием колена на месте и в движении прямо и вокруг себя, подскоки по одному и в парах под музыку;

выставление ноги на пятку, на носок, притопывание под ритм, повороты, поочередное «выбрасывание» ног, движение по кругу выполняя шаг с носка,

ритмичные хлопки в ладоши под ритмичную музыку, комбинации из двух освоенных движений в сочетании с хлопками.

Строевые упражнения:

педагог предлагает детям следующие строевые упражнения: построение в колонну по одному, по два, по росту, враспынную; размыкание и смыкание на вытянутые руки, равнение по ориентирам и без; перестроение из колонны по одному в колонну по два в движении, со сменой ведущего; из одной колонны или шеренги в звенья на месте и в движении; повороты направо, налево, кругом на месте переступанием и в движении.

2) *Подвижные игры:* педагог продолжает закреплять основные движения и развивать психофизические качества в подвижных играх, поощряет желание выполнять роль водящего, развивает пространственную ориентировку, самостоятельность и инициативность в организации знакомых игр с небольшой группой сверстников; приучает к выполнению правил, поощряет проявление целеустремленности, настойчивости, творческих способностей детей (придумывание и комбинирование движений в игре).

С бегом. «Самолеты», «Цветные автомобили», «У медведя во бору», «Птичка и кошка», «Найди себе пару», «Лошадки», «Позвони в погремушку», «Бездомный заяц», «Ловишки».

С прыжками. «Зайцы и волк», «Лиса в курятнике», «Зайка серый умывается».

С ползанием и лазаньем. «Пастух и стадо», «Перелет птиц», «Котята и щенята».

С бросанием и ловлей. «Подбрось - поймай», «Сбей булаву», «Мяч через сетку».

На ориентировку в пространстве, на внимание. «Найди, где спрятано», «Найди и промолчи», «Кто ушел?», «Прятки».

Народные игры. «У медведя во бору» и др.

3) *Спортивные упражнения:* педагог обучает детей спортивным упражнениям на прогулке или во время физкультурных занятий на свежем воздухе. Катание на санках, лыжах, велосипеде может быть организовано в самостоятельной двигательной деятельности в зависимости от имеющихся условий, а также региональных и климатических особенностей.

Катание на санках: подъем с санками на гору, скатывание с горки, торможение при спуске, катание на санках друг друга.

4) *Формирование основ здорового образа жизни:* педагог уточняет представления детей о здоровье, факторах, положительно влияющих на него, правилах безопасного поведения в двигательной деятельности (соблюдать очередность при занятиях с оборудованием, не толкать товарища, бегать в колонне, не обгоняя друг друга и другое), способствует пониманию детьми необходимости занятий физической культурой, важности правильного питания, соблюдения гигиены, закаливания для сохранения и укрепления здоровья. Формирует первичные представления об отдельных видах спорта.

5) *Активный отдых*

Физкультурные праздники и досуги: педагог привлекает детей данной возрастной группы к участию в праздниках детей старшего дошкольного возраста в качестве зрителей.

Праздники проводятся 2 раза в год, продолжительностью не более 1-1,5 часов.

Досуг организуется 1 раз в месяц во второй половине дня, продолжительностью 20-25 минут. Содержание составляют: подвижные игры, игры с элементами соревнования, аттракционы, музыкально-ритмические и танцевальные упражнения.

Досуги и праздники могут быть направлены на решение задач приобщения к здоровому образу жизни, иметь социально-значимую и патриотическую тематику, посвящаться государственным праздникам, включать подвижные игры народов России.

Дни здоровья проводятся 1 раз в три месяца. В этот день проводятся физкультурно- оздоровительные мероприятия, прогулки, игры на свежем воздухе.

2.1.4. Содержание работы по физическому развитию в старшей группе для детей 5-6 лет

Содержание образовательной области «Физическая культура» направлено на достижение целей формирования у детей интереса и ценностного отношения к занятиям физической культурой, гармоничное физическое развитие.

Основные задачи образовательной деятельности в области физического развития:

- обогащать двигательный опыт, создавать условия для оптимальной двигательной деятельности, развивая умения осознанно, технично, точно, активно выполнять упражнения основной гимнастики, осваивать спортивные упражнения, элементы спортивных игр, элементарные туристские навыки;
- развивать психофизические качества, координацию, мелкую моторику ориентировку в пространстве, равновесие, точность и меткость, воспитывать самоконтроль и самостоятельность, проявлять творчество при выполнении движений и в подвижных играх, соблюдать правила в подвижной игре, взаимодействовать в команде;
- воспитывать патриотические чувства и нравственно-волевые качества в подвижных и спортивных играх, формах активного отдыха;
- продолжать развивать интерес к физической культуре, формировать представления о разных видах спорта и достижениях российских спортсменов;
- укреплять здоровье ребёнка, формировать правильную осанку, укреплять опорно- двигательный аппарат, повышать иммунитет средствами физического воспитания;
- расширять представления о здоровье и его ценности, факторах на него влияющих, оздоровительном воздействии физических упражнений, туризме как форме активного отдыха;
- воспитывать бережное и заботливое отношение к своему здоровью и здоровью окружающих, осознанно соблюдать правила здорового образа жизни

и безопасности в двигательной деятельности и во время туристских прогулок и экскурсий.

Содержание образовательной деятельности

Педагог совершенствует двигательные умения и навыки, развивает психофизические качества, обогащает двигательный опыт детей разнообразными физическими упражнениями, поддерживает детскую инициативу. Закрепляет умение осуществлять самоконтроль и оценку качества выполнения упражнений другими детьми; создает условия для освоения элементов спортивных игр, использует игры-эстафеты; поощряет осознанное выполнение упражнений и соблюдение правил в подвижных играх; поддерживает предложенные детьми варианты их усложнения; поощряет проявление нравственно-волевых качеств, дружеских взаимоотношения со сверстниками.

Педагог уточняет, расширяет и закрепляет представления о здоровье и здоровом образе жизни, начинает формировать элементарные представления о разных формах активного отдыха, включая туризм, способствует формированию навыков безопасного поведения в двигательной деятельности. Организует для детей и родителей (законных представителей) туристские прогулки и экскурсии, физкультурные праздники и досуги с соответствующей тематикой.

1) *Основная гимнастика* (основные движения, общеразвивающие упражнения, ритмическая гимнастика и строевые упражнения).

Основные движения:

бросание, катание, ловля, метание: прокатывание мяча по гимнастической скамейке, направляя его рукой (правой и левой); прокатывание обруча, бег за ним и ловля; прокатывание набивного мяча; передача мяча друг другу стоя и сидя, в разных построениях; перебрасывание мяча друг другу и ловля его разными способами стоя и сидя, в разных построениях; отбивание мяча об пол на месте 10 раз; ведение мяча 5-6 м; метание в цель одной и двумя руками снизу и из-за головы; метание вдаль предметов разной массы (мешочки, шишки, мячи и другие);

перебрасывание мяча из одной руки в другую; подбрасывание и ловля мяча одной рукой 4-5 раз подряд; перебрасывание мяча через сетку, забрасывание его в баскетбольную корзину;

ползание, лазанье: ползание на четвереньках, разными способами (с опорой на ладони и колени, на ступни и ладони, предплечья и колени), ползание на четвереньках по прямой, толкая головой мяч (3-4 м), «змейкой» между кеглями; переползание через несколько предметов подряд, под дугами, в туннеле; ползание на животе; ползание по скамейке с опорой на предплечья и колени; ползание на четвереньках по скамейке назад; проползание под скамейкой; лазанье по гимнастической стенке чередующимся шагом;

ходьба: ходьба обычным шагом, на носках, на пятках, с высоким подниманием колен, приставным шагом в сторону (направо и налево), в полуприседе, мелким и широким шагом, перекатом с пятки на носок,

гимнастическим шагом, с закрытыми глазами 3-4 м; ходьба «змейкой без ориентиров; в колонне по одному и по два вдоль границ зала, обозначая повороты;

бег: бег в колонне по одному, «змейкой», с перестроением на ходу в пары, звенья, со сменой ведущих; бег с пролезанием в обруч; с ловлей и увертыванием; высоко поднимая колени; между расставленными предметами; группа-ми, догоняя убегающих, и убегая от ловящих; в заданном темпе, обегая предметы; мелким и широким шагом; непрерывный бег 1,5- 2 мин; медленный бег 250-300 м; быстрый бег 10 м 2-3-4 раза; челночный бег 2x10 м, 3x10 м; пробегание на скорость 20 м; бег под вращающейся скакалкой;

прыжки: подпрыгивание на месте одна нога вперед-другая назад, ноги скрестно-ноги врозь; на одной ноге; подпрыгивание с хлопками перед собой, над головой, за спиной; подпрыгивание с ноги на ногу, продвигаясь вперед через начерченные линии, из кружка в кружок; перепрыгивание с места предметы высотой 30 см; спрыгивание с высоты в обозначенное место; подпрыгивание на месте 30-40 раз подряд 2 раза; подпрыгивание на одной ноге 10-15 раз; прыжки на двух ногах с продвижением вперед на 3-4 м; на одной ноге (правой и левой) 2-2,5 м; перепрыгивание боком невысокие препятствия (шнур, канат, кубик);

впрыгивание на возвышение 20 см двумя ногами; прыжки в длину с места; в высоту с разбега; в длину с разбега; прыжки со скакалкой: перешагивание и прыжки через неподвижную скакалку (высота 3- 5 см); перепрыгивание через скакалку с одной ноги на другую с места, шагом и бегом; прыжки через скакалку на двух ногах, через вращающуюся скакалку;

упражнения в равновесии: ходьба по шнуру прямо и зигзагообразно, приставляя пятку одной ноги к носку другой; стойка на гимнастической скамье на одной ноге; поднимание на носки и опускание на всю стопу, стоя на скамье; пробегание по скамье; ходьба навстречу и расхождение вдвоем на лежащей на полу доске; ходьба по узкой рейке гимнастической скамейки (с поддержкой); приседание после бега на носках, руки в стороны; кружение парами, держась за руки; «ласточка».

Педагог продолжает обучать разнообразным физическим упражнениям, которые дети самостоятельно и творчески используют в игровой и повседневной деятельности.

Общеразвивающие упражнения:

упражнения для кистей рук, развития и укрепления мышц рук и плечевого пояса: поднимание рук вперед, в стороны, вверх, через стороны вверх (одновременно, поочередно, последовательно); махи руками вперед-назад с хлопком впереди и сзади себя; переключивание предмета из одной руки в другую впереди и сзади себя; поднимание рук со сцепленными в замок пальцами (кисти повернуть тыльной стороной внутрь); сжимание и разжимание кистей;

упражнения для развития и укрепления мышц спины и гибкости позвоночника: поднимание рук вверх и опускание вниз, стоя у стены, касаясь её затылком, лопатками и ягодицами или лежа на спине; наклоны вперед, касаясь

ладонями пола, наклоны вправо и влево; поднимание ног, сгибание и разгибание и скрещивание их из исходного положения лежа на спине;

упражнения для развития и укрепления мышц ног и брюшного пресса: приседание, обхватывая колени руками; махи ногами; поочередное поднимание и опускание ног из положения лежа на спине, руки в упоре; захватывание предметов ступнями и пальцами ног и перекладывание их с места на место.

Педагог поддерживает стремление детей выполнять упражнения с разнообразными предметами (гимнастической палкой, обручем, мячом, скакалкой и другими).

Подбирает упражнения из разнообразных исходных положений: сидя, лежа на спине, боку, животе, стоя на коленях, на четвереньках, с разным положением рук и ног (стоя ноги вместе, врозь; руки вниз, на поясе, перед грудью, за спиной).

Педагог поддерживает инициативу, самостоятельность и поощряет комбинирование и придумывание детьми новых общеразвивающих упражнений.

Разученные упражнения включаются в комплексы утренней гимнастики и другие формы физкультурно-оздоровительной работы.

Ритмическая гимнастика:

музыкально-ритмические упражнения и комплексы общеразвивающих упражнений (ритмической гимнастики) педагог включает в содержание физкультурных занятий, некоторые из упражнений в физкультминутки, утреннюю гимнастику, различные формы активного отдыха и подвижные игры.

Рекомендуемые упражнения: ходьба и бег в соответствии с общим характером музыки, в разном темпе, на высоких полупальцах, на носках, пружинящим, топающим шагом, «с каблука», вперед и назад (спиной), с высоким подниманием колена (высокий шаг) с ускорением и замедлением темпа легкий ритмичный бег на носках, различные виды галопа (прямой галоп, боковой галоп, кружение); подскоки на месте и с продвижением вперед, вокруг себя, в сочетании с хлопками и бегом, кружение по одному и в парах, комбинации из двух-трех освоенных движений.

Строевые упражнения:

педагог продолжает обучение детей строевым упражнениям: построение по росту, поддерживая равенство в колонне, шеренге; построение в колонну по одному, в шеренгу, в круг; перестроение в колонну по три, в две шеренги на месте и при передвижении; размыкание в колонне на вытянутые вперед руки, в шеренге на вытянутые руки в стороны; повороты налево, направо, кругом переступанием и прыжком; ходьба «змейкой», расхождение из колонны по одному в разные стороны с последующим слиянием в пары.

2) *Подвижные игры:* педагог продолжает закреплять и совершенствовать основные движения детей в сюжетных и несюжетных подвижных играх, в играх с элементами соревнования, играх-эстафетах, оценивает качество движений и поощряет соблюдение правил, помогает быстро ориентироваться в пространстве, наращивать и удерживать скорость, проявлять находчивость, целеустремленность.

Педагог обучает взаимодействию детей в команде, поощряет оказание помощи и взаимовыручки, инициативы при организации игр с небольшой группой сверстников, младшими детьми; воспитывает и поддерживает проявление нравственно-волевых качеств, самостоятельности и сплоченности, чувства ответственности за успехи команды, стремление к победе, стремление к преодолению трудностей; развивает творческие способности, поддерживает инициативу детей в играх (выбор игр, придумывание новых вариантов, комбинирование движений). Способствует формированию духовно-нравственных качеств, основ патриотизма и гражданской идентичности в подвижных играх.

С бегом. «Ловишки», «Уголки», «Парный бег», «Мышеловка», «Мы веселые ребята», «Гуси- лебеди», «Сделай фигуру», «Караси и щука», «Перебежки», «Хитрая лиса», «Встречные перебежки», «Пустое место», «Затейники», «Бездомный заяц».

С прыжками. «Не оставайся на полу», «Кто лучше прыгнет?», «Удочка», «С кочки на кочку», «Кто сделает меньше прыжков?», «Классы».

С лазаньем и ползанием. «Кто скорее доберется до флажка?», «Медведь и пчелы», «Пожарные на ученье».

С метанием. «Охотники и зайцы», «Брось флажок?», «Попади в обруч», «Сбей мяч», «Сбей кеглю», «Мяч водящему», «Школа мяча», «Серсо».

Эстафеты. «Эстафета парами», «Пронеси мяч, не задев кеглю», «Забрось мяч в кольцо», «Дорожка препятствий».

С элементами соревнования. «Кто скорее пролезет через обруч к флажку?», «Кто быстрее?», «Кто выше?».

Народные игры. «Гори, гори ясно!» и др.

3) *Спортивные игры:* педагог обучает детей элементам спортивных игр, которые проводятся в спортивном зале или на спортивной площадке в зависимости от имеющихся условий и оборудования, а также региональных и климатических особенностей.

Городки: бросание биты сбоку, выбивание городка с кона (5-6 м) и полукона (2-3 м); знание 3-4 фигур.

Элементы баскетбола: перебрасывание мяча друг другу от груди; ведение мяча правой и левой рукой; забрасывание мяча в корзину двумя руками от груди; игра по упрощенным правилам.

Бадминтон: отбивание волана ракеткой в заданном направлении; игра с педагогом.

Элементы футбола: отбивание мяча правой и левой ногой в заданном направлении; ведение мяча ногой между и вокруг предметов; отбивание мяча о стенку; передача мяча ногой друг другу (3-5 м); игра по упрощенным правилам.

4) *Спортивные упражнения:* педагог обучает детей спортивным упражнениям на прогулке или во время физкультурных занятий на свежем воздухе в зависимости от условий: наличия оборудования и климатических условий региона.

Катание на санках: по прямой, со скоростью, с горки, подъем с санками в гору, с торможением при спуске с горки.

5) *Формирование основ здорового образа жизни*: педагог продолжает уточнять и расширять представления детей о факторах, положительно влияющих на здоровье (правильное питание, выбор полезных продуктов, занятия физкультурой, прогулки на свежем воздухе).

Формировать представления о разных видах спорта (футбол, хоккей, баскетбол, бадминтон, плавание, фигурное катание, художественная и спортивная гимнастика, лыжный спорт и другие) и выдающихся достижениях российских спортсменов, роли физкультуры и спорта для укрепления здоровья.

Уточняет и расширяет представления о правилах безопасного поведения в двигательной деятельности (при активном беге, прыжках, взаимодействии с партнером, в играх и упражнениях с мячом, гимнастической палкой, скакалкой, обручем, предметами, пользовании спортивным инвентарем и оборудованием) и учит их соблюдать в ходе туристских прогулок. Продолжает воспитывать заботливое отношение к здоровью своему и окружающих (соблюдать чистоту и правила гигиены, правильно питаться, выполнять профилактические упражнения для сохранения и укрепления здоровья).

б) Активный отдых

Физкультурные праздники и досуги: педагоги организуют праздники (2 раза в год, продолжительностью не более 1,5 часов). Содержание праздников составляют ранее освоенные движения, в т.ч., спортивные и гимнастические упражнения, подвижные и спортивные игры.

Досуг организуется 1 раз в месяц во второй половине дня, продолжительностью 30-40 минут. Содержание составляют: подвижные игры, игры-эстафеты, музыкально-ритмические упражнения, творческие задания.

Досуги и праздники могут быть направлены на решение задач приобщения к здоровому образу жизни, иметь социально-значимую и патриотическую тематику, посвящаться государственным праздникам, олимпиаде и другим спортивным событиям, включать подвижные игры народов России.

Дни здоровья: педагог проводит 1 раз в квартал. В этот день проводятся оздоровительные мероприятия и туристские прогулки.

Туристские прогулки и экскурсии. Педагог формирует представления о туризме как виде активного отдыха и способе ознакомления с природой и культурой родного края; оказывает помощь в подборе снаряжения (необходимых вещей и одежды) для туристской прогулки, организует наблюдение за природой, обучает ориентироваться на местности, соблюдать правила гигиены и безопасного поведения, осторожность в преодолении препятствий; организует с детьми разнообразные подвижные игры во время остановки.

2.1.5. Задачи и содержание работы по физическому развитию в подготовительной группе для детей 6-7 лет

Содержание образовательной области «Физическая культура» направлено на достижение целей формирования у детей интереса и ценностного отношения к занятиям физической культурой, гармоничное физическое развитие.

Основные задачи образовательной деятельности в области физического развития:

- обогащать двигательный опыт детей с помощью упражнений основной гимнастики, развивать умения технично, точно, осознанно, рационально и выразительно выполнять физические упражнения, осваивать туристские навыки;
- развивать психофизические качества, точность, меткость, глазомер, мелкую моторику, ориентировку в пространстве; самоконтроль, самостоятельность, творчество;
- поощрять соблюдение правил в подвижной игре, проявление инициативы и самостоятельности при её организации, партнерское взаимодействие в команде;
- воспитывать патриотизм, нравственно-волевые качества и гражданскую идентичность в двигательной деятельности и различных формах активного отдыха;
- формировать осознанную потребность в двигательной деятельности, поддерживать интерес к физической культуре и спортивным достижениям России, расширять представления о разных видах спорта;
- сохранять и укреплять здоровье детей средствами физического воспитания, расширять и уточнять представления о здоровье, факторах на него влияющих, средствах его укрепления, туризме, как форме активного отдыха, физической культуре и спорте, спортивных событиях и достижениях, правилах безопасного поведения в двигательной деятельности и при проведении туристских прогулок и экскурсий;
- воспитывать бережное, заботливое отношение к здоровью и человеческой жизни, развивать стремление к сохранению своего здоровья и здоровья окружающих людей, оказывать помощь и поддержку другим людям.

Содержание образовательной деятельности

Педагог создает условия для дальнейшего совершенствования основных движений, развития психофизических качеств и способностей, закрепления общеразвивающих, музыкально-ритмических упражнений и их комбинаций, спортивных упражнений, освоения элементов спортивных игр, игр-эстафет.

Поощряет стремление выполнять упражнения технично, рационально, экономно, выразительно, в соответствии с разнообразным характером музыки, ритмом, темпом, амплитудой.

В процессе организации разных форм физкультурно-оздоровительной работы педагог обучает детей следовать инструкции, слышать и выполнять указания, соблюдать дисциплину, осуществлять самоконтроль и давать оценку качества выполнения упражнений.

Поддерживает стремление творчески использовать двигательный опыт в самостоятельной деятельности и на занятиях гимнастикой, самостоятельно организовывать и придумывать подвижные игры, общеразвивающие упражнения, комбинировать их элементы, импровизировать.

Педагог продолжает приобщать детей к здоровому образу жизни: расширяет и уточняет представления о факторах, влияющих на здоровье, способах его сохранения и укрепления, оздоровительных мероприятиях,

поддерживает интерес к физической культуре, спорту и туризму, активному отдыху, воспитывает полезные привычки, осознанное, заботливое, бережное отношение к своему здоровью и здоровью окружающих.

1) *Основная гимнастика* (основные движения, общеразвивающие упражнения, ритмическая гимнастика и строевые упражнения).

Основные движения:

бросание, катание, ловля, метание: бросание мяча вверх, о землю и ловля его двумя руками не менее 20 раз подряд, одной рукой не менее 10 раз; передача и перебрасывание мяча друг другу сидя по-турецки, лежа на животе и на спине, в ходьбе; прокатывание и перебрасывание друг другу набивных мячей; перебрасывание мяча друг другу снизу, от груди, сверху двумя руками; одной рукой от плеча; передача мяча с отскоком от пола из одной руки в другую;

метание в цель из положения стоя на коленях и сидя; метание вдаль, метание в движущуюся цель; забрасывание мяча в баскетбольную корзину; катание мяча правой и левой ногой по прямой, в цель, между предметами, друг другу; ведение мяча, продвигаясь между предметами,

по кругу; ведение мяча с выполнением заданий (поворотом, передачей другому). ползание, лазанье: ползание на четвереньках по гимнастической скамейке вперед и назад; на животе и на спине, отталкиваясь руками и ногами; влезание на гимнастическую стенку до верха и спуск с нее чередующимся шагом одноименным и разноименным способом;

перелезание с пролета на пролет по диагонали; пролезание в обруч разными способами; лазанье по веревочной лестнице; выполнение упражнений на канате (захват каната ступнями ног, выпрямление ног с одновременным сгибанием рук, перехватывание каната руками); влезание по канату на доступную высоту;

ходьба: ходьба обычная, гимнастическим шагом, скрестным шагом, спиной вперед; твыпадами, с закрытыми глазами, приставными шагами назад; в приседе, с различными движениями рук, в различных построениях;

бег: бег в колонне по одному, врассыпную, парами, тройками, четверками; с остановкой по сигналу, в сочетании с прыжками (с линии на линию, из кружка в кружок); высоко поднимая колени, стараясь коснуться коленями ладоней согнутых в локтях рук; с захлестыванием голени назад; выбрасывая прямые ноги вперед; бег 10 м с наименьшим числом шагов;

медленный бег до 2-3 минут; быстрый бег 20 м 2-3 раза с перерывами; челночный бег 3x10 м; бег наперегонки; бег из разных исходных положений (лежа на животе, ногами по направлению к движению, сидя по-турецки, лежа на спине, головой к направлению бега); бег со скакалкой, бег по пересеченной местности;

прыжки: подпрыгивания на двух ногах 30 раз в чередовании с ходьбой, на месте и с поворотом кругом; смещая ноги вправо-влево-вперед-назад, с движениями рук; впрыгивание на предметы высотой 30 см с разбега 3 шага; подпрыгивания вверх из глубокого приседа; прыжки на одной ноге, другой толкая перед собой камешек; прыжки в длину и в высоту с места и с разбега на

соревнование; прыжки с короткой скакалкой: прыжки на двух ногах с промежуточными прыжками и без них; прыжки с ноги на ногу; бег со скакалкой; прыжки через обруч, вращая его как скакалку;

прыжки через длинную скакалку: пробегание под вращающейся скакалкой, прыжки через вращающуюся скакалку с места; вбегание под вращающуюся скакалку - прыжок - выбегание; пробегание под вращающейся скакалкой парами.

упражнения в равновесии: подпрыгивание на одной ноге, продвигаясь вперед, другой ногой катя перед собой набивной мяч; стойка на носках; стойка на одной ноге, закрыв по сигналу глаза; ходьба по гимнастической скамейке, с перешагиванием посередине палки, пролезанием в обруч, приседанием и поворотом кругом; ходьба по гимнастической скамейке, приседая на одной ноге, другую пронося прямой вперед сбоку скамейки; ходьба по узкой рейке гимнастической скамейки прямо и боком; ходьба по гимнастической скамейке, на каждый шаг высоко поднимая прямую ногу и делая под ней хлопок;

прыжки на одной ноге вперед, удерживая на колени другой ноги мешочек с песком; ходьба по шнуру, опираясь на стопы и ладони; кружение с закрытыми глазами, остановкой и сохранением заданной позы; после бега, прыжков, кружения остановка и выполнение «ласточки».

Педагог способствует совершенствованию двигательных навыков детей, создает условия для поддержания инициативы и развития творчества, выполнения упражнений в различных условиях и комбинациях, использования двигательного опыта в игровой деятельности и повседневной жизни.

Общеразвивающие упражнения:

упражнения для кистей рук, развития и укрепления мышц рук и плечевого пояса: поднимание и опускание рук (одновременное, поочередное и последовательное) вперед, в сторону, вверх, сгибание и разгибание рук; сжатие пальцев в кулак и разжимание; махи и рывки руками; круговые движения вперед и назад; упражнения пальчиковой гимнастики;

упражнения для развития и укрепления мышц спины и гибкости позвоночника: повороты корпуса вправо и влево из разных исходных положений, наклоны вперед, вправо, влево из положения стоя и сидя; поочередное поднимание и опускание ног лежа на спине;

упражнения для развития и укрепления мышц ног и брюшного пресса: сгибание и разгибание ног, махи ногами из положения стоя, держась за опору, лежа на боку, сидя, стоя на четвереньках; выпады вперед и в сторону; приседания у стены (затылок, лопатки, ягодицы и пятки касаются стены); подошвенное и тыльное сгибание и разгибание стоп; захватывание предметов ступнями и пальцами ног, перекладывание их с места на место.

Педагог проводит с детьми разнообразные упражнения с акцентом на качестве выполнения движений, в т.ч., в парах, с предметами и без них, из разных исходных положений, в разном темпе, с разным мышечным напряжением и амплитудой, с музыкальным сопровождением.

Предлагает упражнения с разноименными движениями рук и ног, на ориентировку в пространстве, с усложнением исходных положений и техники

выполнения (вращать обруч одной рукой вокруг вертикальной оси, на предплечье и кистях рук, перед собой и сбоку и другое). Педагог поддерживает и поощряет инициативу, самостоятельность и творчество детей (придумать новое упражнение или комбинацию из знакомых движений). Разученные упражнения включаются в комплексы утренней гимнастики, физкультминутки и другие формы физкультурно-оздоровительной работы.

Ритмическая гимнастика:

музыкально-ритмические упражнения и комплексы общеразвивающих упражнений (ритмической гимнастики) педагог включает в содержание физкультурных занятий, в физкультминутки, утреннюю гимнастику, различные формы активного отдыха и подвижные игры. Могут быть использованы следующие упражнения, разученные на музыкальных занятиях: танцевальный шаг польки, переменный шаг, шаг с притопом, с хлопками, поочередное выбрасывание ног вперед в прыжке, на носок, приставной шаг с приседанием и без, с продвижением вперед, назад, в сторону, кружение, подскоки, приседание с выставлением ноги вперед, в сторону на носок и на пятку, комбинации из двух-трех движений в сочетании с хлопками, с притопом, движениями рук, в сторону в такт и ритм музыки.

Строевые упражнения:

педагог совершенствует навыки детей в построении, перестроении, передвижении строем: быстрое и самостоятельное построение в колонну по одному и по два, в круг, в шеренгу; равнение в колонне, шеренге; перестроение из одной колонны в колонну по двое, по трое, по четыре на ходу, из одного круга в несколько (2-3); расчет на первый - второй и перестроение из одной шеренги в две; размыкание и смыкание приставным шагом; повороты направо, налево, кругом; повороты во время ходьбы на углах площадки.

2) *Подвижные игры:* педагог продолжает знакомить детей подвижным играм, поощряет использование детьми в самостоятельной деятельности разнообразных по содержанию подвижных игр (в т.ч., игр с элементами соревнования, игр-эстафет), способствующих развитию психофизических и личностных качеств, координации движений, умению ориентироваться в пространстве.

Педагог поддерживает стремление детей самостоятельно организовывать знакомые подвижные игры со сверстниками, справедливо оценивать свои результаты и результаты товарищей; побуждает проявлять смелость, находчивость, волевые качества, честность, целеустремленность. Поощряет творчество детей, желание детей придумывать варианты игр, комбинировать движения, импровизировать. Продолжает воспитывать сплоченность, взаимопомощь, чувство ответственности за успехи и достижения команды, стремление вносить свой вклад в победу команды, преодолевать трудности.

Способствует формированию духовно- нравственных качеств, основ патриотизма и гражданской идентичности.

С бегом. «Быстро возьми, быстро положи», «Перемени предмет», «Ловишка, бери ленту», «Совушка», «Чье звено скорее соберется?», «Кто

скорее докатит обруч до флажка?», «Жмурки», «Два Мороза», «Догони свою пару», «Краски», «Горелки», «Коршун и наседка».

С прыжками. «Лягушки и цапля», «Не попадись», «Волк во рву».

С метанием и ловлей. «Кого назвали, тот ловит мяч», «Стоп», «Кто самый меткий?», «Охотники и звери», «Ловишки с мячом».

С ползанием и лазаньем. «Перелет птиц», «Ловля обезьян».

Эстафеты. «Веселые соревнования», «Дорожка препятствий».

С элементами соревнования. «Кто скорее добежит через препятствия к флажку?», «Чья команда забросит в корзину больше мячей?».

Народные игры. «Гори, гори ясно», лапта.

3) *Спортивные игры*: педагог обучает детей элементам спортивных игр, которые проводятся в спортивном зале или на площадке в зависимости от имеющихся условий и оборудования, а также региональных и климатических особенностей.

Городки: бросание биты сбоку, от плеча, занимая правильное исходное положение; знание 4-5 фигур, выбивание городков с полукона и кона при наименьшем количестве бросков бит.

Элементы баскетбола: передача мяча друг другу (двумя руками от груди, одной рукой от плеча); перебрасывание мяча друг другу двумя руками от груди, стоя напротив друг друга и в движении; ловля летящего мяча на разной высоте (на уровне груди, над головой, сбоку, снизу, у пола и тому подобное) и с разных сторон; забрасывание мяча в корзину двумя руками из-за головы, от плеча; ведение мяча одной рукой, передавая его из одной руки в другую, передвигаясь в разных направлениях, останавливаясь и снова передвигаясь по сигналу.

Элементы футбола: передача мяча друг другу, отбивая его правой и левой ногой, стоя на месте; ведение мяча «змейкой» между расставленными предметами, попадание в предметы, забивание мяча в ворота, игра по упрощенным правилам.

Элементы хоккея: (без коньков - на снегу, на траве, в зале): ведение шайбы клюшкой, не отрывая её от шайбы; прокатывание шайбы клюшкой друг другу, задерживание шайбы клюшкой; ведение шайбы клюшкой вокруг предметов и между ними; забрасывание шайбы в ворота, держа клюшку двумя руками (справа и слева); попадание шайбой в ворота, ударяя по ней с места и после ведения.

Бадминтон: перебрасывание волана ракеткой на сторону партнера без сетки, через сетку, правильно удерживая ракетку.

Элементы настольного тенниса: подготовительные упражнения с ракеткой и мячом (подбрасывать и ловить мяч одной рукой, ракеткой с ударом о пол, о стену); подача мяча через сетку после его отскока от стола.

4) *Спортивные упражнения*: педагог продолжает обучать детей спортивным упражнениям на прогулке или во время физкультурных занятий на свежем воздухе в зависимости от имеющихся условий, а также региональных и климатических особенностей.

Катание на санках: игровые задания и соревнования в катании на санях на скорость.

5) *Формирование основ здорового образа жизни*: педагог расширяет, уточняет и закрепляет представления о факторах, положительно влияющих на здоровье, роли физической культуры и спорта в укреплении здоровья; разных видах спорта (санный спорт, борьба, теннис, синхронное плавание и другие), спортивных событиях и достижениях отечественных спортсменов. Дает доступные по возрасту представления о профилактике и охране здоровья, правилах безопасного поведения в двигательной деятельности (при активном беге, прыжках, играх-эстафетах, взаимодействии с партнером, в играх и упражнениях с мячом, гимнастической палкой, скакалкой, обручем, предметами, пользовании спортивным инвентарем, оборудованием), во время туристских прогулок и экскурсий.

Приучает детей следить за своей осанкой, формирует представление о том, как оказывать элементарную первую помощь, оценивать свое самочувствие; воспитывает чувство сострадания к людям с особенностями здоровья, поддерживает стремление детей заботиться о своем здоровье и самочувствии других людей.

б) *Активный отдых*

Физкультурные праздники и досуги: педагоги организуют праздники (2 раза в год, продолжительностью не более 1,5 часов). Содержание праздников предусматривают спортивные упражнения, элементы соревнования, с включением игр-эстафет, спортивных игр, на базе ранее освоенных физических упражнений.

Досуг организуется 1 раз в месяц во второй половине дня, продолжительностью 40-45 минут. Содержание досуга включает: подвижные игры, в т.ч., игры народов России, игры-эстафеты, музыкально-ритмические упражнения, импровизацию, танцевальные упражнения, творческие задания.

Досуги и праздники направлены на решение задач приобщения к здоровому образу жизни, должны иметь социально-значимую и патриотическую тематику, посвящаться государственным праздникам, ярким спортивным событиям и достижениям выдающихся спортсменов.

Дни здоровья: проводятся 1 раз в квартал. В этот день педагог организует оздоровительные мероприятия, в т.ч. физкультурные досуги, и туристские прогулки.

Для организации детского туризма педагог формирует представления о туризме, как форме активного отдыха, туристских маршрутах, видах туризма, правилах безопасности и ориентировки на местности: правильно по погоде одеваться для прогулки, знать содержимое походной аптечки, укладывать рюкзак весом от 500 гр. до 1 кг (более тяжелые вещи класть на дно, скручивать валиком и аккуратно укладывать запасные вещи и коврик, продукты, мелкие вещи, игрушки, регулировать лямки); преодолевать несложные препятствия на пути, наблюдать за природой и фиксировать результаты наблюдений, ориентироваться на местности, оказывать помощь товарищу, осуществлять

страховку при преодолении препятствий, соблюдать правила гигиены и безопасного поведения во время туристской прогулки.

2.1.6. Решение совокупных задач воспитания в рамках образовательной области «Физическое развитие» направлено на приобщение детей к ценностям «Жизнь», «Здоровье», что предполагает:

- воспитание осознанного отношения к жизни как основоположной ценности и здоровью как совокупности физического, духовного и социального благополучия человека;
- формирование у ребёнка возрастосообразных представлений и знаний в области физической культуры, здоровья и безопасного образа жизни;
- становление эмоционально-ценностного отношения к здоровому образу жизни, физическим упражнениям, подвижным играм, закаливанию организма, гигиеническим нормам и правилам;
- воспитание активности, самостоятельности, самоуважения, коммуникабельности, уверенности и других личностных качеств;
- приобщение детей к ценностям, нормам и знаниям физической культуры в целях их физического развития и саморазвития;
- формирование у ребёнка основных гигиенических навыков, представлений о здоровом образе жизни.

2.2. Взаимодействие взрослых с детьми (вариативные формы, способы, методы средства реализации Программы)

2.2.1 При реализации Программы используются различные образовательные технологии, в т.ч. дистанционные образовательные технологии, исключая образовательные технологии, которые могут нанести вред здоровью детей. Применение электронного обучения, дистанционных образовательных технологий, а также работа с электронными средствами обучения при реализации Программы осуществляются в соответствии с требованиями СП 2.4.3648-20 и СанПиН 1.2.3685-21.

2.2.2 Формы, способы, методы и средства реализации Программы определяются в соответствии с задачами воспитания и обучения, возрастными и индивидуальными особенностями детей, спецификой их образовательных потребностей и интересов. Существенное значение имеют сформировавшиеся у педагога практики воспитания и обучения детей, оценка результативности форм, методов, средств образовательной деятельности применительно к конкретной возрастной группе детей.

Согласно ФГОС ДО используются различные формы реализации Программы в соответствии с видом детской деятельности и возрастными особенностями детей:

- игровая деятельность (сюжетно-ролевая, строительно-конструктивная, дидактическая, подвижная и другие);
- общение со взрослым (ситуативно-деловое, внеситуативно-познавательное, внеситуативно-личностное) и сверстниками (ситуативно-деловое, внеситуативно-деловое);

- речевая деятельность (слушание речи взрослого и сверстников, активная диалогическая и монологическая речь);
- познавательно-исследовательская деятельность и экспериментирование;
- изобразительная деятельность (рисование, лепка, аппликация) и конструирование из разных материалов по образцу, условию и замыслу ребёнка;
- двигательная деятельность (основные виды движений, общеразвивающие и спортивные упражнения, подвижные и элементы спортивных игр и другие);
- элементарная трудовая деятельность (самообслуживание, хозяйственно-бытовой труд, ручной труд);
- музыкальная деятельность (слушание и понимание музыкальных произведений, музыкально-ритмические движения).

2.2.3 Способы организации детей на занятии по физкультурной культуре.

Фронтальный способ. Все дети одновременно выполняют одно и то же упражнение. Применяется при обучении детей ходьбе, бегу, в общеразвивающих упражнениях, в различных заданиях с мячом и т.д.

Фронтально-поточный способ. Дети поточно друг за другом (с небольшим интервалом), передвигаются, выполняя заданное упражнение (равновесие – ходьба по шнуру, гимнастической скамейке; прыжки с продвижением вперед и т.д.). Этот способ позволяет педагогу корректировать действия детей, устранять ошибки и главное – оказывать страховку в случае необходимости. Данный способ широко используется для закрепления пройденного материала.

Индивидуальный способ. Применяется при объяснении нового программного материала, когда на примере одного ребенка (наиболее подготовленного) дается показ и объяснение задания, внимание детей обращается на правильность выполнения техники упражнения, на возможные ошибки и неточности.

Особое значение в воспитании здорового ребёнка придаётся развитию движений и физической культуре детей в ходе занятий по физической культуре.

2.2.4. Вариативность форм, методов и средств реализации Программы зависит не только от учёта возрастных особенностей обучающихся, их индивидуальных и особых образовательных потребностей, но и от личных интересов, мотивов, ожиданий, желаний детей.

2.2.5. При выборе форм, методов, средств реализации Программы учитываются субъектные проявления ребёнка в деятельности: интерес к миру и культуре; избирательное отношение к социокультурным объектам и разным видам деятельности; инициативность и желание заниматься той или иной деятельностью; самостоятельность в выборе и осуществлении деятельности.

2.2.6. Выбор педагогически обоснованных форм, методов, средств реализации Программы, адекватных образовательным потребностям и предпочтениям детей, их соотношение и интеграция при решении задач воспитания и обучения обеспечивает их вариативность.

2.3. Особенности образовательной деятельности разных видов и культурных практик

Полноценное решение задач физического воспитания детей достигается только при комплексном применении всех средств и методов, а также - форм организации физкультурно-оздоровительной работы с детьми. Такими организованными формами работы являются:

- разные виды занятий по физической культуре;
- физкультурно-оздоровительная работа в режиме дня;
- активный отдых (физкультурный досуг, физкультурные праздники, Дни здоровья и др.);
- самостоятельная двигательная деятельность детей;
- занятия в семье.

В каждой возрастной группе физкультура проводится 3 раза в неделю. Различные формы и методы проведения занятий способствуют закреплению двигательных умений и навыков, воспитанию физических качеств (ловкости, быстроты, выносливости), развитию координации движений, пространственной ориентации и укреплению их физического и психического здоровья.

Продолжительность занятия по физической культуре:

- 12 мин. - 2-я группа раннего возраста
- 15 мин. - младшая группа
- 20 мин. - средняя группа
- 25 мин. - старшая группа
- 30 мин. - подготовительная к школе группа

Занятие по физической культуре состоит из трех частей:

Вводная – помогает организовать, собрать и активировать внимание, вызвать у них интерес к занятию, создать бодрое настроение. В нее входит: беседа, построения, перестроения, упражнения в ходьбе, беге.

Основная – в ней формируются двигательные навыки и умения, развиваются физические качества. В нее входит: общеразвивающие упражнения с предметами и без, основные виды движений, подвижная игра.

Заключительная – снижение физической нагрузки, приведение организма ребенка в относительно спокойное состояние, сохранив при этом бодрое настроение, подведение итогов занятия. В нее входит: игра малой подвижности, пальчиковая гимнастика, движения со словами, дыхательная гимнастика, самомассаж, различные виды ходьбы.

Занятие по физической культуре может быть организована разнообразно:

- по традиционной схеме
- состоящие из набора подвижных игр и игровых заданий большой, средней и малой интенсивности.
- тренировки в основных видах движений
- ритмическая гимнастика
- соревнования, где дети в ходе различных эстафет двух команд выявляют победителей
- зачеты, во время которых дети выполняют диагностические задания
- сюжетно - игровые

- по интересам, на выбор детей (мячи, обручи, кольцоброс, полоса препятствий, скакалки).

Приобретаемые знания, умения и навыки в последующем закрепляются в системе самостоятельных занятий физическими упражнениями: утренней зарядке, физкультминутках и подвижных играх во время прогулок.

Развитию самостоятельности в старшем дошкольном возрасте хорошо содействует организация спортивных соревнований и спортивных праздников. Они особенно эффективны, если в основе их содержания используются упражнения, подвижные игры, способы деятельности и знания, освоенные дошкольниками на занятиях физической культурой.

2.4. Психолого-педагогические условия реализации Программы
Успешная реализация Программы обеспечивается следующими психолого педагогическими условиями:

1) признание детства как уникального периода в становлении человека, понимание неповторимости личности каждого ребёнка, принятие воспитанника таким, какой он есть, со всеми его индивидуальными проявлениями; проявление уважения к развивающейся личности, как высшей ценности, поддержка уверенности в собственных возможностях и способностях у каждого воспитанника;

2) решение образовательных задач с использованием как новых форм организации процесса образования (проектная деятельность, образовательная ситуация, образовательное событие, обогащенные игры детей в центрах активности, проблемно-обучающие ситуации в рамках интеграции образовательных областей и другое), так и традиционных (фронтальные, подгрупповые, индивидуальные занятия). При этом занятие рассматривается как дело, занимательное и интересное детям, развивающее их; деятельность, направленная на освоение детьми одной или нескольких образовательных областей, или их интеграцию с использованием разнообразных педагогически обоснованных форм и методов работы, выбор которых осуществляется педагогом;

3) обеспечение преемственности содержания и форм организации образовательного процесса, в т.ч. дошкольного и начального общего уровней образования (опора на опыт детей, накопленный на предыдущих этапах развития, изменение форм и методов образовательной работы, ориентация на стратегический приоритет непрерывного образования - формирование умения учиться);

4) учёт специфики возрастного и индивидуального психофизического развития обучающихся (использование форм и методов, соответствующих возрастным особенностям детей; видов деятельности, специфических для каждого возрастного периода, социальной ситуации развития);

5) создание развивающей и эмоционально комфортной для ребёнка образовательной среды, способствующей эмоционально-ценностному, социально-личностному, познавательному, эстетическому развитию ребёнка и

сохранению его индивидуальности, в которой ребёнок реализует право на свободу выбора деятельности, партнера, средств и прочее;

6) построение образовательной деятельности на основе взаимодействия взрослых с детьми, ориентированного на интересы и возможности каждого ребёнка и учитывающего социальную ситуацию его развития;

7) индивидуализация образования (в т.ч. поддержка ребёнка, построение его образовательной траектории) и оптимизация работы с группой детей, основанные на результатах педагогической диагностики (мониторинга)

8) совершенствование образовательной работы на основе результатов выявления запросов родительского и профессионального сообществ;

9) психологическая, педагогическая и методическая помощь и поддержка, консультирование родителей (законных представителей) в вопросах обучения, воспитания и развития детей, охраны и укрепления их здоровья;

10) вовлечение родителей (законных представителей) в процесс реализации образовательной программы и построение отношений сотрудничества в соответствии с образовательными потребностями и возможностями семьи обучающихся;

11) формирование и развитие профессиональной компетентности педагогов, психолого педагогического просвещения родителей (законных представителей) обучающихся;

12) непрерывное психолого-педагогическое сопровождение участников образовательных отношений в процессе реализации Программы, обеспечение вариативности его содержания, направлений и форм, согласно запросам родительского и профессионального сообществ;

13) взаимодействие с различными социальными институтами (сферы образования, культуры, физкультуры и спорта, другими социально-воспитательными субъектами открытой образовательной системы), использование форм и методов взаимодействия, востребованных современной педагогической практикой и семьей, участие всех сторон взаимодействия в совместной социально-значимой деятельности;

14) использование широких возможностей социальной среды, социума как дополнительного средства развития личности, совершенствования процесса её социализации;

15) предоставление информации о Программе семье, заинтересованным лицам, вовлеченным в образовательную деятельность, а также широкой общественности;

16) обеспечение возможностей для обсуждения Программы, поиска, использования материалов, обеспечивающих её реализацию, в т.ч. в информационной среде.

**Реализация содержания Программы.
Образовательная область «Физическое развитие» в образовательном
процессе ДОУ.**

Занятия, проекты	Совместная деятельность педагога и детей, осуществляемая в режимных моментах	Самостоятельная деятельность детей (Создание условий)
Занятия по физической культуре	Утренний приём детей на улице	Наличие: Спортивного инвентаря в группе
Адаптационный клуб для вновь прибывших детей «Дружная семейка»	Утренняя гимнастика	Подвижные игры
Экскурсии	Физкультминутки	Малоподвижные игры
Развлечения и праздники по физической культуре	Психогимнастика	Спортивные игры
Детско-взрослые конференции	Беседы	Просмотр мультфильмов, альбомов
Детские мастер-классы	Подвижные и малоподвижные игры	Хождение по дорожке здоровья
Прогулки выходного дня	Игры, упражнения с использованием интерактивного оборудования (физминутки, флешмоб и др.)	Использование детьми известных им здоровьесберегающих технологий
Реализация проектной деятельности	Организация деятельности на прогулке	Сюжетно – ролевые игры
Ведение листов адаптации детей к ДОУ	Спортивные игры	Рассматривание альбомов, книг, плакатов
Диагностика периода адаптации к ДОУ	Физические упражнения на прогулке	Игровые культурные практики
Зимние и летние олимпийские игры для детей	Спортивные упражнения на прогулке в зимнее время (катание на санках, скольжение по ледяным дорожкам, катание на велосипеде)	Игры, упражнения с использованием интерактивного оборудования (физминутки, флешмоб и др.)
Группа «Здоровье» (плоскостопие, сколиоз)	Развивающие игры с физкультурными пособиями: кеглями, мячами, обручами, палками	Соревнования, эстафеты, спортивные игры.
Дни здоровья	Умывание, полоскание рта после еды	
	Адаптационная гимнастика после сна	
	Дыхательная гимнастика	
	Музыкально-ритмические игры	
	Артикуляционная гимнастика	
	Пальчиковая гимнастика	
	Дорожка здоровья (в группе и на улице в летнее время)	

	Чтение художественной литературы
	Закаливающие процедуры
	Дидактические игры
	Просмотр мультфильмов, альбомов
	Настольно-печатные игры
	Су-джок-гимнастика
	Чтение художественной литературы

**2.5. Календарно – тематическое планирование занятий
по физическому развитию
в младшей группе
Сентябрь**

Этапы занятий	Занятие 1-2 03-05.09.24	Занятие 3-4 10-12.09.24	Занятие 5-6 17-19.09.24	Занятие 7-8 24-26.09.24
Задачи	Развивать ориентировку в пространстве при ходьбе в разных направлениях; учить ходьбе по уменьшенной площади опоры, сохраняя равновесие	Упражнять детей в ходьбе и беге всей группой в прямом направлении за воспитателем; прыжках на двух ногах на месте	Развивать умение действовать по сигналу воспитателя; учить энергично отталкивать мяч при прокатывании	Развивать ориентировку в пространстве, умение действовать по сигналу; группироваться при лазании под шнур.
1 часть Вводная	Ходьба и бег небольшими группами в прямом направлении за воспитателем. Ребята входят в зал вместе с воспитателем, без построения – «стайкой». По двум сторонам зала расставлены стулья (по количеству детей). Воспитатель предлагает ребятам	Ходьба и бег всей группой «стайкой» за воспитателем. Дети входят в зал без построения «стайкой». Воспитатель обращает их внимание на мишку, сидящего на стуле в конце зала, и приглашает	Ходьба в колонне по одному, по сигналу воспитателя: «Ворона!» – надо остановиться, сказать: «Кар – кар – кар!» – и продолжить ходьбу. По сигналу педагога: «Стрекозы!» – легкий бег, расставив руки в стороны – «расправили крылышки	Ходьба и бег по кругу. Ходьба вокруг кубиков (половина круга), затем переход на бег – полный круг. Поворот в другую сторону, повторение задания. Темп упражнения умеренный. Упражнение

	<p>сесть на стульчики, занять свои «домики».</p> <p>Проводится игра «Пойдем в гости».</p> <p>Воспитатель подходит к первой группе детей, предлагает им встать и пойти вместе с ней «в гости». Подойдя ко второй группе детей, малыши здороваются и показывают свои ладошки. На слова: «Дождик пошел!» – дети бегут к своим «домикам» и занимают любые места. Затем воспитатель приглашает детей второй группы пойти «в гости». Игра повторяется</p>	<p>пойти к нему в гости. Дети направляются к мишке, разговаривают с ним, затем поворачиваются кругом и выполняют ходьбу к кукле, на другой конец зала. После ходьбы в одну и другую сторону воспитатель предлагает ребятам побежать к мишке, а затем к кукле в гости. После выполнения упражнений в ходьбе и беге дети строятся в круг.</p>		<p>заканчивается ходьбой.</p>
<p>Общеразвивающие упражнения</p>	<p>Без предметов</p> <p>Ходьба между двумя линиями (расстояние 25 см). Из шнуров (реек) воспитатель выкладывает вдоль зала две дорожки длиной 2,5–3 м, параллельно одна другой. Расстояние между дорожками не менее 3 метров</p>	<p>Без предметов</p> <p>1. Исходная позиция – ноги на ширине ступни, руки вдоль туловища. Руки вынести вперед, вернуться в исходное положение (4–5 раз).</p> <p>2. И. п. [1] – ноги на ширине плеч, руки на поясе. Наклон</p>	<p>Упражнения с мячом</p> <p>1. И. п. – ноги на ширине ступни, мяч в обеих руках внизу. Поднять мяч вверх, потянуться, посмотреть на него. Медленным движением опустить мяч вниз – вернуться в исходное положение (4–5 раз).</p> <p>2. И. п. – ноги на ширине ступни, мяч в согнутых руках у</p>	<p>Упражнения с кубиками</p> <p>1. И. п. – ноги на ширине ступни, кубики в обеих руках внизу. Поднять кубики через стороны вверх, опустить вниз, вернуться в исходное положение (4–5 раз).</p> <p>2. И. п. – ноги слегка</p>

	<p>(рис. 5). «Пройдем по дорожке». «Дождик кончился, – говорит воспитатель, – выглянуло солнышко, но кругом лужи. Пойдем по дорожке, чтобы не замочить ноги». Затем подводит одну группу детей к дорожке, они становятся друг за другом (колонной), и предлагает пройти по дорожке. Дети проходят по первой дорожке, затем ходьба по второй, и после этого они садятся на стульчики (или скамейку). Приглашается вторая группа малышей для ходьбы по дорожке.</p>	<p>вперед, руки вниз, коснуться колен; вернуться в исходное положение (5 раз).</p> <p>3. И. п. – ноги на ширине ступни, руки за спиной. Присесть, руки вынести вперед, вернуться в исходное положение (4–5 раз).</p> <p>4. И. п. – ноги врозь, руки на поясе. Наклон вправо (влево), выпрямиться, вернуться в исходное положение (по 3 раза в каждую сторону).</p> <p>5. И. п. – ноги слегка расставлены, руки вдоль туловища. Прыжки на двух ногах на месте на счет 1–8. Повторить 2 раза</p>	<p>грудь. Присесть, коснуться мячом пола; выпрямиться, вернуться в исходное положение (4–5 раз).</p> <p>3. И. п. – ноги на ширине плеч, мяч в согнутых руках у груди. Наклон к правой (левой) ноге, коснуться мячом пола; выпрямиться, вернуться в исходное положение (4–6 раз).</p> <p>4. И. п. – стойка на коленях, мяч перед собой в обеих руках. Прокатывание мяча вокруг туловища с поворотом в обе стороны. Повторить по 2–3 раза.</p>	<p>расставлены, кубики у плеч. Медленно присесть, коснуться кубиками пола. Выпрямиться, вернуться в исходное положение (5–6 раз).</p> <p>3. П.п. – сидя, ноги скрестно, кубики в обеих руках на коленях. Наклониться вправо, положить кубик справа (подальше); выпрямиться, вернуться в исходное положение. То же влево (2–3 раза в каждую сторону).</p> <p>4. И. п. – стоя перед кубиками, руки произвольно. Прыжки на двух ногах вокруг кубиков в обе стороны, с небольшой паузой (2 раза в каждую сторону).</p>
<p>2-я часть</p>		<p>Прыжки на двух ногах на месте (2–3 раза).</p>	<p>Прокатывание мячей. «Прокати и догони». Дети</p>	<p>Ползание с опорой на ладони и</p>

<p>Основные движения</p>		<p>Воспитатель берет мяч большого диаметра и показывает детям, как он хорошо отскакивает от пола (отбивает мяч одной рукой о пол), затем приглашает детей подойти к ней и попрыгать на двух ногах, «как мячики». Дети подпрыгивают, а педагог приговаривает: «Прыг-скок, прыг-скок», задавая ритм прыжков. «Покажем мишке, как мы умеем прыгать», – говорит воспитатель. Дети направляются к мишке и прыгают около него. Затем переходят в другой конец зала и прыгают около куклы. Педагог следит за тем, чтобы дети не бегали, а переходили от одной игрушки к другой.</p>	<p>подходят к стульям (скамейке), на которых заранее разложены мячи большого диаметра, берут их и становятся на исходную линию, обозначенную шнуром. По команде воспитателя: «Покатили!», оттолкнув мяч двумя руками, прокатывают его в прямом направлении и догоняют. На исходную линию малыши возвращаются шагом. Упражнение повторяется.</p>	<p>колени. Воспитатель ставит две стойки (они должны быть абсолютно устойчивы, во избежание травм) натягивает шнур на высоте 50 см от пола (можно использовать обычные стулья). Пособия располагают таким образом, чтобы все дети участвовали в выполнении упражнения. Если условия и количество детей не позволяют использовать фронтальный способ, то упражнение выполняется подгруппами. С одной стороны от стоек на расстоянии 2–2,5 м, кладется шнур для обозначения начала движения, а с другой стороны ориентиром могут служить</p>
---------------------------------	--	--	---	--

				<p>погремушки (рис. 6).</p> <p>Задание дается в игровой форме: «Доползи до погремушки». Сначала педагог предлагает одному ребенку показать, как нужно подлезать под шнур, и при этом объясняет: «Лена подходит к шнуру, становится на четвереньки (с опорой на ладони и колени) и выполняет ползание, как „жучок“, голову наклоняет так, чтобы не задеть за шнур. Доползла до погремушки, встала, взяла погремушку и погремела ею». После показа и объяснения воспитатель предлагает детям занять исходное положение и по</p>
--	--	--	--	---

				сигналу приступить к выполнению задания. Упражнение повторяется 3 раза.
Подвижные игры	<p>Подвижная игра «Бегите ко мне». В данной игре развивается умение детей действовать по сигналу педагога, бежать в прямом направлении одновременно всей группой. Убрав рейки (шнуры), воспитатель предлагает детям встать на одной стороне зала, так, чтобы не мешать друг другу, а сам переходит на противоположную сторону зала и говорит: «Лужи высохли, бегите ко мне, все бегите!» Дети бегут, воспитатель приветливо встречает их, широко раскрыв руки. Когда малыши соберутся, педагог переходит на другую</p>	<p>Игровое задание «Птички». Педагог объясняет, что дети будут изображать птичек, которые готовятся к отлету в теплые края. По звуковому сигналу воспитателя все дети поднимают руки (крылья) в стороны и разбегаются (разлетаются) по всему залу. На сигнал: «Птички отдыхают», дети останавливаются и приседают. Игра повторяется 2–3 раза.</p>	<p>Игра «Кот и воробышки». «Кот» располагается на одной стороне зала (площадки), а дети «воробышки» – на другой. Дети -«воробышки» приближаются к «коту» вместе с воспитателем, который произносит: Котя, котенька, коток, Котя – черненький хвосток, Он на бревнышке лежит, Притворился, будто спит. На слова «Будто спит», «кот» восклицает: «Мяу!» – и начинает ловить «воробышков», которые убегают от него в свой домик (за черту).</p>	<p>Игра «Быстро в домик». Дети располагаются в «домике» (на гимнастических скамейках или стульчиках). Воспитатель предлагает им пойти на лужок – цветочками полюбоваться, на бабочек посмотреть – ходьба врассыпную, в разных направлениях. На сигнал: «Быстро в домик, дождь пошел!» – малыши бегут занимать место в «домике» (любое место).</p>

	<p>сторону зала и вновь говорит: «Бегите ко мне!»</p> <p>Игра повторяется 3–4 раза. Перед началом игры воспитатель напоминает детям, что бежать можно только после слов: «Бегите ко мне»</p>			
<p>3 часть</p> <p>Малоподвижные игры</p>	<p>Ходьба стайкой за воспитателем в обход зала, в руках у педагога игрушка (мишка, зайка или кукла).</p>	<p>Игровое задание «Найдем птичку»</p>	<p>Ходьба в колонне по одному</p>	<p>Игра «Найдем жучка».</p>

Октябрь

Этапы занятий	1-2 занятие 01-03.10.24	3-4 занятие 08-10.10.24	5-6 занятие 15-17.10.24	7-8,9 - 10 занятие 22-24,29 -31.10.24
Задачи	<p>Упражнять в сохранении равновесия при ходьбе на ограниченной площади опоры: развивать умение приземляться на полусогнутые ноги в прыжках</p>	<p>Упражнять в прыжках с приземлением на полусогнутые ноги; в энергичном отталкивании мяча при прокатывании друг другу</p>	<p>Упражнять детей в ходьбе и беге с остановкой по сигналу; в ползании. Развивать ловкость в игровом задании с мячом.</p>	<p>Упражнять детей в ходьбе и беге по кругу, с поворотом в другую сторону по сигналу воспитателя; развивать координацию движений при ползании на четвереньках и упражнений в равновесии.</p>
1 часть Вводная	<p>Ходьба в колонне по одному, по сигналу воспитателя: «Лягушки 1» –</p>	<p>Ходьба и бег по кругу. Вначале выполняется ходьба (примерно</p>	<p>1-я часть. Ходьба в колонне по одному, в рассыпную, по всему залу.</p>	<p>Ходьба в колонне по одному по кругу, с поворотом в другую сторону по сигналу воспитателя; бег по</p>

	<p>дети останавливаются и присаживаются на корточки, затем поднимаются и продолжают ходьбу; бег в колонне по одному и в рассыпную.</p>	<p>половина круга), затем бег (полный круг), переход на ходьбу и остановка. Поворот в другую сторону и повторение задания.</p>	<p>По сигналу педагога: «Стрекозы» – бег, помахивая руками, как «крылышками»; переход на обычную ходьбу. На следующий сигнал: «Кузнечики» – прыжки на двух ногах – «кто выше». Упражнение повторяется</p>	<p>кругу также с поворотом. Ходьба и бег проводятся в чередовании, темп упражнения умеренный.</p>
<p>Общеразвивающие упражнения</p>	<p>Без предметов</p> <p>1. И. п. – ноги на ширине ступни, руки вдоль туловища. Хлопок в ладоши перед собой, опустить руки, вернуться в исходное положение (4–5 раз).</p> <p>2. И. п. – ноги на ширине ступни, руки на поясе. Присесть, хлопнуть в ладоши перед собой; вернуться в исходное положение.</p> <p>3. И. п. – ноги на ширине плеч, руки за спиной.</p>	<p>Без предметов</p> <p>И. п. – ноги на ширине ступни, руки вдоль туловища. Поднять руки в стороны, вернуться в исходное положение (4–5 раз).</p> <p>2. И. п. – ноги на ширине ступни, руки за спиной. Присесть, руки вынести вперед, вернуться в исходное положение.</p> <p>3. И. п. – ноги на ширине плеч, руки на поясе. Наклон</p>	<p>Упражнения с мячом.</p> <p>1. И. п. – ноги на ширине ступни, мяч в согнутых руках у груди. Выпрямляя руки, поднять мяч вверх, опустить мяч, вернуться в исходное положение (4–5 раз).</p> <p>2. И. п. – ноги слегка расставлены, мяч внизу. Присесть, мяч в согнутых руках к груди. Выпрямиться, вернуться в исходное положение (5</p>	<p>Упражнения на стульчиках.</p> <p>1. И. п. – сидя на стуле, ноги слегка расставлены, руки опущены. Руки в стороны, к плечам; в стороны и в исходное положение (4–5 раз).</p> <p>2. И. п. – сидя на стуле, ноги врозь, руки на поясе. Руки в стороны; наклон к правой (левой) ноге, коснуться носка ноги: выпрямиться, руки в стороны, вернуться в исходное положение (по 3 раза в каждую сторону).</p>

	<p>Наклон к правой (левой) ноге, хлопнуть в ладоши; выпрямиться, вернуться в исходное положение (5 раз).</p> <p>4. И. п. – ноги на ширине плеч, руки вдоль туловища. Поворот вправо (влево), хлопнуть в ладоши; вернуться в исходное положение (5 раз).</p> <p>5. И. п. – ноги слегка расставлены, руки произвольно. Прыжки на двух ногах с поворотом в обе стороны (3–4 раза).</p>	<p>вправо (влево), вернуться в исходное положение (по 3 раза в каждую сторону).</p> <p>4. И. п. – лежа на спине, руки вдоль туловища. Поднять правую (левую) ногу, опустить; вернуться в исходное положение (4–6 раз).</p> <p>5. И. п. – ноги слегка расставлены, руки на поясе. Прыжки на двух ногах с поворотом кругом на счет воспитателя (или под бубен</p>	<p>раз).</p> <p>3. И. п. – сидя на пятках, мяч на полу. Прокатывание мяча кругом в обе стороны попеременно (по 3 раза) (рис. 7).</p> <p>4. И. п. – ноги слегка расставлены, руки вдоль туловища, мяч на полу. Прыжки на двух ногах вокруг мяча в обе стороны (по 2–3 раза).</p> <p>5. Ходьба в колонне по одному с мячом в руках.</p>	<p>3. И. п. – сидя на стуле, руки на пояс. Руки в стороны, наклон вправо (влево), выпрямиться; вернуться в исходное положение (по 3 раза в каждую сторону).</p> <p>4. И. п. – стоя за спинкой стула, руки произвольно. Прыжки на двух ногах вокруг стула в обе стороны (между сериями прыжков небольшая пауза).</p>
<p>2 –я часть</p> <p>Основные движения</p>	<p>Равновесие «Пойдем по мостику». Из двух параллельно положенных досок (ширина 25 см, длина 2 м) сделан «мостик через речку». Игровое задание после</p>	<p>Прыжки из обруча в обруч. Дети становятся перед обручами (плоские обручи из фанеры или картона), а воспитатель объясняет задание:</p>	<p>Прокатывание мячей в прямом направлении. Игровое упражнение «Быстрый мяч». Дети становятся на исходную линию, обозначенную</p>	<p>Ползание «Крокодильчики». Лазание под шнур (высота – 50 см от линии пола) (рис. 9). Стойка со шнуром (вместо стойки можно поставить стулья) ставится так, чтобы все дети могли участвовать в</p>

	<p>показа воспитателя выполняется в колонне по одному – ходьба детей по первому «мостику», затем по второму.</p> <p>Прыжки. Воспитатель строит детей в две шеренги одну напротив другой, перед каждой шеренгой кладет шнур и объясняет упражнение: «Надо подойти близко к шнуру, слегка расставить ноги, согнуть их в коленях и перепрыгнуть через шнур, приземлившись на полусогнутые ноги». Дети перепрыгивают по сигналу воспитателя, поворачиваются кругом и снова прыгают 4–5 раз подряд.</p> <p>Упражнения проводятся фронтальным способом</p>	<p>«Слегка расставить ноги, согнуть колени и прыгнуть в обруч на полусогнутые ноги мягко, как зайки».</p> <p>Упражнение выполняется по команде: «Прыгнули!», фронтальным способом, то есть одновременно всеми детьми. Повернувшись кругом, дети повторяют задание несколько раз подряд.</p> <p>«Прокати мяч». Обручи разложены в две линии на расстоянии 2,5 м. Воспитатель делит детей на две группы и предлагает каждому ребенку одной группы взять мяч (большой диаметр). Обе группы занимают исходное положение – сидя в обруче, ноги врозь. По сигналу</p>	<p>чертой или шнуром. В руках у каждого ребенка мяч (большой диаметр). По сигналу воспитателя дети занимают исходное положение (после показа) – ноги на ширине плеч, мяч в согнутых руках у груди. По следующей команде дети наклоняются и, энергичным движением оттолкнув мяч, прокатывают его вперед, а затем бегут за ним. На исходную линию возвращаются шагом.</p> <p>Упражнение повторяется 2–3 раза.</p> <p>Ползание между предметами, не задевая их.</p> <p>Игровое упражнение «Проползи –</p>	<p>выполнении упражнения. Линия старта располагается на расстоянии 1,5 м от шнура. Дети-«крокодилы» должны преодолеть препятствие, чтобы попасть к себе домой (в реку). На исходной линии дети встают на четвереньки с опорой на ладони и колени и проползают под шнуром, стараясь не задеть его. Затем поднимаются и хлопают в ладоши над головой.</p> <p>Упражнение повторяется 2–3 раза.</p> <p>Равновесие «Пробеги – не задень». Ходьба и бег между предметами (5–6 шт.), положенными в одну линию на расстоянии 50 см друг от друга. Дети становятся в две колонны и после показа и объяснения воспитателем выполняют упражнение: ходьба между предметами, затем бег. Упражнение повторяется</p>
--	--	---	--	---

		педагога дети энергичным движением рук прокатывают мяч друг другу несколько раз подряд.	не задень». На полу в две линии на расстоянии 1,5 м друг от друга выложены набивные мячи (по 4–5 штук). Дети двумя колоннами выполняют ползание между мячами на четвереньках с опорой на ладони и колени («змейкой») Поднимаются, подходят к обручу – шаг в обруч и хлопок в ладоши над головой. Для повторения упражнения дети обходят мячи с внешней стороны.	2–3 раза
Подвижные игры	Игра «Догони мяч» В данной игре развивается умение детей действовать по сигналу педагога, бежать в прямом направлении	Игра «Ловкий шофер» Дети располагаются произвольно по всему залу, в руках у каждого ребенка руль (обруч). По	Подвижная игра «Зайка серый умывается» Дети становятся перед воспитателем полукругом и все вместе	Игра «Кот и воробышки» «Кот» располагается на одной стороне зала (площадки), а дети-«воробышки» – на другой. Дети-«воробышки» приближаются к

	<p>одновременно всей группой. Убрав рейки (шнуры), воспитатель предлагает детям встать на одной стороне зала, так, чтобы не мешать друг другу, а сам переходит на противоположную сторону зала и говорит: «Лужи высохли, бегите ко мне, все бегите!» Дети бегут, воспитатель приветливо встречает их, широко раскрыв руки. Когда малыши соберутся, педагог переходит на другую сторону зала и вновь говорит: «Бегите ко мне!» Игра повторяется 3–4 раза. Перед началом игры воспитатель напоминает детям, что бежать можно только после слов: «Бегите ко мне»</p>	<p>сигналу воспитателя: «Поехали!» – дети-«машины» разъезжаются по всему залу в разных направлениях, стараясь не мешать друг другу. Если педагог поднимает флажок красного цвета, то все машины останавливаются. Если зеленый – продолжают движение.</p>	<p>произносят: Зайка серый умывается, Зайка в гости собирается. Вымыл носик, вымыл хвостик, Вымыл ухо, вытер сухо. В соответствии с текстом стихотворения дети выполняют движения, прыгают на двух ногах, продвигаясь вперед – «направляются в гости».</p>	<p>«коту» вместе с воспитателем, который произносит: Котя, котенька, коток, Котя – черненький хвосток, Он на бревнышке лежит, Притворился, будто спит. На слова «Будто спит», «кот» восклицает: «Мяу!» – и начинает ловить «воробышков», которые убегают от него в свой домик (за черту).</p>
3 часть	Ходьба в колонне по	Игровое задание	Игра «Найдем	Ходьба в колонне по одному за

Малоподвижные игры	одному с мячом в руках.	«Машины поехали в гараж».	зайку».	самым ловким «КОТОМ».
---------------------------	-------------------------	---------------------------	---------	-----------------------

Ноябрь

Этапы занятий	1-2 занятие 05-07.11.24	3-4 занятие 12-14.11.24	5 -6занятие 19 -21.11.24	7 – 8 занятие 26-28.11.24
Задачи	Упражнять детей в равновесии при ходьбе по ограниченной площади опоры, в приземлении на полусогнутые ноги в прыжках	Упражнять в ходьбе колонной по одному с выполнением заданий; прыжках из обруча в обруч, учить приземляться на полусогнутые ноги; упражнять в прокатывании мяча друг другу, развивая координацию движений и глазомер.	Развивать умение действовать по сигналу воспитателя; развивать координацию движений и ловкость при прокатывании мяча между предметами; упражнять в ползании.	Упражнять детей в ходьбе с выполнением заданий, развивая внимание, реакцию на сигнал воспитателя; в ползании, развивая координацию движений; в равновесии.
1 часть Вводная	Игровое здание «Веселые мышки». Ходьба в колонне по одному. По сигналу воспитателя: «Мышки!» – дети переходят к ходьбе на носках короткими, семенящими шагами, руки на поясе. По сигналу:	Ходьба в колонне по одному с высоким подниманием колен, широким свободным шагом; руки на пояс – «лошадки». Бег, руки в стороны – «стрекозы». Ходьба и бег	Игровое упражнение «Твой кубик». По кругу выложены кубики (по количеству детей). Ходьба по кругу. После того дети пройдут половину круга, воспитатель подает команду: «Взять кубик!»	Ходьба в колонне по одному с выполнением задания, бег в колонне по одному. Воспитатель объясняет детям задание: на слово: «Лягушки!» – присесть, руки положить на колени, затем встать и продолжить

	«Бабочки!» – к бегу. Ходьба и бег проводятся в чередовании.	в чередовании. Для выполнения общеразвивающих упражнений с обручем воспитатель помогает детям построиться в виде буквы «П».	Дети поворачиваются лицом в круг, каждый ребенок берет кубик, который находится поближе к нему, и поднимает его над головой. На следующую команду педагога: «Круг!» – дети кладут кубики на место, и ходьба по кругу в другую сторону. Упражнение повторяется. После ходьбы выполняется бег по кругу сначала в одну, а затем в другую сторону.	ходьбу. Переход на бег по сигналу воспитателя и снова на ходьбу. На слово: «Бабочки!» – остановиться и помахать руками, как крылышками. Ходьба и бег проводится в чередовании.
Общеразвивающие упражнения	<p>Упражнения с ленточками</p> <p>1. И. п. – ноги на ширине ступни, ленточки в опущенных руках. Поднять ленточки вверх, помахать ими, опустить; вернуться в исходное положение (4–5 раз).</p> <p>2. И. п. – ноги на ширине ступни, ленточки в обеих руках у плеч.</p>	<p>Упражнения с обручем</p> <p>1. И. п. – ноги на ширине ступни, обруч в обеих руках на плечах – «воротничок». Поднять обруч вверх, руки прямые, посмотреть в обруч; опустить его, вернуться в исходное положение (5 раз).</p>	<p>Без предметов</p> <p>1. И. п. – ноги на ширине ступни, руки вдоль туловища. Поднять руки вверх, потянуться, присесть, положить руки на колени (5 раз).</p> <p>2. И. п. – сидя на полу, ноги врозь, руки в упоре сзади. Поднять правую (левую)</p>	<p>Упражнение с флажками</p> <p>1. И. п. – ноги на ширине ступни, флажки в обеих руках внизу. Поднять флажки вверх, руки прямые; опустить флажки, вернуться в исходное положение (5 раз).</p> <p>2. И. п. – ноги на ширине плеч, флажки у плеч. Поворот вправо,</p>

	<p>Присесть, постучать палочками о пол. Подняться, вернуться в исходное положение (4 раза).</p> <p>3. И. п. – стойка ноги на ширине плеч, ленточки у плеч. Поворот вправо (влево), правую руку вправо (влево). Выпрямиться, вернуться в исходное положение (по 3 раза в каждую сторону).</p> <p>4. И. п. – ноги на ширине ступни, ленточки внизу. Взмахнуть ленточками в стороны, опустить, вернуться в исходное положение (5 раз).</p>	<p>раз).</p> <p>2. И. п. – стоя в обруче, ноги слегка расставлены, руки за спиной. Присесть, взять обруч обеими руками (хват с боков), выпрямиться, обруч поднять до пояса. Присесть, положить обруч на пол, встать, руки убрать за спину (4–5 раз) (рис. 10).</p> <p>3. И. п. – сидя, ноги врозь, обруч в обеих руках у груди. Наклониться, коснуться пола ободом обруча, выпрямиться, вернуться в исходное положение (5 раз).</p> <p>4. И. п. – ноги на ширине плеч, обруч в согнутых руках у груди. Поворот вправо</p>	<p>ногу вперед-вверх; опустить ногу, вернуться в исходное положение (по 3 раза каждой ногой).</p> <p>3. И. п. – лежа на животе, руки согнуты в локтях перед собой. Понять руки вперед-вверх, ноги чуть поднять – «рыбка». Вернуться в исходное положение (5 раз).</p> <p>4. И. п. – стоя, ноги на ширине плеч, руки на поясе. Наклон туловища вправо (влево), выпрямиться, вернуться в исходное положение (по 3 раза в каждую сторону).</p>	<p>правую руку вправо, выпрямиться, вернуться в исходное положение. То же влево (по 3 раза в каждую сторону).</p> <p>3. И. п. – ноги на ширине плеч, руки с флажками за спиной. Наклониться вперед-вниз и помахать флажками вправо и влево. Выпрямиться, вернуться в исходное положение (5–6 раз).</p> <p>4. И. п. – ноги на ширине ступни, флажки внизу. Взмах флажками вперед-назад -вперед. Опустить флажки вниз, вернуться в исходное положение (4–5 раз).</p> <p>5. Ходьба в колонне по одному. Дети кладут флажки в указанное педагогом место (бег с флажками следует исключить ввиду возможных</p>
--	---	---	---	---

		(влево) медленным движением; выпрямиться, вернуться в исходное положение		травм).
2- я часть Основные движения	<p>Равновесие «В лес по тропинке». На пол положены параллельно друг другу две доски (ширина 25 см, длина 2–3 м) – «тропинки в лес». Ходьба в умеренном темпе по одной тропинке, затем по второй, балансируя руками для поддержания равновесия.</p> <p>Прыжки «Зайки – мягкие лапочки». Дети-«зайки» становятся в одну шеренгу. Воспитатель предлагает «зайкам» на мягких лапах попрыгать до опушки. По сигналу воспитателя дети прыжками на двух ногах передвигаются к опушке (расстояние 3–4 м). Обрато, на исходную линию,</p>	<p>Прыжки «Через болото». Из 8—10 плоских карточных обручей (или шнуров) диаметром 30–40 см по двум сторонам зала выкладываются в шахматном порядке «кочки». Дети становятся в две колонны. Воспитатель предлагает перебраться через «болото», прыгая на двух ногах с одной «кочки» на другую. Прыжки выполняются поочередно, друг за другом. Воспитатель напоминает, что прыгать надо, сгибая</p>	<p>Игровое задание с мячом «Прокати – не задень». Дети становятся в две шеренги, у каждого ребенка мяч среднего диаметра. Воспитатель раскладывает вдоль зала в две линии кубики (или набивные мячи), на расстоянии 1 м один от другого (по 5–6 штук). По одному ребенку из каждой шеренги становятся на исходную линию и начинают прокатывать мяч между предметами, подталкивая его двумя руками, не отпуская от себя далеко. Воспитатель приглашает следующую пару детей, как только предыдущие</p>	<p>Ползание. Игровое задание – «Паучки». Две доски положены параллельно одна другой по двум сторонам зала. Дети двумя колоннами проползают по доске с опорой на ладони и колени быстро – «как паучки». Воспитатель регулирует расстояние между детьми, чтобы они не наталкивались друг на друга. После ползания ребенок подходит к шнуру, перешагивает через него и хлопает в ладоши над головой (повторить 3 раза).</p> <p>Равновесие. Сбоку от каждой доски, примерно на середине, на полу ставят кубик (или любой предмет). Выполняется</p>

	<p>дети возвращаются шагом.</p>	<p>колени, и приземляться на полусогнутые ноги (между детьми должно быть определенное расстояние).</p> <p>После того как все ребята «переберутся через болото», следует небольшая пауза, и игровое задание повторяется. Количество повторений зависит от условий и физической подготовленности детей. Темп упражнений умеренный.</p> <p>Прокатывание мячей «Точный пас». Дети становятся в две шеренги по ориентирам (шнуру, цветным меткам). Расстояние между шеренгами 2 м. Одна</p>	<p>ребята пройдут треть дистанции, и так, последовательно друг за другом дети выполняют упражнение. После выполнения задания дети подходят к обручу, делают шаг и поднимают мяч высоко над головой. Вернуться в свою шеренгу ребенок должен с ее внешней стороны.</p> <p>«Проползи – не задень».</p> <p>Ползание на четвереньках (с опорой на ладони и колени) между предметами, не задевая их («змейкой»).</p> <p>Игровое задание «Быстрые жучки» выполняется двумя колоннами (организация примерно так же, как и в предыдущем упражнении, после ползания встать, выпрямиться и</p>	<p>ходьба в умеренном темпе на небольшом расстоянии друг от друга – руки в стороны, свободно балансируют, помогая устойчивому равновесию. Около кубика надо остановиться, выполнить присед (не очень глубокий) и продолжить ходьбу. Воспитатель напоминает детям, что по окончании упражнения доску надо обойти с внешней стороны и пройти в свою колонну (2–3 раза).</p>
--	---------------------------------	--	--	---

		<p>шеренга получает мячи (или дети берут мячи из корзины). По сигналу воспитателя: «Покатили!» – дети прокатывают мячи энергичным движением обеими руками в сторону партнера из другой шеренги (пары определяются заранее). Игровое задание повторяется 8—10 раз .</p>	<p>хлопнуть в ладоши над головой</p>	
<p>Подвижные игры</p>	<p>Игра «Ловкий шофер». Дети располагаются произвольно по всему залу, в руках у каждого ребенка руль (обруч). По сигналу воспитателя: «Поехали!» – дети-«машины» разъезжаются по всему залу в разных направлениях,</p>	<p>Подвижная игра «Мыши в кладовой». Дети-«мышки» сидят в «норках» – на скамейках, поставленных вдоль одной стены зала. На противоположной стороне зала протянута веревка на высоте 50 см</p>	<p>Игра «По ровненькой дорожке». Воспитатель заводит детей в круг и предлагает поиграть. Читает стихотворение: По ровненькой дорожке, По ровненькой дорожке Шагают наши ножки:</p>	<p>Игра «Поймай комара». Играющие становятся в круг на расстоянии поднятых в стороны рук. Воспитатель находится в центре круга и вращает на расстоянии примерно 120 см от пола в обе стороны палочку с длинной веревкой, к концу</p>

	<p>стараясь не мешать друг другу. Если педагог поднимает флажок красного цвета, то все машины останавливаются. Если зеленый – продолжают движение.</p>	<p>от уровня пола, за ней находится «кладовая». С боку от играющих сидит воспитатель – «кошка». «Кошка» засыпает, а «мыши» бегут в кладовую. Проникая в кладовую, они наклоняются, чтобы не задеть веревку. Там они приседают на корточки и «грызут сухари». «Кошка» просыпается, мяукает и бежит за «мышами». Они убегают в «норки» (кошка не ловит мышей, а только делает вид, что хочет поймать их). Игра возобновляется. Через некоторое время при повторении игры роль кошки может</p>	<p>Раз, два, раз, два, По камешкам, по камешкам.... В яму – бух! Дети выполняют ходьбу, а на слова «по камешкам, по камешкам» прыгают на двух ногах, слегка продвигаясь вперед, на слова «в ямку – бух!» присаживаются на корточки. «Вылезли из ямы», – говорит воспитатель, и дети поднимаются. Игра повторяется. Для того чтобы продлить тот или иной вид движения детей, воспитатель может повторить каждую строчку стихотворения несколько раз</p>	<p>которой прикреплен комар (вырезанный из картона). Дети по мере приближении комара подпрыгивают на двух ногах вверх, стараясь коснуться (поймать) комара.</p>
--	--	---	--	---

		выполнить наиболее подготовленный ребенок		
3 часть Малоподвижные игры	Игра «Найдем зайчонка».	Игра «Где спрятался мышонок?».	Ходьба в колонне по одному или игра малой подвижности по выбору детей.	Ходьба в колонне по одному за «комаром». Палочку с «комаром» несет во главе колонны ребенок, которому в игре чаще других удавалось его поймать

Декабрь

Этапы занятий	1-2 занятие 03-05.12.24	3-4 занятие 10-12.12.24	5-6 занятие 17-19.12.24	7-8 занятие 24-26.12.24
Задачи	Упражнять детей в ходьбе и беге врассыпную, развивая ориентировку в пространстве; в сохранении устойчивого равновесия и прыжках.	Упражнять в ходьбе и беге с выполнением заданий; в приземлении на полусогнутые ноги в прыжках со скамейки; в прокатывании мяча	Упражнять детей в ходьбе и беге с остановкой по сигналу воспитателя; в прокатывании мяча между предметами, умении группироваться при лазании под дугу.	Упражнять детей в ходьбе и беге врассыпную, развивая ориентировку в пространстве; упражнять в ползании на повышенной опоре: и сохранении равновесия при ходьбе по доске.
1 часть Вводная	Ходьба и бег в колонне по одному. Через некоторое время воспитатель подает команду к ходьбе врассыпную: «На	Ходьба в колонне по одному. По сигналу воспитателя: «Самолеты!» – дети выполняют бег врассыпную, покачивая	Ходьба в колонне по одному. На сигнал педагога: «Воробышки!» – дети останавливаются и произносят	Ходьба в колонне по одному, на сигнал воспитателя: «На прогулку!» – всем детям

	<p>прогулку! Идем смотреть на цветочки, на летающих стрекоз и бабочек».</p> <p>Ходьба врассыпную по всему залу, затем бег врассыпную, переход к ходьбе в колонне по одному и построение к выполнению общеразвивающих упражнений.</p>	<p>руками, как крыльями, затем ходьбу врассыпную. Ходьба и бег проводятся в чередовании. Воспитатель следит за тем, чтобы дети использовали большее пространство зала, не наталкивались друг на друга</p>	<p>«чик-чирик», затем продолжают ходьбу; бег в колонне по одному; ходьба и бег проводятся в чередовании</p>	<p>предлагается разбежаться по всему залу; переход на ходьбу врассыпную и снова на бег.</p>
<p>Общеразвивающие упражнения</p>	<p>Упражнения с кубиками.</p> <p>1. И. п. – ноги на ширине ступни, кубики в обеих руках внизу. Поднять кубики через стороны вверх, стукнуть один о другой; опустить кубики вниз, вернуться в исходное положение (4–5 раз).</p> <p>2. И. п. – ноги на ширине ступни, кубики за спиной. Наклониться, поставить кубики на пол у носков ног, подняться, убрать руки за спину. Наклониться, взять кубики, выпрямиться, вернуться в</p>	<p>Упражнения с мячом.</p> <p>1. И. п. – ноги на ширине ступни, мяч внизу. Поднять мяч вперед, руки прямые; поднять мяч вверх; мяч вперед, опустить мяч, вернуться в исходное положение (4 раза) (рис. 11).</p> <p>2. И. п. – сидя, ноги врозь, мяч у груди в согнутых руках. Поднять мяч вверх; наклониться вперед, коснуться пола; выпрямиться, поднять мяч вверх, вернуться в исходное положение (4–5</p>	<p>Упражнения с кубиками.</p> <p>1. И. п. – ноги на ширине плеч, кубики в обеих руках внизу. Поднять кубики в стороны; вынести вперед, стукнуть один о другой; кубики в стороны, опустить вниз, вернуться в исходное положение (4–5 раз).</p> <p>2. И. п. – ноги на ширине плеч, кубики в обеих руках за спиной. Наклон вперед, поставить кубики у носка правой (левой) ноги; выпрямиться, убрать руки за</p>	<p>Упражнения на стульчиках.</p> <p>1. И. п. – сидя на стуле, ноги слегка расставлены, руки на пояс. Руки в стороны, вверх, в стороны; вернуться в исходное положение (5 раз).</p> <p>2. И. п. – сидя на стуле, руки на пояс. Наклон вправо (влево); выпрямиться, вернуться в исходное положение (4–6 раз).</p>

	<p>исходное положение (3–4 раза).</p> <p>3. И. п. – ноги на ширине плеч, кубики внизу. Поворот вправо (влево), отвести правую (левую) руку в сторону. Выпрямиться, вернуться в исходное положение (по 3 раза в каждую сторону).</p> <p>4. И. п. – ноги слегка расставлены, руки произвольно вдоль туловища, кубики на полу у носков ног. Прыжки на двух ногах вокруг кубиков в обе стороны в чередовании с ходьбой на месте (3–4 раза).</p>	<p>раз).</p> <p>3. И. п. – стойка на коленях, сидя на пятках, мяч на полу. Прокатывать мяч вправо и влево вокруг, перебирая его руками (по 3 раза в каждую сторону).</p> <p>4. И. п. – ноги слегка расставлены, мяч в согнутых руках у груди. Прыжки на двух ногах с поворотом вокруг себя в чередовании с ходьбой на месте (2 раза</p>	<p>спину. Наклониться, взять кубики, вернуться в исходное положение (4 раза).</p> <p>3. И. п. – ноги на ширине ступни, кубики в обеих руках внизу. Присесть, кубики вперед, встать, вернуться в исходное положение (4–5 раз).</p> <p>4. И. п. – сидя на полу, ноги скрестно, руки в упоре сзади, кубики на полу перед собой. Развести ноги в стороны, не задев кубики, вернуться в исходное положение (4–5 раз).</p> <p>5. И. п. – ноги слегка расставлены, руки произвольно, кубики на полу у ног. Прыжки на двух ногах вокруг кубиков в обе стороны (по 2 раза); в чередовании с ходьбой на</p>	<p>3. И. п. – сидя на стуле, ноги врозь, руки на пояс. Руки в стороны, наклон к правой (левой) ноге, коснуться пальцами рук носков ног. Выпрямиться, вернуться в исходное положение (по 3 раза в каждую сторону).</p> <p>4. И. п. – стоя за спинкой стула, руки произвольно. Прыжки на двух ногах вокруг стула в обе стороны (между серией прыжков небольшая пауза).</p>
--	---	---	---	--

			месте или небольшой паузой между прыжками.	
2 часть Основные движения	<p>Равновесие. Игровое упражнение «Пройди – не задень». Кубики (6–8 шт.) расставлены в две линии на расстоянии 40 см друг от друга. Дети двумя колоннами выполняют ходьбу между кубиками, руки свободно балансируют (2–3 раза).</p> <p>Прыжки. Игровое упражнение «Лягушки-попрыгушки». На одной стороне зала на полу лежит шнур – это «болотце». Дети-«лягушки-попрыгушки» становятся на другой стороне зала в одну шеренгу на исходную линию. Воспитатель произносит текст: Вот лягушки по дорожке скачут, Вытянувши ножки,</p>	<p>Прыжки со скамейки (высота 20 см) на резиновую дорожку или мат. Воспитатель показывает упражнение и объясняет: «Надо встать на скамейку, слегка согнуть ноги в коленях и прыгнуть легко на носочки, как зайки». Упражнение выполняется небольшими группами. Дети встают на скамейку и по сигналу воспитателя прыгают со скамейки несколько раз подряд. Приглашается вторая группа детей.</p> <p>Прокатывание мячей друг другу. Дети распределяются на две шеренги, расстояние между ними 2 м. Воспитатель обозначает</p>	<p>Прокатывание мяча между предметами. Игровое задание «Не упусти!». По обеим сторонам зала разложены кубики (набивные мячи, кегли и т. д.) по 5–6 штук с каждой стороны. Предметы расположены на расстоянии 50–60 см один от другого. После показа и объяснения дети двумя колоннами выполняют упражнение: прокатывают мяч между предметами, подталкивая его двумя руками снизу (руки «совочком») и стараясь не отпускать далеко от себя. Ползание под дугу «Проползи – не задень» (высота 50 см). Воспитатель в две линии ставит 3–4 дуги вдоль</p>	<p>Ползание. Игровое упражнение «Жучки на бревнышке». Две доски – «бревнышки» положены на небольшом расстоянии параллельно одна другой. После показа и объяснения (на примере одного ребенка) воспитателем дети двумя колоннами выполняют задание. Дети-«жучки» поочередно выполняют ползание по доске с опорой на ладони и колени. Выполнив задание, возвращаются в свою колонну (3–4 раза).</p> <p>Равновесие. «Пройдем по мостику». Дети</p>

	<p>Ква-ква, ква-ква-ква, скачут,</p> <p>Вытянувши ножки.</p> <p>В соответствии с ритмом стихотворения дети выполняют прыжки на двух ногах, продвигаясь вперед (примерно 16 прыжков) до «болотца» и прыгают за шнур, произнося: «Плюх!» После паузы игровое упражнение повторяется. Если группа детей большая, то построение проводится в две шеренги и во избежание травм расстояние между шеренгами составляет примерно 1,5–2 м. Дети второй шеренги вступают в игру чуть позже и только по сигналу воспитателя.</p>	<p>шнуром</p> <p>исходное положение для обеих шеренг. Исходное положение – стойка на коленях, мяч на полу (у одной группы детей). По сигналу воспитателя: «Покатили!» – каждый ребенок энергично отталкивает мяч и прокатывает его партнеру, тот, поймав мяч, отправляет его обратно также по сигналу педагога (по 4–5 раз).</p>	<p>зала и дети двумя колоннами выполняют задание – подойти к дуге, присесть и пройти под дугой, не задев верхнего ее края. Выпрямиться, подойти к следующей дуге и так далее. Выполнив упражнение, подойти к обручу, шагнуть в него, потянуться вверх, хлопнув в ладоши над головой. Пройти в конец своей колонны (2 раза).</p>	<p>становятся в две шеренги лицом друг к другу перед досками, положенными на пол, на расстоянии 1 метра от них. Дети выполняют ходьбу по доске, в умеренном темпе, боком приставным шагом (руки на поясе или в стороны). Воспитатель напоминает детям, чтобы голову и спину держали прямо. По окончании упражнения каждый ребенок возвращается в свою шеренгу (3–4 раза).</p>
Подвижные игры	<p>Подвижная игра «Коршун и птенчики». Дети-«птенчики» сидят в «гнездышках» (на гимнастических скамейках или</p>	<p>Игра «Найди свой домик».</p> <p>Картотека подвижных и малоподвижных игр к образовательной</p>	<p>Подвижная игра «Лягушки».</p> <p>Э.Я.Степаненко Сборник подвижных игр. стр. 23.</p>	<p>Подвижная игра «Птица и птенчики».</p> <p>«Я буду птица, а вы – птенчики», – говорит воспитатель и</p>

	<p>стульчиках). Ведущий-«коршун» располагается на дереве (стуле) на некотором расстоянии от них. Воспитатель предлагает «птенчикам» полетать, поклевать зернышек. Дети выполняют ходьбу врассыпную, не задевая друг друга, затем бег. По сигналу: «Коршун!» – «птенчики» быстро возвращаются в свои «гнездышки», а «коршун» ловит детей</p>	<p>области «Физическая культура» стр.172.</p>		<p>предлагает детям посмотреть на большой круг (из шнура) – это наше гнездо и приглашает птенчиков в него. Дети входят в круг и присаживаются на корточки. «Полетели, полетели птенчики зернышки искать», – говорит воспитатель. Птенчики вылетают из гнезда. «Птица-мама» летает вместе с птенцами по всему залу. По сигналу: «Полетели домой, в гнездо!» – все дети бегут в круг. Игра повторяется</p>
<p>3 часть Малоподвижные игры</p>	<p>Ходьба в колонне по одному. Игра «Найдем птенчика».</p>		<p>Игра малой подвижности «Найдем лягушонка».</p>	<p>Игра малой подвижности «Найдем птенчика».</p>

Январь

<p>Этапы занятий</p>	<p>1-2 занятие 09-14.01.25</p>	<p>3-4 занятие 16-21.01.25</p>	<p>5 -6 занятие 23-28.01.25</p>	<p>7 занятие 30.01.25</p>
-----------------------------	--	--	---	---

Задачи	Повторить ходьбу с выполнением задания; упражнять в сохранении равновесия на ограниченной площади опоры; прыжки на двух ногах, продвигаясь вперед.	Упражнять детей в ходьбе колонной по одному, беге врассыпную; в прыжках на двух ногах между предметами; в прокатывании мяча, развивая ловкость и глазомер.	Упражнять в умении действовать по сигналу воспитателя в ходьбе вокруг предметов; развивать ловкость при катании мяча друг другу; повторить упражнение в ползании, развивая координацию движений.	Повторить ходьбу с выполнением заданий. Упражнять в ползании под дугу, не касаясь руками пола; сохранении устойчивого равновесия при ходьбе по уменьшенной площади опоры.
1 часть Вводная	Ходьба в колонне по одному. По сигналу воспитателя: «Великаны!» – дети выполняют ходьбу на носках, руки прямые вверх, переход на обычную ходьбу, затем бег в колонне по одному, с поворотом в другую сторону. Ходьба и бег в чередовании.	Игровое упражнение «На полянке». Дети выполняют ходьбу по периметру зала (для ориентира можно поставить по углам кубики или кегли) – по «краешку полянки». По сигналу воспитателя дети переходят к ходьбе врассыпную по всей «полянке» и бегу врассыпную, стараясь не задевать друг друга.	Воспитатель обращает внимание детей на круг, выложенный из кубиков в центре зала (по одному на каждого ребенка). Дети выполняют ходьбу вокруг кубиков и по сигналу воспитателя: «Взять кубик!» – каждый ребенок берет кубик (который находится ближе к нему), поднимает над головой. На следующий сигнал педагога дети кладут кубик на место и продолжают ходьбу. После	«Лягушки и бабочки». Ходьба в колонне по одному, на сигнал воспитателя: «Лягушки» – дети останавливаются, приседают, кладут руки на колени (можно произнести «ква-ква-ква»). Поднимаются и продолжают обычную ходьбу. На сигнал: «Бабочки!» – дети останавливаются и машут руками, «как

			<p>ходьбы проводится бег вокруг кубиков в обе стороны. Упражнения в ходьбе и беге чередуются.</p>	<p>крылышками». Бег в колонне по одному в обе стороны</p>
<p>Общеразвивающие упражнения</p>	<p>упражнения с платочками.</p> <p>1. И. п. – ноги на ширине ступни, платочек в обеих руках у груди. Выпрямить руки вперед – показать платочек, вернуться в исходное положение (4–5 раз).</p> <p>2. И. п. – ноги на ширине плеч, платочек в обеих руках внизу. Наклониться и помахать платочком вправо – влево, выпрямиться, вернуться в исходное положение (5 раз).</p> <p>3. И. п. – ноги на ширине ступни, платочек в обеих руках внизу. Присесть, платочек вынести вперед. Подняться, вернуться в исходное положение (4–5 раз).</p>	<p>упражнения с обручем.</p> <p>1. И. п. – ноги на ширине ступни, обруч в согнутых руках у груди. Поднять обруч вверх, руки прямые. Опустить обруч, вернуться в исходное положение (5 раз).</p> <p>2. И. п. – ноги на ширине плеч, обруч в согнутых руках у груди. Наклониться вперед, коснуться ободом обруча пола. Выпрямиться, вернуться в исходное положение (4–5 раз).</p> <p>3. И. п. – ноги на ширине ступни, обруч в обеих руках внизу. Присесть, обруч вынести вперед. Встать, выпрямиться, вернуться в исходное положение (4–5 раз).</p>	<p>упражнения с кубиком.</p> <p>1. И. п. – ноги на ширине ступни, кубик в правой руке внизу. Поднять руки через стороны вверх и передать кубик в другую руку над головой. Опустить руки, кубик внизу, и так последовательно несколько раз подряд.</p> <p>2. И. п. – ноги на ширине ступни, кубик в правой руке. Присесть, положить кубик на пол, подняться, выпрямиться, руки за спину. Присесть, взять кубик левой рукой, выпрямиться, кубик внизу (4–6 раз).</p> <p>3. И. п. – ноги на ширине плеч, кубик в обеих</p>	<p>Без предметов.</p> <p>1. И. п. – ноги на ширине ступни, руки перед грудью согнуты в локтях, пальцы сжаты в кулак. Круговые движения рук перед грудью, одна рука вращается вокруг другой (5 раз).</p> <p>2. И. п. – ноги слегка расставлены, руки за спиной. Присесть, обхватить руками колени. Подняться, убрать руки за спину. Вернуться в исходное положение (4–5 раз).</p> <p>3. И. п. – сидя, ноги врозь, руки на</p>

	<p>раз).</p> <p>4. И. п. – ноги слегка расставлены, платочек в правой руке. Прыжки на двух ногах, помахивая платочком над головой (под счет воспитателя или музыкальное сопровождение), в чередовании с ходьбой на месте.</p>	<p>раз).</p> <p>4. И.п. – стоя в обруче, ноги слегка расставлены. Прыжки на двух ногах на месте с небольшой паузой между сериями прыжков (2–3 раза).</p> <p>5. Ходьба в колонне по одному (обруч в правой руке).</p>	<p>руках внизу. Поднять кубик вверх; наклониться вперед вниз и коснуться кубиком пола. Выпрямиться, вернуться в исходное положение (4–5 раз).</p> <p>4. И. п. – стойка на коленях, сидя на пятках, кубик в правой руке. Поворот вправо, положить кубик позади себя. Выпрямиться, руки на пояс, поворот вправо, взять кубик, вернуться в исходное положение (по 3 раза в каждую сторону).</p> <p>5. И. п. – ноги слегка расставлены, кубик на полу у ног. Прыжки на двух ногах вокруг кубика вправо и влево (по 2–3 раза).</p>	<p>поясе. Руки в стороны, наклон вперед, коснуться руками носков ног. Выпрямиться, руки в стороны, вернуться в исходное положение (4 раза).</p> <p>4. И. п. – сидя, ноги прямые, руки в упоре сзади. Согнуть правую (левую) ногу, опустить, вернуться в исходное положение (4 раза).</p> <p>5. И. п. – ноги слегка расставлены, руки вдоль туловища произвольно. Прыжки на двух ногах на месте, в чередовании с небольшой паузой. Выполняется под счет воспитателя или удары в бубен, музыкальное сопровождени</p>
--	---	--	---	--

				е.
2 часть Основные движения	<p>Равновесие «Пройди – не упади». Дети двумя колоннами выполняют ходьбу по доске (ширина 15 см) в умеренном темпе, свободно балансируя руками (2–3 раза). Воспитатель следит за тем, чтобы дети держали голову и спину прямо и смотрели вперед, и осуществляет страховку</p> <p>Прыжки «Из ямки в ямку». Плоские обручи (из плотного картона) выложены параллельно в два ряда (по 5–6 штук, на расстоянии 40 см друг от друга) – это «ямки».</p> <p>Дети строятся в две колонны и выполняют прыжки на двух ногах из ямки в ямку (без остановки или с небольшой паузой перед ямкой), с приземлением на полусогнутые ноги (2–3 раза).</p>	<p>Прыжки «Зайки – прыгуны». Воспитатель ставит в две линии кубики или набивные мячи по 4–5 штук, на расстоянии 50 см один от другого – «пеньки». Дети «зайки» выполняют прыжки на двух ногах-«лапках» между «пеньками», энергично отталкиваясь ногами от пола и взмахивая руками. Воспитатель следит за координацией движений ног и рук (2–3 раза). После выполнения прыжков дети строятся в колонну по одному, и, проходя мимо корзины, каждый берет по одному мячу (мяч большого диаметра). Перестроение в две колонны, после показа и объяснения дети выполняют упражнение – прокатывание</p>	<p>Прокати – поймай». Дети располагаются парами произвольно по всему залу. В руках у одного из играющей пары мяч большого диаметра (расстояние между детьми примерно 1–1,5 м). Исходное положение – сидя, ноги врозь. По сигналу воспитателя дети прокатывают мяч друг другу, энергично отталкивая руками (руки «совочком») «Медвежата». Дети «медвежата» строятся в шеренгу на исходной линии, становятся на четвереньки с опорой на ладони и стопы и по сигналу воспитателя: «За малиной!» – быстро ползут до «леса». Ориентиром будут поставленные в</p>	<p>Ползание под дугу, не касаясь руками пола (рис. 14). Вдоль зала воспитатель ставит две линии по 3–4 дуги. Дает показ и объяснение упражнения: «Надо подойти к дуге, присесть, сложиться в комочек «как воробышек» и пройти под дугой, не касаясь руками пола. Затем подойти к следующей дуге и так далее. Упражнение выполняется двумя колоннами.</p> <p>Равновесие «По тропинке». На полу лежат параллельно друг другу две доски (ширина 20 см) на расстоянии 1–</p>

		<p>мяча между предметами. Выполнив задание выпрямиться, поднять мяч над головой и вернуться в свою колонну.</p>	<p>один ряд кегли (кубики, набивные мячи). Расстояние от исходной линии составляет не более 3 метров. Упражнение повторяется 2 раза</p>	<p>1,5 м. Дети двумя колоннами выполняют ходьбу по доскам-«тропинкам», свободно балансируя руками. Воспитатель напоминает им, что спину и голову надо держать прямо .</p>
<p>Подвижные игры</p>	<p>Подвижная игра «Коршун и цыплята». С одной стороны зала положен шнур – за ним располагаются «цыплята» – это их «домик». Сбоку домика на стуле располагается «коршун»-водящий, которого назначает воспитатель. Дети-«цыплята» бегают по залу – «двору», присаживаются – «собирают зернышки», помахивают «крылышками». По сигналу воспитателя: «Коршун, лети!» – «цыплята»</p>	<p>Подвижная игра «Птица и птенчики».</p> <p>Картотека подвижных и малоподвижных игр к образовательной области «Физическая культура» стр.171.</p>	<p>Подвижная игра «Найди свой цвет».</p> <p>В трех местах площадки положены обручи (50 см), в них стоят кубики (кегли) разных цветов. Дети разделяются на три группы, и каждая группа занимает место вокруг кубика определенного цвета. Воспитатель предлагает запомнить цвет своего кубика, затем по сигналу дети разбегаются по всему залу. На сигнал: «Найди свой цвет!» –</p>	<p>Игра «Лохматый пес».</p> <p>Один ребенок изображает пса. Он располагается в центре зала – ложится на пол (желательно на мягкий коврик) и кладет голову на вытянутые вперед руки. Остальные играющие располагаются по всему залу и по сигналу воспитателя тихонько приближаются к «псу» по мере произнесения</p>

	<p>убегают в «домик» (за шнур), а «коршун» пытается их поймать (дотронуться). При повторении игры роль коршуна выполняет другой ребенок (но не из числа пойманных).</p>		<p>дети стараются занять место около обруча, в котором кубик того же цвета, вокруг которого они занимали место первоначально. Игра повторяется 3–4 раза.</p>	<p>следующего текста:</p> <p>Вот лежит лохматый пес,</p> <p>В лапы свой уткнувши нос.</p> <p>Тихо, смиренно он лежит,</p> <p>Не то дремлет, не то спит</p> <p>Подойдем к нему, разбудим.</p> <p>И посмотрим, что-то будет</p> <p>Дети начинают будить «пса», Вдруг «пес» поднимается и громко лает. Дети разбегаются, «пес» гонится за ними, стараясь кого-нибудь поймать (осалить). Когда все дети убегут, спрячутся в свой «дом» (за обозначенную на полу линию), «пес» возвращается на свое место.</p>
--	---	--	--	---

3 часть Малоподвижные игры	Игра малой подвижности «Найдем цыпленка?».	Ходьба в колонне по одному.	Ходьба в колонне по одному.	Ходьба в колонне по одному
---	--	-----------------------------	-----------------------------	----------------------------

Февраль

Этапы занятий	1-2 занятие 04-06.02.25	3-4 занятие 11-13.02.25	5-6 занятие 18-20.02.25	7-8 занятие 25-27.02.25
Задачи	Упражнять в ходьбе и беге вокруг предметов; развивать координацию движений при ходьбе переменным шагом; повторить прыжки с продвижением вперед.	Упражнять детей в ходьбе и беге с выполнением заданий; в прыжках с высоты и мягком приземлении на полусогнутые ноги; развивать ловкость и глазомер в заданиях с мячом.	Упражнять детей в ходьбе переменным шагом, развивая координацию движений; разучить бросание мяча через шнур, развивая ловкость и глазомер; повторить ползание под шнур, не касаясь руками пола.	Упражнять в ходьбе и беге врассыпную; упражнять в умении группироваться в лазании под дугу; повторить упражнение в равновесии.
1 часть Вводная	Ходьба и бег по кругу, выложенному кольцами (от кольца-броса): ходьба – примерно три четверти круга и бег – полный круг: остановка, поворот в другую сторону, повторение упражнений.	Ходьба в колонне по одному. На слово воспитателя: «Мышки!» переход на ходьбу мелким, семенящим шагом, затем на обычную ходьбу. На слово: «Лошадки!» – бег, высоко поднимая колени, переход на обычный бег. Упражнения в	Ходьба в колонне по одному, перешагивая через шнуры попеременно правой и левой ногой. Шнуры положены на расстоянии 30–35 см один от другого. Бег врассыпную. Перед выполнением упражнения воспитатель показывает, как надо перешагивать через шнуры, не	Построение в одну шеренгу, перестроение в колонну по одному; ходьба в колонне по одному; по сигналу воспитателя переход на ходьбу врассыпную, затем на бег врассыпную. Ходьба и бег врассыпную в чередовании.

		<p>ходьбе и беге чередуются.</p>	<p>задевая их; голову и спину держать прямо. Основное внимание педагог обращает на то, чтобы дети не делали приставных шагов</p> <p>Шнуры</p> <p>раскладываются в таком месте зала, где бы они не мешали бегу в рассыпную.</p> <p>Задания в перешагивании проводятся два раза подряд в колонне по одному. Сигнал к бегу подается после того, как последний в колонне ребенок закончит перешагивание (после второго раза).</p>	
<p>Общеразвивающие упражнения</p>	<p>Упражнения с кольцом.</p> <p>1. И. п. – ноги на ширине ступни, кольцо в правой руке. Поднять руки через стороны вверх, передать кольцо в левую руку. Опустить руки через стороны вниз. Поднять руки через стороны вверх, передать</p>	<p>Упражнения с малым обручем.</p> <p>1. И. п. – ноги на ширине ступни, обруч в обеих руках, хват с боков, внизу. Поднять обруч вверх, посмотреть, опустить, вернуться в исходное положение (5 раз).</p>	<p>Упражнения с мячом.</p> <p>1. И. п. – ноги на ширине ступни, мяч в обеих руках внизу. Поднять мяч вверх, потянуться, опустить вниз, вернуться в исходное положение (4–5 раз).</p> <p>2. И. п. – ноги слегка расставлены, мяч</p>	<p>Без предметов.</p> <p>1. И. п. – ноги на ширине ступни, руки вдоль туловища. Поднять руки в стороны, опустить – быстро, несколько раз подряд («петушки машут крыльями»). После паузы повторить</p>

	<p>кольцо в правую руку. Опустить руки через стороны вниз (4–5 раз).</p> <p>2. И. п. – ноги на ширине ступни, кольцо в согнутых руках у груди. Присесть, кольцо вынести вперед, руки прямые. Встать, вернуться в исходное положение (4–5 раз).</p> <p>3. И. п. – стойка на коленях, кольцо в правой руке. Поворот вправо, положить кольцо у носка правой ноги, выпрямиться. Поворот вправо, взять кольцо, выпрямиться, кольцо в левую руку. То же влево (по 3 раза).</p> <p>4. И. п. – ноги слегка расставлены, руки произвольно, кольцо на полу</p>	<p>2. И. п. – ноги на ширине ступни, обруч в обеих руках у груди. Присесть, обруч вперед. Подняться, вернуться в исходное положение (5 раз).</p> <p>3. И. п. – сидя, ноги врозь, обруч в обеих руках внизу. Поднять обруч вверх; наклониться, вперед, коснуться ободом пола. Выпрямиться, обруч вверх, вернуться в исходное положение (4 раза).</p> <p>4. И. п. – лежа на спине, обруч в прямых руках за головой. Поднять ноги прямые, коснуться ободом обруча колен. Опустить ноги, вернуться в исходное положение (4 раза).</p> <p>5. И. п. – стоя перед обручем,</p>	<p>в обеих руках у груди. Присесть, прокатить мяч от ладонки к ладонке, встать, вернуться в исходное положение (4–5 раз).</p> <p>3. И. п. – сидя, ноги врозь, мяч в согнутых руках у груди. Поднять мяч вверх; наклониться, коснуться мячом пола между ног (подальше от себя). Выпрямиться, вернуться в исходное положение (4 раза).</p> <p>4. И. п. – ноги вместе, мяч у груди в обеих руках. Прыжки на двух ногах с поворотом вокруг своей оси в чередовании с ходьбой на месте (3–4 раза).</p> <p>Дети садятся на стулья (скамейки), а воспитатель подготавливает пособия для выполнения упражнений в основных видах</p>	<p>движения (3–4 раза).</p> <p>2. И. п. – ноги на ширине плеч, руки вдоль туловища. Поднять руки в стороны, выполнить наклоны вправо, влево и снова вправо и влево («самолеты покачивают крыльями»), вернуться в исходное положение (3–4 раза).</p> <p>3. И. п. – ноги на ширине ступни, руки за спиной. Руки в стороны; присесть, обхватить колени руками. Подняться, руки в стороны; вернуться в исходное положение (3–4 раза).</p> <p>4. И. п. – ноги на ширине ступни, руки на пояс. Прыжки на двух ногах с поворотом кругом вправо и влево (2–3 раза).</p>
--	--	---	---	---

	у ног. Прыжки на двух ногах вокруг кольца в обе стороны; между серией прыжков небольшая пауза (по 2 раза).	ноги слегка расставлены, руки произвольно. Прыжки на двух ногах вокруг обруча в обе стороны, с небольшой паузой между прыжками (2–3 р.	движений.	
2 часть Основные движения	Равновесие. «Перешагни – не наступи». Из 5–6 шнуров (косичек) на полу выкладываются параллельно одна другой две «дорожки» (расстояние между шнурами – 30 см). Дети строятся в две колонны. После показа и объяснения упражнения воспитателем ребята выполняют перешагивание попеременно правой и левой ногой через шнуры (руки на поясе), стараясь не наступить на них. Голову и спину держат прямо (темп	Прыжки «Веселые воробышки». Дети-«воробышки» распределяются на две группы. Первая садится на пол в одну шеренгу (ноги скрестно) на расстоянии 2–3 метров от гимнастической скамейки. Вторая группа становится на скамейку-«веточку» и занимает исходное положение; ноги слегка расставлены, чуть согнуты в коленях, руки отведены назад. По сигналу воспитателя: «Прыгнули!» – дети выполняют	Бросание мяча через шнур двумя руками, подлезание под шнур в группировке, не касаясь руками пола. Воспитатель ставит две стойки вдоль зала так, чтобы дети могли выполнять упражнения фронтальным способом (то есть все одновременно), и натягивает два шнура – один для переброски мячей, на высоту поднятой вверх руки ребенка, второй – для лазания под шнур на высоте 50 см от пола. Упражнение показывает ребенок (наиболее подготовленный), затем все дети становятся в одну	Лазание под дугу в группировке «Под дугу». Дуги расставлены двумя параллельными линиями на расстоянии 1 м одна от другой (по 3–4 дуги). Воспитатель объясняет задание и показывает на примере одного ребенка: «Подойти к первой дуге, присесть, сгруппироваться «в комочек» и пройти под дугой, не задевая верхний ее край. Выпрямиться и подойти к следующей дуге и т. д. Дети строятся в две колонны и выполняют

	<p>ходьбы умеренный). Упражнение выполняется 2–3 раза.</p> <p>Прыжки. «С пенька на пенек». По двум сторонам зала кладутся плоские обручи (по 5–6 штук) плотно один к другому. Прыжки из обруча в обруч (с «пенька на пенек») без паузы. Повторить 2–3 раза.</p>	<p>прыжок на полусогнутые ноги. По сигналу педагога: «На ветку!» – дети снова становятся на скамейку. После серии прыжков приглашается вторая группа детей, а первая занимает их место на полу.</p> <p>Прокатывание мяча «Ловко и быстро!». В зале на полу в две параллельные линии выложены набивные мячи (4–5 штук) на расстоянии 50 см один от другого. Дети строятся в две колонны, у каждого по одному мячу. Прокатывание мяча между набивными мячами, подталкивая его двумя руками (руки «совочком»), не отпуская далеко от себя. Выполнив задание, надо</p>	<p>шеренгу на исходную линию (также обозначенную). По сигналу: «Бросили!» – дети перебрасывают мячи через шнур (двумя руками из-за головы), затем подлезают под нижний шнур, группируясь в комочек и проходя, не касаясь руками пола. Выпрямляются и бегут за своим мячом. Следующий сигнал к переброске мячей воспитатель подает, когда все дети поймают мяч и займут место в шеренге. Задание повторяется несколько раз.</p>	<p>задание (2 раза).</p> <p>Равновесие. На полу лежат две доски параллельно одна другой. Задание: пройти по доске, а на середине присесть и хлопнуть в ладоши перед собой и пройти дальше до конца доски. Упражнение выполняется двумя колоннами поточным способом. Воспитатель регулирует расстояние между детьми, и напоминает, что обходить надо с внешней стороны доски (2–3 раза).</p>
--	---	--	--	---

		выпрямиться, поднять мяч над головой, потянуться, а затем пройти в конец своей колонны с внешней стороны (2–3 раза).		
Подвижные игры	<p>Подвижная игра «Найди свой цвет». Игра малой подвижности Равновесие. «Перешагни – не наступи». Из 5–6 шнуров (косичек) на полу выкладываются параллельно одна другой две «дорожки» . Дети строятся в две колонны. После показа и объяснения упражнения воспитателем ребята выполняют перешагивание попеременно правой и левой ногой через шнуры (руки на поясе), стараясь не наступить на них. Голову и спину держат прямо (темп ходьбы</p>	<p>Подвижная игра «Воробышки в гнездышках». Дети-«воробышки» с помощью воспитателя распределяются на 3–4 группы и становятся внутри «гнезд» (обручей большого диаметра или кругов, образованных из шнуров или веревок). По сигналу воспитателя: «Полетели!» – «воробышки» вылетают из «гнезда», перешагивая через обруч и разбегаются по всему залу. Присаживаются на корточки – «клюют</p>	<p>Игра «Воробышки и кот». «Кот» располагается на одной стороне зала (площадки), а дети-«воробышки» – на другой. Дети-«воробышки» приближаются к «коту» вместе с воспитателем, который произносит: Котя, котенька, коток, Котя – черненький хвосток, Он на бревнышке лежит, Притворился, будто спит. На слова «Будто спит», «кот» восклицает: «Мяу!» – и начинает ловить</p>	<p>Игра. «Лягушки» (прыжки). Э.Я.степаненко Сборник подвижных игр. стр 23</p>

	<p>умеренный). Упражнение выполняется 2–3 раза. Прыжки. «С пенька на пенек». По двум сторонам зала кладутся плоские обручи (по 5–6 штук) плотно один к другому. Прыжки из обруча в обруч (с «пенька на пенек») без паузы. Повторить 2–3 раза. по выбору детей.</p>	<p>зернышки». По сигналу: «Птички, в гнезда!» – убегают в свои «гнезда». Игра повторяется 3 раза.</p>	<p>«воробышков», которые убегают от него в свой домик (за черту).</p>	
<p>3 часть Малоподвижные игры</p>		<p>Игра «Найдем воробышка»</p>	<p>Ходьба в колонне по одному с мячом в руках</p>	<p>Игра «Найдем лягушонка»</p>

Март

Этапы занятий	1-2 занятие 04-06.03.25	3-4 занятие 11-13.03.25	5-6 занятие 18-20.03.25	7-8 занятие 25-27.03.25
Задачи	<p>Упражнять детей в ходьбе и беге по кругу; в сохранении устойчивого равновесия при ходьбе по ограниченной площади опоры; повторить прыжки между предметами.</p>	<p>Упражнять в ходьбе и беге враспынную; разучить прыжки в длину с места; развивать ловкость при прокатывании мяча.</p>	<p>Развивать умение действовать по сигналу воспитателя. Упражнять в бросании мяча о пол и ловле его двумя руками, в ползании на повышенной опоре</p>	<p>Развивать координацию движений в ходьбе и беге между предметами; повторить упражнения в ползании; упражнять в сохранении устойчивого равновесия при ходьбе на повышенной</p>

				опоре.
1 часть Вводная	<p>В центре зала из кубиков выложен круг (по одному кубику на каждого ребенка).</p> <p>Дети строятся в одну шеренгу, и воспитатель обращает внимание детей на круг и объясняет задание. Вначале проводится ходьба по кругу, затем бег по кругу в умеренном темпе, переход на ходьбу и остановка. Поворот в другую сторону и повторение ходьбы и бега. Далее воспитатель предлагает детям взять по одному кубику.</p>	<p>Ходьба в колонне по одному; ходьба врассыпную, на сигнал воспитателя: «На прогулку!» – дети расходятся по всему залу, затем подается команда к бегу врассыпную. Ходьба и бег проводятся в чередовании. Педагог обращает внимание детей на то, что нужно использовать (по возможности) всю площадь зала, ходить и бегать в разных направлениях.</p>	<p>Ходьба в колонне по одному. На сигнал воспитателя: «Лошадки!» – ходьба, высоко поднимая колени, руки на поясе (темп упражнений замедляется); переход на обычную ходьбу. На сигнал: «Бабочки!» – бег в колонне по одному, помахивая руками, как «крылышками». Упражнения в ходьбе и беге чередуются</p>	<p>Ходьба и бег между предметами (кубики, кегли или набивные мячи), поставленными по двум сторонам зала (между кубиками расстояние 0,5 м). По 5–6 предметов с каждой стороны. По одной стороне ходьба «змейкой» между предметами, по другой – бег. Упражнения повторяются 2–3 раза. Главное в игровом задании – не задевать за предмет во время ходьбы и бега и соблюдать оптимальную дистанцию (не «наталкиваться» друг на друга).</p>
Общеразвивающие упражнения	Упражнения с кубиком. 1. И. п. – ноги на ширине ступни. Кубик в правой руке внизу. Руки в стороны, вверх, передать кубик	Без предметов. 1. И. п. – ноги на ширине ступни, руки вдоль туловища. Поднять руки к плечам, сгибая в локтях,	Упражнения с мячом. 1. И. п. – ноги на ширине ступни, мяч в обеих руках внизу. Поднять мяч вверх, посмотреть на	Без предметов. 1. И. п. – ноги на ширине ступни, руки вдоль туловища. Махи руками вперед назад 4 раза подряд, вернуться в

	<p>в левую руку; руки в стороны, опустить вниз, кубик в левой руке (3–4 раза).</p> <p>2. И. п. – ноги на ширине плеч, кубик в обеих руках внизу. Поднять кубик вверх, руки прямые; наклониться вперед, коснуться кубиком пола, выпрямиться, кубик вверх, вернуться в исходное положение (4 раза).</p> <p>3. И. п. – сидя, ноги скрестно, кубик на полу, руки произвольно. Взять кубик правой рукой; повернуться вправо и коснуться кубиком пола. Выпрямиться, поставить кубик на пол, вернуться в исходное положение. То же влево (по 2–3 раза).</p> <p>4. И. п. – лежа на спине, руки с кубиком</p>	<p>опустить руки, вернуться в исходное положение (4–5 раз).</p> <p>2. И. п. – ноги слегка расставлены, руки за спиной. Присесть, вынести руки вперед; подняться; вернуться в исходное положение (4 раза).</p> <p>3. И. п. – стойка ноги на ширине плеч, руки на поясе. Наклониться вправо (влево), выпрямиться, вернуться в исходное положение (4–6 раз).</p> <p>4. И. п. – ноги слегка расставлены, руки произвольно вдоль туловища. Прыжки на двух ногах на месте, в чередовании с ходьбой на месте.</p>	<p>него, опустить, вернуться в исходное положение (5 раз).</p> <p>2. И. п. – ноги на ширине плеч, мяч в обеих руках у груди. Наклониться, коснуться мячом пола, выпрямиться, вернуться в исходное положение (4–5 раз).</p> <p>3. И. п. – ноги на ширине ступни, мяч в обеих руках внизу. Присесть, вынести мяч вперед; встать, вернуться в исходное положение (4–5 раз).</p> <p>4. И. п. – сидя на пятках, мяч на полу перед собой. Прокатывать мяч вокруг себя вправо и влево, помогая руками (по 2–3 раза в каждую сторону).</p> <p>5. И. п. – ноги слегка расставлены, мяч на полу. Прыжки</p>	<p>исходное положение (4–5 раз).</p> <p>2. И. п. – ноги на ширине ступни, руки на пояс. Присесть, обхватить колени руками, встать, вернуться в исходное положение (4 раза).</p> <p>3. И. п. – сидя, ноги врозь, руки в упоре сзади. Поднять руки в стороны; наклон вперед, коснуться руками носков ног. Выпрямиться, руки в стороны, вернуться в исходное положение (3–4 раза).</p> <p>4. И. п. – лежа на животе, руки согнуты в локтях перед собой. Попеременное сгибание и разгибание ног (серия движений на счет 1–4, повторить 3–4 раза).</p>
--	--	--	---	---

	<p>прямые за головой. Согнуть ноги в коленях. Коснуться кубиком колен. Выпрямить ноги, вернуться в исходное положение (4 раза).</p> <p>5. И. п. – ноги слегка расставлены, руки на пояс (кубик у носков ног). Прыжки на двух ногах вокруг кубика вправо и влево поочередно, с небольшой паузой между серией прыжков (2–3 раза).</p>		<p>на двух ногах вокруг мяча в обе стороны (по 2 раза).</p>	
<p>2 часть основные движения</p>	<p>«Ровным шагом». На полу лежит длинная доска, на уровне середины доски (на расстоянии 0,5 м) на полу стоит кубик (кегля) – ориентир. Воспитатель объясняет и показывает задание: «Пройти по доске, боком приставным</p>	<p>Прыжки «Через канавку». Из шнуров (веревки) на полу выложена «канавка» (ширина 15 см) (рис. 16). Воспитатель показывает и объясняет задание: «Встать около канавки, ноги слегка расставить, немного согнуть колени</p>	<p>«Брось – поймай». Построение в круг. Воспитатель показывает и объясняет задание: «Ноги на ширине плеч, мяч в согнутых руках перед собой у груди. Надо бросить мяч у носков ног и поймать его двумя руками». Упражнение выполняется по</p>	<p>Ползание «Медвежата». Дети-«медвежата» располагаются у исходной черты, становятся на четвереньки, с опорой на ладони и стопы. По сигналу воспитателя «медвежата» передвигаются на четвереньках в прямом направлении до обозначенных</p>

	<p>шагом, руки на поясе; на середине присесть, руки вынести вперед, подняться и пройти дальше до конца доски. Дети становятся в колонну по одному и выполняют задание (если группа небольшая), при условии многочисленности группы можно использовать большее количество пособий.</p> <p>Прыжки «Змейкой».</p> <p>Кубики выложены в две линии, в шахматном порядке (по 6–8 штук) на расстоянии 30–40 см один от другого. Дети двумя колоннами выполняют прыжки между предметами «змейкой», продвигаясь вперед на двух ногах. Обходят</p>	<p>и прыгнуть, приземлившись на обе ноги.</p> <p>Дети становятся перед «канавкой», занимают исходное положение и по команде воспитателя перепрыгивают «канавку».</p> <p>Поворачиваются кругом и повторяют упражнение 8–10 раз.</p> <p>Катание мячей друг другу «Точно в руки».</p> <p>Воспитатель использует шнуры, которые служили «канавкой», они будут ориентиром для детей. Каждая шеренга располагается перед шнурами на расстоянии 2 м одна от другой.</p> <p>Исходное положение – стойка на коленях, сидя на пятках. В руках у одной группы детей мячи большого</p>	<p>сигналу: «Бросили!», дети ловят мяч кто как умеет. После того как воспитатель убедится, что мяч снова в руках у всех детей, подается команда для следующего броска.</p> <p>Упражнение повторяется несколько раз.</p> <p>Перестроение в колонну по одному, возвращение мячей на место (в корзину или короб).</p> <p>Ползание на повышенной опоре (скамейке).</p> <p>Игровое упражнение «Муравьишки».</p> <p>Две гимнастические скамейки поставлены параллельно одна другой – это «бревнышки».</p> <p>Дети-«муравьишки» становятся в две шеренги.</p> <p>Воспитатель объясняет задание: «Надо</p>	<p>предметов (кубиков).</p> <p>Поднимаются и хлопают в ладоши над головой.</p> <p>Дистанция составляет не более 3 м (2 раза).</p> <p>Равновесие. В колонне по одному дети выполняют ходьбу по гимнастической скамейке (высота – 25 см) в умеренном темпе, свободно балансируя руками (2–3 раза). Выполнив упражнение, ребенок должен сойти со скамейки, сделав шаг вперед-вниз.</p> <p>Воспитатель напоминает детям, что голову и спину надо держать прямо.</p> <p>Страховка обязательна</p>
--	--	--	--	--

	кубики с внешней стороны и становятся в конец своей колонны. Повторить 2–3 раза	диаметра. По команде воспитателя дети прокатывают мячи друг другу, попеременно, энергичным движением рук (10–12 раз).	проползти по «бревнышку» – скамейке с опорой на ладони и колени быстро и ловко – как «муравьишки». Дети перестраиваются в две колонны и выполняют задание, а воспитатель следит за темпом их передвижения (2–3 раз	
Подвижные игры	<p>Подвижная игра «Кролики»</p> <p>Дети располагаются за веревкой (шнуром), натянутой на высоте 50 см от пола, – они «кролики в клетках». По сигналу воспитателя: «Скок-поскок на лужок» – все «кролики» выбегают из клеток (подлезают под шнур, не касаясь руками пола), скачут (прыжки на двух ногах), щиплют травку. На</p>	<p>Подвижная игра «Найди свой цвет»</p> <p>Игра малой подвижности Равновесие. «Перешагни – не наступи». Из 5–6 шнуров (косичек) на полу выкладываются параллельно одна другой две «дорожки». Дети строятся в две колонны. После показа и объяснения упражнения воспитателем ребята выполняют перешагивание попеременно правой и левой ногой через шнуры (руки на</p>	<p>Игра «Зайка серый умывается»</p> <p>Дети становятся в полукруг перед воспитателем, и они все вместе произносят:</p> <p>Зайка серый умывается, Зайка в гости собирается.</p> <p>Вымыл носик, вымыл хвостик, Вымыл ухо, вытер сухо!</p> <p>В соответствии с текстом малыши выполняют движения, а затем прыгают на двух ногах, продвигаясь вперед, –</p>	<p>Игра «Автомобили»</p> <p>Дети берут в руки обручи – «рули авто игра Воспитатель поднимает флажок зеленого цвета, и дети выполняют бег по всему залу (площадке), стараясь не задевать друг друга – «автомобили разъезжаются». Через некоторое время воспитатель поднимает флажок желтого цвета, дети переходят на ходьбу. Ходьба и бег чередуются. В конце игры</p>

	сигнал: «Сторож!» – все «кролики» убегают обратно (но не подлезают под шнур, а забегают за стойку	поясе), стараясь не наступить на них. Голову и спину держат прямо (темп ходьбы умеренный). Упражнение выполняется 2–3 раза. Прыжки. «С пенька на пенек». По двум сторонам зала кладутся плоские обручи (по 5–6 штук) плотно один к другому. Прыжки из обруча в обруч (с «пенька на пенек») без паузы. Повторить 2–3 раза. по выбору детей.	направляются «в гости». Игра повторяется 2–3 раза.	воспитатель поднимает флажок красного цвета – «автомобили» останавливаются.
3 часть Малоподвижные игры	Ходьба в колонне по одному.	Ходьба в колонне по одному.	Игра «Найдем зайку?».	Ходьба в колонне по одному – «автомобили поехали в гараж».

Апрель

Этапы занятий	1-2 занятие 01-03.04.25	3-4 занятие 08-10.04.25	5-6 занятие 15-17.04.25	7-8,9 занятие 22-24,29.04.25
Задачи	Повторить ходьбу и бег вокруг предметов, прыжки через шнуры. Упражнять в сохранении равновесия при ходьбе на	Упражнять в ходьбе и беге, с выполнением заданий; в приземлении на полусогнутые ноги в прыжках; развивать ловкость в упражнениях с	Повторить ходьбу и бег с выполнением заданий; развивать ловкость и глазомер в упражнении с мячом; упражнять в	Упражнять в ходьбе с остановкой по сигналу воспитателя; повторить ползание между предметами; упражнять в

	повышенной опоре	мячом.	ползании на ладонях и ступнях.	сохранении устойчивого равновесия при ходьбе на повышенной опоре
1 часть Вводная	Ходьба вокруг кубиков (по 2 кубика на каждого ребенка). Выполняется ходьба по кругу, затем бег. Остановка, поворот в другую сторону и продолжение ходьбы и бега вокруг кубиков.	Ходьба в колонне по одному; по сигналу воспитателя: «Жуки полетели!» – дети разбегаются врассыпную по залу. На сигнал: «Жуки отдыхают!» – дети ложатся на спину и двигают руками и ногами, как бы шевелят лапками. Затем жуки поднимаются и снова летают и опять отдыхают (можно использовать музыкальное сопровождение).	Ходьба в колонне по одному. По сигналу воспитателя: «Великаны!» – ходьба на носках, руки вверх; переход на обычную ходьбу. По сигналу: «Гномы!» – присед, руки положить на колени. Повторить 2 раза.	Ходьба в колонне по одному. По заданию воспитателя на слово «воробышки» остановиться и сказать «чик-чирик»; продолжение ходьбы, на слово «лягушки» присесть, руки положить на колени. Переход на бег в умеренном темпе и на слово «лошадки» – бег с подскоком. Упражнения в ходьбе и беге чередуются.
Общеразвивающие упражнения	На скамейке с кубиком. 1. И. п. – сидя на скамейке верхом, ноги согнуты в коленях, кубики у плеч. Наклон вправо (влево), поставить кубик на пол сбоку,	Упражнения с косичкой (короткий шнур). 1. И. п. – стойка ноги врозь, косичка внизу. Поднять косичку вперед, косичку вверх, вперед, вернуться в	Без предметов. 1. И. п. – ноги на ширине ступни, руки вдоль туловища. Поднять руки в стороны, помахать кистями,	Упражнения с обручем. 1. И. п. – ноги на ширине ступни, обруч в согнутых руках у груди. Обруч вынести вперед, руки прямые; вернуться в

	<p>выпрямиться; наклониться вправо (влево), взять кубик, вернуться в исходное положение (3–4 раза).</p> <p>2. И. п. – то же, кубики в обеих руках внизу. Встать, поднять кубики через стороны вверх, сесть, вернуться в исходное положение (4 раза).</p> <p>3. И. п. – то же, кубики перед собой на скамейке, руками хват сбоку. Поднять прямые ноги, опустить (4–5 раз).</p> <p>4. И. п. – стоя боком к скамейке, ноги слегка расставлены, кубики в обеих руках внизу. Прыжки на двух ногах вдоль скамейки в чередовании с ходьбой на месте (2 раза). Дети кладут кубики в указанное место и садятся на</p>	<p>исходное положение (5 раз).</p> <p>2. И. п. – стойка ноги на ширине ступни, косичка внизу. Поднять косичку вперед; присесть, косичку вынести вперед; подняться, косичку вперед, вернуться в исходное положение (4 раза).</p> <p>3. И. п. – ноги на ширине плеч, косичка внизу. Поворот вправо (влево), косичку вправо (влево); выпрямиться, вернуться в исходное положение (по 3 раза).</p> <p>4. И. п. – ноги на ширине плеч, косичка у груди. Наклониться, коснуться косичкой пола. Выпрямиться, вернуться в исходное положение (4 раза).</p>	<p>опустить руки, вернуться в исходное положение (5 раз).</p> <p>2. И. п. – ноги на ширине ступни, руки за спиной. Присесть, вынести руки вперед, подняться, вернуться в исходное положение (4–5 раз).</p> <p>3. И. п. – стойка на коленях, руки на поясе. Наклониться вправо (влево), выпрямиться, вернуться в исходное положение (по 3 раза).</p> <p>4. И. п. – лежа на спине. Попеременно сгибание и разгибание ног – «велосипед» (между серией движений ногами небольшая пауза).</p>	<p>исходное положение (4–5 раз).</p> <p>2. И. п. – ноги на ширине плеч, обруч внизу. Поднять обруч вверх; наклониться, коснуться ободом обруча пола; выпрямиться, обруч вверх. Вернуться в исходное положение (3 раза).</p> <p>3. И. п. – ноги на ширине плеч, обруч в согнутых руках у груди. Поворот вправо (влево), обруч вправо (влево); выпрямиться, вернуться в исходное положение (по 3 раза).</p> <p>4. И. п. – ноги на ширине ступни, обруч в согнутых руках у груди. Присесть, коснуться ободом пола. Встать, вернуться в исходное положение (3–4</p>
--	--	--	--	---

	стулья.		5. И. п. – ноги слегка расставлены, руки на поясе. Прыжки на двух ногах с поворотом вправо и влево (кругом), в чередовании с ходьбой на месте.	раза). 5. И. п. – стоя перед обручем, ноги слегка расставлены, руки произвольно. Прыжки вокруг обруча в обе стороны, с небольшой паузой между прыжками (по 2 раза)
2 часть Основные движения	Равновесие. Ходьба боком, приставным шагом, по гимнастической скамейке (высота 25 см), руки на поясе, на середине присесть, руки вынести вперед; выпрямиться и пройти дальше. В конце скамейки сделать шаг вперед вниз, то есть сойти не прыгая. Задание выполняется поточным способом – колонной по одному. Воспитатель в случае необходимости помогает детям и осуществляет страховку.	Прыжки из кружка в кружок. По всему залу разложены в произвольном порядке обручи (диаметр 50 см) (по количеству детей в группе). Можно использовать косички, с которыми выполняли общеразвивающие упражнения, свернув их в кружок. Воспитатель предлагает детям подойти к обручам и выполнить задание: слегка расставить ноги, прыгнуть в обруч, затем из обруча и повернуться	Бросание мяча вверх и ловля его двумя руками. Воспитатель показывает упражнение и объясняет, что бросать надо перед собой невысоко и при этом смотреть на мяч. Предлагается занять исходное положение: ноги на ширине плеч, мяч в согнутых руках перед собой. По сигналу: «Бросили!» – дети подбрасывают мяч вверх и	Ползание «Проползи – не задень». В две линии поставлены кубики или набивные мячи (4–5 штук), расстояние между ними примерно 1 м. По заданию воспитателя дети становятся в две шеренги. На примере двух детей дается показ и объяснение задания – проползти на ладонях и коленях между предметами, не задевая их, затем подняться, шагнуть в обруч

	<p>Задание выполняется 2–3 раза.</p> <p>Прыжки «Через канавку». На полу на противоположных сторонах зала из шнуров выложено по 4–5 «канавок» (ширина «канавки» 30 см), одна параллельно другой. Дети двумя колоннами выполняют прыжки на двух ногах из «канавки» в «канавку», энергично отталкиваются ногами от пола, используя взмах рук, и приземляются на полусогнутые ноги. Упражнение повторяется 2–3 раза.</p>	<p>кругом. Дети выполняют задание несколько раз подряд. Основное внимание – на полусогнутые ноги перед прыжком и приземление на полусогнутые ноги.</p> <p>Упражнения с мячом. «Точный пас». Дети становятся в две шеренги напротив друг друга, затем садятся на пол – ноги скрестно. Расстояние между детьми 2 м. Воспитатель раздает мячи детям одной группы (мячи можно заранее положить в плоские обручи, определив тем самым расстояние между детьми). По команде воспитателя дети прокатывают мячи (по 8–10 раз). Команда подается после того, как все дети шеренги получают мяч.</p>	<p>ловят его каждый в своем темпе. Упавший мяч не поднимают, пока не будет дана команда взять его. Построение для упражнений с мячом может быть различным. Ползание по гимнастической скамейке «Медвежата». Воспитатель предлагает детям «медвежатам» отправиться в лес за малиной. Дети становятся на четвереньки с опорой на ладони и ступни у исходной черты. По сигналу: «В лес!» – «медвежата» быстро передвигаются на четвереньках до «леса» (кубики, кегли, набивные мячи).</p>	<p>(находится в 1 метре от последнего предмета) и хлопнуть в ладоши над головой. Перестроение в колонны и выполнение задания (2–3 раза).</p> <p>Равновесие «По мостику». По гимнастической скамейке как по «мостику» – ходьба колонной по одному, свободно балансируя руками, в конце скамейки выполняют шаг вперед вниз (не прыгать). Затем ходьба в конец своей колонны, обходя скамейку с внешней стороны. Страховка воспитателем обязательна.</p>
--	--	--	--	---

			Дистанция 3 м. На исходную линию дети возвращаются шагом. Упражнение повторяется	
Подвижные игры	<p>Подвижная игра «Тишина».</p> <p>Ходьба в колонне по одному в обход площадки за воспитателем и вместе говорят:</p> <p>Тишина у пруда, Не колышется трава. Не шумите, камыши, Засыпайте, малыши.</p> <p>По окончании стихотворения дети останавливаются, приседают, наклоняют голову и закрывают глаза. Через несколько секунд воспитатель произносит громко: «Ква-ква-ква!» – и поясняет, что лягушки разбудили ребят, и они проснулись, поднялись и потянулись.</p>	<p>Подвижная игра «По ровненькой дорожке».</p> <p>Воспитатель заводит детей в круг и предлагает поиграть. Читает стихотворение:</p> <p>По ровненькой дорожке, По ровненькой дорожке Шагают наши ножки: Раз, два, раз, два, По камешкам, по камешкам....</p> <p>В яму – бух!</p> <p>Дети выполняют ходьбу, а на слова «по камешкам, по камешкам» прыгают на двух ногах, слегка продвигаясь вперед, на слова «в ямку – бух!» присаживаются на корточки. «Вылезли из ямы», – говорит воспитатель, и дети поднимаются.</p>	<p>Подвижная игра «Мы топаем ногами»</p> <p>Воспитатель вместе с детьми становится в круг на расстоянии вытянутых рук в сторону рук. В соответствии с произносимым текстом дети выполняют упражнения:</p> <p>Мы топаем ногами, Мы хлопаем руками, Киваем головой. Мы руки поднимаем, Мы руки опускаем, Мы руки подаем.</p> <p>С этими словами дети дают друг другу руки, образуя круг, и</p>	<p>Подвижная игра «Огуречик, огуречик»</p> <p>На одной стороне зала (площадки) находится «мышка», на другой – дети. Прыжками на двух ногах дети приближаются к «мышке». Воспитатель произносит:</p> <p>Огуречик, огуречик, не ходи на тот кончик: Там мышка живет, тебе хвостик отгрызет.</p> <p>На последнем слове дети быстро убегают в свой «домик» (за черту – шнур), а воспитатель их догоняет. Игра повторяется.</p>

	Игру можно повторить.	Игра повторяется. Для того чтобы продлить тот или иной вид движения детей, воспитатель может повторить каждую строчку стихотворения несколько раз	продолжают: И бегаем кругом, И бегаем кругом. Через некоторое время воспитатель говорит: «Стой!» Дети замедляют движение, останавливаются. При выполнении бега можно предложить детям опустить руки	
3 часть Малоподвижные игры	Игра «Найдем лягушонка».	Ходьба в колонне по одному.	Ходьба в колонне по одному	Ходьба в колонне по одному.

Май

Этапы занятий	1-2 занятие 06-13.05.25	3-4 занятие 15-20.05.25	5-6 занятие 22-27.05.25	7 занятие 29.05.25
Задачи	Повторить ходьбу и бег врассыпную, развивая ориентировку в пространстве; повторить задание в равновесии и прыжках.	Упражнять детей в ходьбе и беге между предметами; в прыжках со скамейки на полусогнутые ноги; в прокатывании мяча друг другу.	Ходьба с выполнением заданий по сигналу воспитателя: упражнять в бросании мяча вверх и ловля его; ползание по гимнастической скамейке.	Упражнять в ходьбе и беге по сигналу воспитателя; в лазании по наклонной лесенке; повторить задание в равновесии.
1 часть Вводная	Ходьба в колонне по одному; ходьба и бег врассыпную по	Ходьба и бег в колонне по одному между предметами. По одной стороне	Ходьба в колонне по одному. По сигналу воспитателя:	Ходьба в колонне по одному; по сигналу воспитателя

	<p>всему залу. Воспитатель следит, чтобы дети не наталкивались друг на друга, бегали в разном направлении.</p> <p>Упражнения в ходьбе и беге чередуются. Музыкальное сопровождение желательно.</p>	<p>зала воспитатель ставит кубики 8—10 штук (расстояние между предметами 40 см); по другой стороне – набивные мячи, также несколько штук. Дети выполняют ходьбу между кубиками «змейкой», а между набивными мячами – бег. Главное в ходьбе и беге – не задевать за предметы и соблюдать дистанцию друг от друга. Дети колонной по одному выполняют задания в ходьбе и беге (2–3 раза)</p>	<p>«Пчелки!» – дети выполняют бег врассыпную, помахивая руками, как крылышками, и, произнося «жужужу!», переходят к ходьбе врассыпную. Ходьба и бег чередуются несколько раз.</p>	<p>переход на ходьбу мелким, семенящим шагом – «как мышки»; бег врассыпную по всему залу.</p>
<p>Общеразвивающие упражнения</p>	<p>Упражнения с кольцом (от кольцеброса).</p> <p>1. И. п. – ноги на ширине ступни, кольцо в правой руке. Поднять кольцо через стороны вверх, переложить его в левую руку, опустить через стороны вниз. Поочередно</p>	<p>Упражнения с мячом.</p> <p>1. И. п. – ноги на ширине ступни. Мяч в обеих руках внизу. Поднять мяч вверх, поднимаясь на носки; опустить мяч, вернуться в исходное положение (4 раза).</p>	<p>Упражнения с флажками.</p> <p>1. И. п. – ноги на ширине ступни. Флажки в обеих руках внизу. Поднять через стороны флажки вверх, скрестить; опустить,</p>	<p>Без предметов.</p> <p>1. И. п. – ноги на ширине ступни, руки перед грудью, согнуты в локтях, пальцы сжаты в кулак. Руки в стороны, разжать кулаки; вернуться в</p>

	<p>передача кольца.</p> <p>2. И. п. – ноги на ширине ступни, кольцо в согнутых руках у груди. Присесть, вынести кольцо вперед, руки прямые, вернуться в исходное положение (4 раза).</p> <p>3. И. п. – стойка на коленях, кольцо в правой руке, левая на поясе. Поворот вправо (влево), положить кольцо у носков ног; повернуться, взять кольцо, вернуться в исходное положение (по 3 раза).</p> <p>4. И. п. – ноги слегка расставлены, руки произвольно вдоль туловища, кольцо на полу у носков ног. Прыжки вокруг кольца в обе стороны, в чередовании с ходьбой на месте (по 2–3 раза в каждую</p>	<p>2. И. п. – ноги на ширине плеч, руки в согнутых руках у груди. Наклониться, прокатить мяч от одной ноги к другой; выпрямиться, вернуться в исходное положение (4 раза).</p> <p>3. И. п. – ноги на ширине ступни, мяч в согнутых руках у груди, присесть, вынести мяч вперед; подняться, вернуться в исходное положение (4–5 раз).</p> <p>4. И. п. – ноги слегка расставлены, мяч в согнутых руках у груди. Прыжки на двух ногах (кругом), с поворотом в обе стороны, с мячом в руках (по 2 раза в каждую сторону).</p>	<p>вернуться в исходное положение (5 раз).</p> <p>2. И. п. – ноги на ширине плеч, флажки у плеч. Наклониться, помахать флажками вправо-влево-вправо, выпрямиться, вернуться в исходное положение (4 раза).</p> <p>3. И. п. – ноги на ширине плеч, флажки у плеч. Поворот вправо (влево), отвести флажок вправо; выпрямиться, вернуться в исходное положение (по 3 раза).</p> <p>4. И. п. – ноги на ширине ступни, флажки внизу. Махом рук флажки вперед; флажки назад; флажки вперед; вернуться в</p>	<p>исходное положение (5 раз).</p> <p>2. И. п. – ноги слегка расставлены, руки за спиной. Присесть, руки вынести вперед; встать, вернуться в исходное положение (4–5 раз).</p> <p>3. И. п. – ноги на ширине плеч, руки на поясе. Руки в стороны прямые. Наклон вправо (влево), правую руку вниз, левую вверх. Выпрямиться, руки в стороны, вернуться в исходное положение (по 2–3 раза).</p> <p>4. И. п. – сидя, ноги врозь, руки на поясе. Наклон вперед, коснуться пола пальцами рук; выпрямиться,</p>
--	--	---	---	--

	сторону).		исходное положение (4–5 раз	вернуться в исходное положение (4 раза). 5. И. п. – ноги слегка расставлены, руки вдоль туловища. Прыжки на двух ногах на месте в чередовании с ходьбой.
2 часть Основные движения	<p>Равновесие. Ходьба по гимнастической скамейке (высота 30 см). Прыжки через шнуры (расстояние между ними 30–40 см)</p> <p>Воспитатель ставит две скамейки и на расстоянии 2 м от них кладет параллельно друг другу шнуры (по 4–5 штук).</p> <p>Дети становятся в две шеренги перед скамейками и после показа (на примере двух детей) выполняют ходьбу по скамейке, руки на поясе, в</p>	<p>Прыжки «Парашютисты» . Дети-«парашютисты» распределяются на две шеренги. Одна шеренга становится на гимнастические скамейки – это «самолет». Дети другой шеренги располагают ноги за условной чертой – «на аэродроме» сидя ноги скрестно.</p> <p>По команде: «Приготовились!» – дети на скамейках занимают исходное положение – ноги слегка расставлены, колени чуть согнуты, руки отведены назад.</p> <p>По сигналу:</p>	<p>Броски мяча вверх и ловля его двумя руками. Основное внимание направлено на то, чтобы малыши при ловле мяча не прижимали его к туловищу.</p> <p>Построение в две шеренги на расстоянии примерно 3 м лицом одна к другой.</p> <p>Броски выполняются 10–12 раз по сигналу воспитателя. Дети кладут мячи в короб.</p> <p>Ползание по скамейке. Воспитатель ставит две</p>	<p>Лазание на наклонную лесенку (не более трех детей). Воспитатель уделяет внимание правильному хвату рук за рейки лесенки и тому, чтобы дети не пропускали реек.</p> <p>Упражнение проводится одновременно с тремя детьми, затем ходьба по доске, положенной на пол (руки на пояс), голову и спину держат прямо. Далее оба упражнения</p>

	<p>умеренном темпе. Воспитатель напоминает, что спину и голову надо держать прямо, сохраняя при этом равновесие. Педагог находится между скамейками и осуществляет страховку, дает указания. Затем дети приступают к выполнению прыжков – перепрыгивание на двух ногах через шнуры. Выполнив упражнение, дети обходят пособия с внешней стороны и становятся в свою колонну.</p>	<p>«Прыгнули!» – выполняют прыжок с приземлением на полусогнутые ноги. Дети распределяются на небольшие группы по 4–5 человек, на всех дается один мяч. Вначале подается сигнал воспитателя, а затем дети в произвольном порядке прокатывают мяч друг другу (и.п.– сидя ноги врозь или в стойке на коленях, сидя на пятках).</p>	<p>гимнастическ ие скамейки, предлагает детям проползти, как «жучки», с опорой на ладони и колени. Задание выполняется двумя колоннами, в умеренном темпе. Воспитатель оказывает помощь детям и страховку в случае необходимости.</p>	<p>выполняют другие дети.</p>
<p>Подвижные игры</p>	<p>Подвижная игра. «Мыши в кладовой»</p> <p>Дети-«мышки» сидят в «норках» – на скамейках, поставленных вдоль одной стены зала. На противоположной стороне зала протянута веревка на высоте 50 см от уровня пола, за ней находится «кладовая».Сбок</p>	<p>игра «Воробышки и кот»</p> <p>«Кот» располагается на одной стороне зала (площадки), а дети-«воробышки» – на другой. Дети-«воробышки» приближаются к «коту» вместе с воспитателем, который</p>	<p>Подвижная игра «Огуречик, огуречик»</p> <p>На одной стороне зала (площадки) находится «мышка», на другой – дети. Прыжками на двух ногах дети приближаются к «мышке». Воспитатель</p>	<p>игра «Коршун и наседка».</p> <p>С одной стороны зала положен шнур – «домик цыплят». В центре зала на стуле сидит «коршун» – водящий, которого назначает воспитатель. Дети-</p>

	<p>у от играющих сидит воспитатель – «кошка». «Кошка» засыпает, а «мышьи» бегут в кладовую. Проникая в кладовую, они наклоняются, чтобы не задеть веревку. Там они приседают на корточки и «грызут сухари». «Кошка» просыпается, мяукает и бежит за «мышьями». Они убегают в «норки» (кошка не ловит мышей, а только делает вид, что хочет поймать их)</p>	<p>произносит: Котя, котенька, коток, Котя – черненький хвосток, Он на бревнышке лежит, Притворился, будто спит. На слова «Будто спит», «кот» восклицает: «Мяу!» – и начинает ловить «воробышков», которые убегают от него в свой домик (за черту).</p>	<p>произносит: Огуречик, огуречик, не ходи на тот конечик: Там мышка живет, тебе хвостик отгрызет. На последнем слове дети быстро убегают в свой «домик» (за черту – шнур), а воспитатель их догоняет. Игра повторяется.</p>	<p>«цыплята» бегают по залу – «двору», присаживаются – «собирают зернышки», помахивают «крылышкам и». По сигналу воспитателя: «Коршун летит!» – «цыплята» убегают в «домик» (за шнур), «коршун» пытается их поймать дотронуть</p>
3 часть малоподвижные игры	«Где спрятался мышонок».	Ходьба в колонне по одному. Игра малой подвижности	Подвижная игра «Огуречик, огуречик».	Ходьба в колонне по одному.

2.6. Календарно – тематическое планирование занятий по физической культуре в средней группе

Сентябрь

Этапы занятия	Занятия 1-2 03 -05 .09.24	Занятия 3-4 10-12.09.24	Занятия 5-6 17 -19 .09.24	Занятия 7-8 24 -26.09.24
Задачи	Упражнять детей в ходьбе и беге колонной по одному; учить сохранять устойчивое	Учить детей энергично отталкиваться от пола и приземляться на	Упражнять детей в ходьбе колонной по одному, беге враспынную (повторить 2-3	Продолжать учить детей останавливаться по сигналу воспитателя во время ходьбы;

	равновесие на уменьшенной площади опоры; упражнять в энергичном отталкивании двумя ногами от пола (земли) и мягком приземлении при подпрыгивании.	полусогнутые ноги при подпрыгивании вверх, доставая до предмета; упражнять в прокатывании мяча.	раза в чередовании); упражнять в прокатывании мяча, лазанье под шнур .	закреплять умение группироваться при лазанье под шнур; упражнять в сохранении устойчивого равновесия при ходьбе по уменьшенной площади опоры.
1 часть Вводная	Построение в шеренгу, проверка равнения . На следующий сигнал выполняется бег. Упражнения в ходьбе и беге чередуются.	Ходьба и бег в колонне по одному с остановкой по сигналу воспитателя. Педагог объясняет задание; во время ходьбы произносит: «Зайки!», дети останавливаются и выполняют прыжки на двух ногах на месте, затем продолжают ходьбу. После ходьбы переход на бег. Ходьба и бег в чередовании. Перестроение в три колонны.	Ходьба в колонне по одному между двумя линиями; бег врассыпную (повторить 2-3 раза в чередовании). После ходьбы в колонне по одному и по дорожке (ширина 20 см) воспитатель подает сигнал к бегу врассыпную по всему залу. Задания в ходьбе и беге повторяются. Воспитатель предлагает каждому ребенку взять мяч (мячи заранее разложены на стульях или скамейках). Перестроение в круг.	Ходьба в колонне по одному, на сигнал воспитателя: «Воробышки!» — остановиться и сказать: «Чик-чирик», а затем продолжить ходьбу; бег врассыпную. Ходьба и бег проводятся в чередовании. Построение в три колонны.
Общеразвивающие упражнения	Без предметов 1. Исходное положение (далее И. п.) — стойка ноги	Без предметов 1. И. п. — стойка ноги на ширине ступни, флажки вниз.	Упражнения с мячом 1. И. п. — стойка ноги на ширине плеч,	Упражнения с обручами 1. И. п. — стойка ноги на ширине плеч,

	<p>параллельно на ширине ступни, руки вниз. Поднять через стороны руки вверх, хлопнуть в ладоши. Опустить руки через стороны, вернуться в исходное положение (5-6 раз). 2. И. п. — стойка ноги на ширине плеч, руки на пояс. Поворот вправо, отвести правую руку в сторону, вернуться в исходное положение. То же в другую сторону (по 3 раза). 3. И. п. — стойка ноги на ширине ступни, руки вниз. Присесть, руки вынести вперед, хлопнуть в ладоши перед собой, встать, вернуться в исходное положение (5-6 раз). 4. И. п. — стойка ноги врозь, руки за спину. Поднять руки в стороны: наклониться вперед и коснуться пола между носками ног. Выпрямиться, руки в стороны, вернуться в исходное</p>	<p>Поднять флажки вперед, вверх, посмотреть на флажки, опустить их, вернуться в исходное положение (5-6 раз). 2. И. п. — стойка ноги на ширине ступни, флажки у плеч. Присесть, коснуться палочками флажков пола, встать, вернуться в исходное положение (5-6 раз). 3. И. п. — стойка ноги на ширине плеч, флажки вниз. Поворот вправо (влево), флажки в стороны, вернуться в исходное положение (5-6 раз). 4. И. п. — сидя, ноги врозь, флажки у груди. Наклон вперед, коснуться пола между носков ног, выпрямиться, вернуться в исходное положение (5-6 раз). 5. И. п. — ноги слегка расставлены, флажки свернуты и лежат у носков</p>	<p>мяч в обеих руках вниз. Поднять мяч вперед, вверх, посмотреть на него, опустить вперед-вниз, вернуться в исходное положение (5-6 раз). 2. И. п. — сидя на пятках, мяч в обеих руках перед собой. Подняться в стойку на коленях, мяч вверх; вернуться в исходное положение (6 раз). 3. И. п. — сидя на пятках, мяч в обеих руках перед собой. Прокатить мяч вправо (влево) вокруг себя, толкая мяч руками (по 3 раза в обе стороны). 4. И. п. — лежа на спине, мяч в обеих руках за головой. Поднять согнутые в коленях ноги, коснуться их мячом, выпрямиться, вернуться в исходное положение (5-6 раз). 5. И. п. — сидя, ноги врозь, мяч перед собой. Поднять мяч вверх,</p>	<p>обруч вниз. Поднять обруч вперед, вверх, опустить вперед, вниз, вернуться в исходное положение (5-6 раз). 2. И. п. — стойка на коленях, обруч в обеих руках у груди. Поворот вправо (влево), обруч в сторону, руки прямые; выпрямиться, вернуться в исходное положение (по 3 раза в каждую сторону). 3. И. п. — сидя, ноги врозь, обруч в обеих руках у груди. Поднять обруч вверх, наклониться вперед и коснуться пола между носками ног, поднять обруч вверх; вернуться в исходное положение (5-6 раз). 4. И. п. — сидя, ноги, согнутые в коленях, в обруче, руки в упоре сзади. Развести ноги в стороны, вернуться в исходное положение (5-6 раз). 5. И. п. — лежа на спине, обруч</p>
--	--	--	--	---

	<p>положение (5 раз). 5.И. п. — стойка ноги на ширине ступни, руки на пояс. Прыжки на двух ногах на месте, в чередовании с ходьбой (3 раза).</p>	<p>ног. Прыжки на двух ногах на месте в чередовании с ходьбой (на счет 1-8), повторить 3 раза.</p>	<p>наклониться, коснуться мячом пола как можно дальше (рис. 2), выпрямиться, вернуться в исходное положение (5-6 раз). 6. И. п. -стойка ноги слегка расставлены, мяч на полу. Прыжки на двух ногах вокруг мяча в чередовании с ходьбой (по 3 раза).</p>	<p>в прямых руках за головой. Поднять согнутые в коленях ноги, коснуться ободом обруча колен; выпрямить ноги, вернуться в исходное положение (5-6 раз). 6. И. п. — стойка ноги слегка расставлены, руки свободно вдоль туловища, обруч на полу. Прыжки на двух ногах вокруг обруча (используя взмах рук в чередовании с ходьбой по 3 раза в каждую сторону).</p>
<p>2 часть Основные движения</p>	<p>Упражнения в равновесии — ходьба и бег между двумя линиями (ширина 15 см, длина 3 м). При ходьбе руки на пояс. В беге руки произвольно, свободно балансируют. Ходьба и бег в чередовании: главное не наступать на шнуры. 2. Прыжки — подпрыгивание на двух ногах на месте с</p>	<p>1. Прыжки «Достань до предмета» — подпрыгивание на месте на двух ногах. Выполняется серией прыжков по 3-4 подряд, затем пауза и снова прыжки по сигналу воспитателя (3-4 раза). 2. Прокатывание мячей друг другу (расстояние 2 м). Способ — стойка на коленях, сидя</p>	<p>1. Прокатывание мяча друг другу двумя руками (исходное положение — стойка на коленях). Расстояние между шеренгами 2 м. Каждая группа прокатывает мяч 10-12 раз. 2. Ползание под шнур, не касаясь руками пола (высота от уровня пола 50 см). После выполнения общеразвиваю</p>	<p>1. Лазанье под шнур, не касаясь руками пола, в группировке (8-10 раз). 2. Ходьба на носках по доске, лежащей на полу (3-4 раза). После выполнения общеразвивающих упражнений воспитатель предлагает детям повесить обручи на стойку и построиться в шеренгу.</p>

	<p>поворотом кругом вправо и влево в чередовании с небольшой паузой (3-4 раза). Дети становятся в две шеренги одна напротив другой (расстояние между шеренгами не менее 3 м). Перед каждой шеренгой воспитатель кладет дорожки из шнуров и объясняет задание — в ходьбе по дорожке не спешить, голову и спину держать прямо, по окончании ходьбы пройти в свою шеренгу. После того как дети выполнят упражнение 2 раза, они приступают к бегу по дорожке. По окончании упражнений в равновесии воспитатель убирает шнуры и предлагает детям разбежаться в разные стороны. В построении в рассыпную дети выполняют прыжки на двух ногах на месте, изображая зайчиков, с</p>	<p>на пятках (10-12 раз для каждой группы). Воспитатель ставит две стойки и натягивает шнур вдоль зала с таким расчетом, чтобы все ребята одновременно выполняли задание. Дети располагаются по обе стороны от шнура; выполняют прыжки по очереди по команде воспитателя. Педагог предварительно объясняет задание: «Надо подойти к шнуру, взмахнуть руками, энергично оттолкнувшись, подпрыгнуть и достать рукой до ленточки (шарика, колокольчика). Дети встают в две шеренги на расстоянии 2 м одна от другой, в руках у детей одной шеренги мячи. По команде воспитателя: «Покатили!» — дети энергичным движением рук прокатывают</p>	<p>щих упражнений дети кладут мячи в указанное воспитателем место (большая корзина, короб). У детей второй группы мячи остаются в руках. Воспитатель выкладывает два шнура в виде дорожки — они служат ориентиром для построения детей. Воспитатель в паре с ребенком или двое наиболее подготовленных детей показывают упражнение. По сигналу: «Покатили!» — ребята, в руках у которых находятся мячи, прокатывают их на противоположную сторону. Основное внимание педагог уделяет энергичному отталкиванию мяча и соблюдению направления. Педагог предлагает детям положить мячи в корзину и перестроиться в одну шеренгу. Вдоль зала ставятся две</p>	<p>Натягивает поперек зала 2-3 шнура (резинки с крючками) на высоте 50 см от уровня пола. Дети 2-3 шеренгами подлезают под шнур, стараясь не задевать за него и не касаться руками пола. Сначала воспитатель показывает и объясняет, как надо выполнять упражнение. После каждого подлезания по шнур дети выпрямляются и хлопают в ладоши над головой. Ходьба по доске выполняется поточным способом двумя колоннами. Главное — сохранять устойчивое расстояние и правильную осанку: голову и спину при ходьбе держать прямо.</p>
--	--	---	---	---

	<p>поворотом кругом в обе стороны в чередовании с небольшой паузой между серией прыжков. Прыжки выполняются под удары в бубен или музыкальное сопровождение.</p>	<p>мячи на противоположную сторону несколько раз подряд.</p>	<p>стойки и натягивается шнур. Лазанье под шнур выполняется одной или двумя шеренгами. Вначале педагог показывает упражнение (на примере одного или двух детей) и объясняет: «Надо подойти поближе, присесть и пройти под шнуром, не касаясь руками пола и не задевая за шнур. Подняться, выпрямиться и хлопнуть в ладоши над головой»</p>	
<p>Подвижные игры</p>	<p>Подвижная игра «Найди себе пару». Для игры нужны платочки двух цветов (по количеству детей) (половина платочков одного цвета, остальные - другого). Каждый играющий получает один платочек. По сигналу воспитателя все дети разбегаются, стараясь занимать всю площадь зала</p>	<p>Подвижная игра «Самолеты». Дети становятся в несколько колонн по разным сторонам зала. Место для каждой колонны обозначается предметом (кубик, кегля, набивной мяч). Играющие изображают летчиков. По сигналу воспитателя: «К полету!» — дети выполняют</p>	<p>Подвижная игра «Огуречик, огуречик» На одной стороне зала воспитатель (ловишка), на другой стороне — дети. Они приближаются к ловишке прыжками на двух ногах. Воспитатель говорит: Огуречик, огуречик, Не ходи на тот кончик, Там мышка живет, Тебе хвостик отгрызет.</p>	<p>Подвижная игра «У медведя во бору». На одной стороне зала (площадки) проводится черта — это опушка леса. За чертой, на расстоянии 2-3 шагов, очерчивается место для медведя. На противоположном конце зала обозначается линией «дом» детей. Воспитатель назначает одного из</p>

	<p>(площадки). На слова «найди пару!» или начало звучания музыкального произведения дети, имеющие платочки одного цвета, встают парами. В случае если ребенок не может найти себе пару, играющие произносят: «Ваня (Коля, Оля), не зевай, быстро пару выбирай!» Игра повторяется 2-3 раза.</p>	<p>круговые движения согнутыми руками перед грудью — «заводят моторы». На следующий сигнал: «Полетели!» — дети поднимают руки в стороны и бегают — «летают» В разных направлениях по всему залу. По сигналу: «На посадку!» — дети-«самолеты» находят свое место (у своего кубика) и строятся в колонны</p>	<p>Дети убегают за условную черту, а педагог их догоняет. Воспитатель произносит текст в таком ритме, чтобы дети смогли на каждое слово подпрыгнуть два раза.</p>	<p>играющих медведем (можно выбрать считалкой), остальные играющие — дети, они находятся дома. Воспитатель говорит: «Идите гулять». Дети направляются к опушке леса, собирают грибы — имитируют соответствующие движениями произносят: «У медведя во бору Грибы, ягоды беру, А медведь сидит И на нас рычит». Медведь с рычанием поднимается, дети убегают. Медведь старается их поймать (коснуться). Пойманного ребенка он отводит к себе «в бор».</p>
<p>3 часть малоподвижные игры</p>	<p>Ходьба в колонне по одному, помахивая платочком над головой.</p>	<p>Ходьба в колонне по одному</p>	<p>Ходьба в колонне по одному; ходьба на носках, с различными положениями рук в чередовании с обычной ходьбой.</p>	<p>Игра малой подвижности «Где постучали?». Дети стоят по кругу (или сидят). Водящий выходит на середину и закрывает глаза. Воспитатель бесшумно</p>

				<p>обходит круг позади детей, останавливается возле кого-нибудь из ребят, стучит палочкой и кладет ее в руки ребенка, отходит в сторону и говорит: «Пора!»</p> <p>Стоящий в кругу должен отгадать, где постучали, и подойти к тому, у кого спрятана палочка.</p> <p>Отгадав, он становится на место ребенка, у которого была палочка, тот становится водящим. Если ребенок не отгадает, то он вновь водит. Если и второй раз он ошибется, то выбирают нового водящего. В этой игре дети должны соблюдать тишину, иначе водящему трудно будет отгадать</p>
--	--	--	--	---

Октябрь

Этапы занятий	1-2 занятие 01-03.10.24	3-4 занятие 08-10.10.24	5-6 занятие 15- 17.10.24	7-8.9-10 занятие 22 -24,29.10.24 31.10.24
----------------------	------------------------------------	------------------------------------	-------------------------------------	--

Задачи	Учить детей сохранять устойчивое равновесие при ходьбе на повышенной опоре; упражнять в энергичном отталкивании от пола (земли) и мягком приземлении на полусогнутые ноги в прыжках с продвижением вперед.	Учить детей находить свое место в шеренге после ходьбы и бега; упражнять в приземлении на полусогнутые ноги в прыжках из обруча в обруч; закреплять умение прокатывать мяч друг другу, развивая точность направления движения	Повторить ходьбу в колонне по одному, развивать глазомер и ритmicность при перешагивании через бруски; упражнять в прокатывании мяча в прямом направлении, в лазанье под дугу.	Упражнять в ходьбе и беге колонной по одному, в ходьбе и беге врассыпную; повторить лазанье под дугу, не касаясь руками пола; упражнять в сохранении равновесия при ходьбе на уменьшенной площади опоры.
1 часть Вводная	Ходьба в колонне по одному, по команде воспитателя переход на ходьбу с перешагиванием через шнуры (расстояние между шнурами — 40 см). Затем про водятся упражнения в перешагивании (перепрыгивании) проводятся в беге (расстояние между шнурами 60 см). По одной стороне зала воспитатель раскладывает шнуры для перешагивания, а по другой для перепрыгивания, в соответствии с длиной шага в ходьбе и беге. Упражнения в ходьбе и беге повторяются 2-3	Построение в шеренгу. Воспитатель предлагает детям внимательно посмотреть, кто рядом с кем стоит, запомнить какие-либо ориентиры. Подает команду к ходьбе в колонне по одному. На следующую команду: «По местам!» — дети стараются занять свое место в шеренге. Ходьба врассыпную и бег врассыпную. Построение в три колонны.	Ходьба в колонне по одному, ходьба с перешагиванием через бруски, положенные на расстоянии двух шагов ребенка. Воспитатель напоминает детям, что перешагивать через бруски надо попеременно правой и левой ногой. После того как последний в колонне ребенок закончит упражнение, подается команда к бегу врассыпную по всему залу. Упражнения в ходьбе и беге чередуются. Построение в круг.	Построение в шеренгу, проверка осанки и равнения; ходьба и бег в колонне по одному, ходьба и бег врассыпную.

	раза.			
Общеразвивающие упражнения.	<p>Упражнения с косичкой (или с коротким шнуром).</p> <p>1. И. п. — стойка ноги врозь, косичка вниз. Поднять косичку вперед, вверх, вперед, вниз, в исходное положение (5-6 раз).</p> <p>2. И. п. — стойка ноги на ширине ступни, косичку вниз. Поднять косичку вперед, присесть, руки прямые, встать, вернуться в исходное положение (5-7 раз).</p> <p>3. И. п. — стойка на коленях, косичка вниз. Поворот вправо (влево), косичку отвести в сторону, руки прямые; вернуться в исходное положение (по 3 раза).</p> <p>4. И. п. — сидя, ноги врозь, косичка на коленях. Поднять косичку вверх, наклониться вперед и коснуться косичкой пола как можно дальше. Выпрямиться, косичку вверх, вернуться в</p>	<p>Без предметов</p> <p>1. И. п. — стойка ноги на ширине ступни, руки вниз. Поднять руки в стороны, вверх, хлопнуть в ладоши над головой; опустить руки через стороны вниз, вернуться в исходное положение (5-6 раз).</p> <p>2. И. п. — стойка ноги врозь, руки на пояс. Наклониться вперед, хлопнуть в ладоши перед собой, выпрямиться, вернуться в исходное положение (5-6 раз).</p> <p>3. И. п. стойка на коленях, руки на пояс. Поворот вправо (влево), коснуться пальцами рук носков ног, вернуться в исходное положение (5-6 раз).</p> <p>4. И. п. — лежа на спине, руки вдоль туловища. Поднять правую (левую) ногу вверх, опустить ногу, вернуться в исходное положение (5-6 раз).</p> <p>5. И. п. — стойка ноги слегка расставлены, руки</p>	<p>Упражнения с мячом.</p> <p>1. И. п. -стойка ноги на ширине ступни, мяч в обеих руках вниз. Поднять мяч вперед, вверх; опустить мяч, вернуться в исходное положение (5-6 раз).</p> <p>2. И. п. — стойка ноги на ширине плеч, мяч в обеих руках у груди. Наклониться, прокатить мяч от правой ноги к левой, подняться, вернуться в исходное положение (5-6 раз).</p> <p>3. И. п. — сидя, ноги врозь, мяч в обеих руках перед собой. Наклониться, коснуться мячом пола как можно дальше, выпрямиться, вернуться в исходное положение (5-7 раз).</p> <p>4. И. п. — стойка на коленях, сидя на пятках, мяч в обеих руках перед собой. Прокатить мяч вокруг себя в правую и левую сторону, перебирая его</p>	<p>Упражнения с кеглей.</p> <p>1. И. п. — стойка ноги врозь, кегля в правой руке. Поднять руки через стороны вверх, переложить кеглю в другую руку, опустить кеглю.</p> <p>2. И. п. — стойка ноги на ширине плеч, кегля в правой руке. Наклон вперед, поставить кеглю у левой ноги. Выпрямиться, руки на пояс. Наклон вперед, взять кеглю левой рукой, выпрямиться. То же выполнить к правой ноге (по 3 раза к каждой ноге).</p> <p>3. И. п. — стойка на коленях, кегля в правой руке, левая на пояс (рис. 4). Поворот вправо (влево), взять кеглю (по 3 раза в каждую сторону).</p> <p>4. И. п. — стойка ноги на ширине ступни, кегля в правой руке. Присесть, кеглю поставить на</p>

	<p>исходное положение (5-6 раз).</p> <p>5. И. п. — стойка ноги слегка расставлены, руки произвольно, косичка на полу. Прыжки через косичку на двух ногах (10-12 раз). После серии из 4-5 прыжков пауза</p>	<p>вдоль туловища произвольно. Прыжки на двух ногах на месте под счет воспитателя или удары в бубен. После серии прыжков ходьба на месте (3-4 раза).</p>	<p>руками (по 3 раза в каждую сторону).</p>	<p>пол, встать, выпрямиться, руки за спину. Присесть, взять кеглю. Вернуться в исходное положение (5-6 раз).</p> <p>5. И. п. — стоя около кегли, ноги слегка расставлены, руки произвольно. Прыжки на двух ногах вокруг кегли в обе стороны (2-3 раза в каждую сторону).</p>
<p>2 часть Основные движения</p>	<p>1. Равновесие — ходьба по гимнастической скамейке. Руки на поясе, на середине скамейки присесть, руки в стороны, встать, пройти до конца скамейки и сойти, не спрыгивая (повторить 3-4 раза).</p> <p>2. Прыжки на двух ногах, продвигаясь вперед до предмета (кубик, кегля), на расстояние 3 м (повторить 3-4 раза).</p> <p>Воспитатель ставит две гимнастические скамейки параллельно одна другой, перестраивает</p>	<p>1. Прыжки перепрыгивание из обруча в обруч на двух ногах (2-3 раза).</p> <p>2. Прокатывание мячей друг другу (10-12 раз).</p> <p>Воспитатель предлагает детям построиться в две шеренги. Перед каждой шеренгой вдоль зала лежат 6-8 плоских обручей вплотную один к другому.</p> <p>Перестроение в колонну по два. Дети выполняют прыжки на двух ногах из обруча в обруч, затем возвращаются в конец своей колонны.</p> <p>Воспитатель убирает обручи и перед каждой шеренгой кладет</p>	<p>Прокатывание мяча в прямом направлении (3 раза).</p> <p>2. Лазанье под шнур, не касаясь руками пола (3-4 раза).</p> <p>Воспитатель ставит две стойки и натягивает шнур на высоте 50 см от уровня пола. Дети располагаются шеренгой, в руках у каждого ребенка мяч. Дается задание: подойти к шнуру, присесть и сгруппировать в «комочек, а затем пройти под шнуром, не касаясь пола, с мячом в руках 3 раза подряд. Затем по сигналу</p>	<p>Подлезания под дугу (высота 50 см), касаясь руками (3-4 раза).</p> <p>2. Равновесие-ходьба по доске (ширина 15 см), положенной на пол, перешагивая через кубики, поставленные на расстоянии двух шагов ребенка (3-4 раза).</p> <p>3. Прыжки на двух ногах между набивными мячами (4-5 штук), положенными в две линии (3-4 раза).</p> <p>Упражнения в равновесии, подлезании, прыжках выполняются</p>

	<p>ребят в две шеренги перед скамейками и предлагает детям (по одному ребенку из каждой шеренги) показать упражнение. Основное внимание при ходьбе по скамейке уделяется сохранению устойчивого равновесия и правильной осанке — голову и спину держать прямо. Гимнастические скамейки убирают. На одной стороне зала шнуром обозначают линию старта и на расстоянии 3-4 м от нее ставят два кубика. Дети становятся в две колонны и по команде воспитателя выполняют прыжки на двух ногах до кубика, затем огибают его и шагом возвращаются в свою колонну. Это кратковременный отдых перед повторным выполнением задания в прыжках.</p>	<p>по одному шнуру (расстояние между шеренгами 2 м). Дети одной шеренги получают мячи и по сигналу воспитателя прокатывают их детям второй шеренги (способ — стойка на коленях).</p>	<p>воспитателя дети занимают исходное положение (ноги на ширине плеч), наклоняются, энергичным движением прокатывают мяч вперед и бегут за ним.</p>	<p>поточным способом. Сначала воспитатель показывает упражнения на примере двух детей. Двумя колоннами лазанье под дугу, не касаясь руками пола (подряд 3-5 дуг на расстоянии 0,5 м одна от другой); ходьба по доске, перешагивая через кубики, руки в стороны; прыжки на двух ногах между набивными мячами.</p>
Подвижные игры	Игра «Кот и мыши». На одной	Подвижная игра «Автомобили». Дети берут в руки	Игра «У медведя во бору».	Игра «Кот и мыши». На одной

	<p>стороне зала на стулья кладут рейки или ставят стойки с натянутым на высоте 50 см от уровня пола шнуром — это дом мышей. На некотором расстоянии от дома мышей на стуле располагается кот (ребенок в шапочке кота). Воспитатель говорит: Кот мышей сторожит, Притворился, будто спит. Дети проползают под рейками (или шнурами), встают и бегают врассыпную. Воспитатель приговаривает: Тише, мыши, не шумите И кота не разбудите. Дети-«мыши» легко, стараясь не шуметь, бегают по всему залу. Через 20-25 секунд воспитатель восклицает: «Кот проснулся!» Водящий-«кот», кричит: «Мяу!», и бежит за «мышами», а те прячутся в «норки» (подлезают под рейки, а вбегают в норки через незагороженную</p>	<p>обручи – «рули авто игра Воспитатель поднимает флажок зеленого цвета, и дети выполняют бег по всему залу (площадке), стараясь не задевать друг друга – «автомобили разъезжаются». Через некоторое время воспитатель поднимает флажок желтого цвета, дети переходят на ходьбу. Ходьба и бег чередуются. В конце игры воспитатель поднимает флажок красного цвета – «автомобили» останавливаются».</p>	<p>На одной стороне зала (площадки) проводится черта — это опушка леса. За чертой, на расстоянии 2-3 шагов, очерчивается место для медведя. На противоположном конце зала обозначается линией «дом» детей. Воспитатель назначает одного из играющих медведем (можно выбрать считалкой), остальные играющие — дети, они находятся дома. Воспитатель говорит: «Идите гулять». Дети направляются к опушке леса, собирают грибы — имитируют соответствующие движениями произносят: «У медведя в бору Грибы, ягоды беру, А медведь сидит И на нас рычит». Медведь с рычанием поднимается, дети убегают. Медведь старается их поймать (коснуться). Пойманного</p>	<p>стороне зала на стулья кладут рейки или ставят стойки с натянутым на высоте 50 см от уровня пола шнуром — это дом мышей. На некотором расстоянии от дома мышей на стуле располагается кот (ребенок в шапочке кота). Воспитатель говорит: Кот мышей сторожит, Притворился, будто спит. Дети проползают под рейками (или шнурами), встают и бегают врассыпную. Воспитатель приговаривает: Тише, мыши, не шумите И кота не разбудите. Дети-«мыши» легко, стараясь не шуметь, бегают по всему залу. Через 20-25 секунд воспитатель восклицает: «Кот проснулся!» Водящий-«кот», кричит: «Мяу!», и бежит за «мышами», а те прячутся в «норки»</p>
--	---	---	---	--

	часть). Игра повторяется несколько раз. На роль кота выбирается другой ребенок.		ребенка он отводит к себе «в бор».	(подлезают под рейки, а вбегают в норки через незагороженную часть). Игра повторяется несколько раз. На роль кота выбирается другой ребенок.
3 часть малоподвижные игры	Ходьба в колонне по одному на носках, как мышки, за «КОТОМ».	Автомобили поехали в гараж» (в колонне по одному.)	Игра малой подвижности «Угадай, где спрятано».	Игра «Угадай, кто позвал?».

Ноябрь

Этапы занятий.	1-2 занятие 05-07.11.24	3-4 занятие 12-14.11.24	5-6 занятие 19-21.11.24	7-8 занятие 26-28.11.24
Задачи	Упражнять детей в ходьбе и беге между предметами; в прыжках на двух ногах, закреплять умение удерживать устойчивое равновесие при ходьбе на повышенной опоре.	Упражнять в ходьбе и беге по кругу, в ходьбе и беге на носках; в приземлении на полусогнутые ноги в прыжках; в прокатывании мяча.	Упражнять детей в ходьбе и беге с изменением направления движения; в бросках мяча о землю и ловле его двумя руками; повторить ползание на четвереньках (рис. 5).	Упражнять детей в ходьбе и беге с остановкой по сигналу воспитателя; в ползании на животе по гимнастической скамейке, развивая силу и ловкость; повторить задание на сохранение устойчивого равновесия
1 часть Вводная	Ходьба и бег между кубиками, поставленными по всему залу произвольно, стараясь не задевать друг друга и кубики. Повторить 2-3 раза.	Ходьба в колонне по одному; ходьба и бег по кругу с поворотом в другую сторону по сигналу воспитателя. Ходьба и бег врассыпную; ходьба на носках, «как	Ходьба в колонне по одному, на сигнал воспитателя изменить направление (поворот кругом в движении); ходьба в колонне по	Ходьба и бег в колонне по одному; ходьба и бег врассыпную — по сигналу воспитателя остановиться и принять какую-либо позу (повторить 2-3

	Построение около кубиков.	мышки», переход на обычную ходьбу	одному, высоко поднимая колени, руки на поясе; переход на обычную ходьбу, бег врассыпную.	раза).
Общеразвивающие упражнения	<p>Упражнения с кубиком.</p> <p>1. И. п. — стойка ноги на ширине ступни, кубик в правой руке. Поднять руки через стороны вверх, переложить кубик в левую руку, опустить руки. Поднять через стороны руки и передать кубик из левой в правую руку (4-5 раз).</p> <p>2. И. п. — стойка ноги на ширине ступни, кубик в правой руке. Присесть, поставить кубик на пол, встать, руки на пояс. Присесть, взять кубик, выпрямиться, вернуться в исходное положение (5-6 раз).</p> <p>3. И. п. — стойка на коленях, кубик в правой руке. Поворот вправо (влево), положить кубик у носков ног,</p>	<p>Без предметов.</p> <p>1. И. п. — стойка ноги на ширине ступни, руки вниз. Поднять руки через стороны вверх, хлопнуть в ладоши над головой; опустить руки, вернуться в исходное положение (5-6 раз).</p> <p>2. И. п. — стойка ноги на ширине плеч, руки на пояс. Присесть, руки вперед, хлопнуть в ладоши; выпрямиться, вернуться в исходное положение (4-5 раз).</p> <p>3. И. п. -сидя, ноги врозь, руки на пояс, руки в стороны, наклон вперед, коснуться пальцами рук носков ног. Выпрямиться, руки в стороны, вернуться в исходное положение (4-5 раз).</p> <p>4. И. п. — лежа на спине, руки прямые за голову. Согнуть</p>	<p>Упражнения с мячом.</p> <p>1. И. п. — стойка ноги на ширине ступни, мяч в обеих руках вниз. Поднять мяч вверх, поднимаясь на носки, потянуться, опустить мяч, вернуться в исходное положение (4-5 раз).</p> <p>2. И. п. — стойка ноги на ширине ступни, мяч у груди. Присесть, мяч вынести вперед, подняться, вернуться в исходное положение (5-6 раз).</p> <p>3. И. п. — сидя, ноги врозь, мяч в согнутых руках перед собой. Наклониться, прокатить мяч от одной ноги к другой, выпрямиться, вернуться в исходное положение (6 раз).</p> <p>4. И. п. — лежа на спине, мяч в прямых руках за головой.</p>	<p>Упражнения с флажками.</p> <p>1. И. п. — стойка ноги на ширине ступни, флажки вниз. Флажки вверх, скрестить, опустить, вернуться в исходное положение (5-6 раз).</p> <p>2. И. п. — стойка ноги на ширине плеч, флажки у плеч. Поворот вправо (влево), отвести правую руку в сторону с флажком в сторону, вернуться в исходное положение (по 3 раза в каждую сторону).</p> <p>3. И. п. — стойка ноги на ширине плеч, флажки за спиной. Поднять флажки в стороны; наклониться вперед и помахать флажками вправо и влево. Выпрямиться, вернуться в исходное</p>

	<p>выпрямиться, вернуться в исходное положение (по 3 раза в каждую сторону).</p> <p>4. И. п. — сидя, ноги врозь, кубик в правой руке. Наклониться вперед, положить кубик у носка правой (левой) ноги, выпрямиться, руки на пояс. Наклониться вперед, взять кубик, вернуться в исходное положение (5-8 раз).</p> <p>5. И. п. — ноги слегка расставлены, руки произвольно, кубик на полу. Прыжки на двух ногах вокруг кубика в обе стороны в чередовании с небольшой паузой.</p>	<p>ноги в коленях, обхватить их руками. Распрячься, вернуться в исходное положение (4-5 раз).</p> <p>5. И. п. — ноги слегка расставлены, руки вдоль туловища произвольно. Прыжки на двух ногах — ноги врозь, руки в стороны, вернуться в исходное положение — на счет 1-8. Повторить 2-3 раза с небольшой паузой между сериями прыжков.</p>	<p>Согнуть колени, коснуться их мячом, выпрямиться, вернуться в исходное положение (5-6 раз).</p> <p>5. И. п. — стойка ноги слегка расставлены, руки произвольно, мяч на полу. Прыжки на двух ногах в обе стороны (3-4 раза), с небольшой паузой между сериями прыжков</p>	<p>положение (4-5 раз).</p> <p>4. И. п. -стойка ноги на ширине ступни, флажки вниз. Присесть, флажки вынести вперед; подняться. Вернуться в исходное положение (4-5 раз).</p> <p>5. И. п. -ноги слегка расставлены, флажки вниз. Прыжки на двух ногах на месте в чередовании с ходьбой на месте (3 раза).</p>
<p>2 часть Основные движения</p>	<p>1. Равновесие — ходьба по гимнастической скамейке, перешагивая через кубики, поставленные на расстоянии двух шагов ребенка (2-3 раза). 2. Прыжки на двух ногах, продвигаясь</p>	<p>1. Прыжки на двух ногах через 5-6 линий (шнуров), повторить 2. 2-3 раза.</p> <p>2. Прокатывание мячей друг другу (исходное положение — стойка на коленях), 10-12</p>	<p>1. Броски мяча о землю и ловля его двумя руками (10-12 раз). Дети располагаются произвольно по всему залу.</p> <p>2. Ползание по гимнастической скамейке с опорой на ладони и колени.</p>	<p>1. Ползание по гимнастической скамейке на животе (рис. 6), подтягиваясь двумя руками, хват рук с боков скамейки (2-3 раза).</p> <p>2. Равновесие — ходьба по гимнастической скамейке боком</p>

	<p>вперед между кубиками, поставленными в ряд на расстоянии 0,5 м (2-3 раза). На две гимнастические скамейки педагог ставит по несколько кубиков. В 1 м от скамеек ставит кубики в две линии. После показа и объяснения дети двумя колоннами поточным способом выполняют упражнения в равновесии, затем в прыжках.</p>	<p>раз. Дети перестраиваются в две шеренги, первая шеренга встает на исходную линию. По команде воспитателя дети первой шеренги выполняют прыжки на двух ногах через линии (шнуры), расположенные на расстоянии 30 см одна от другой. Затем то же задание выполняют дети второй шеренги. Далее воспитатель предлагает детям первой шеренги взять по одному мячу (средний диаметр). Ребята становятся в две шеренги одна напротив другой на расстоянии 2-2,5 м. Ориентиром могут служить те же шнуры. Исходное положение для обеих шеренг — стойка на коленях. По команде воспитателя дети одной шеренги прокатывают мячи на противоположную сторону. Ребята второй шеренги возвращают мячи обратно.</p>	<p>После показа и объяснения дети самостоятельно выполняют упражнение в бросках мяча в произвольном темпе. Основное внимание воспитатель уделяет правильному исходному положению — ноги слегка расставлены, руки согнуты в локтях, мяч в правой или в левой руке. Бросать мяч о пол следует одной рукой, а ловить двумя руками, стараясь не прижимать его к себе.</p>	<p>приставным шагом, руки на поясе (голову и спину держать прямо). В конце скамейки сделать шаг вперед-вниз (не прыгать). Страховка со стороны воспитателя обязательна.</p>
--	--	---	---	---

		<p>После того как все шеренги получают мячи, подается команда к выполнению упражнения. Главное в задании — энергично отталкивать мяч двумя руками и выдерживать направление движения.</p>		
Подвижные игры	<p>Игра «Салки». Картотека подвижных и малоподвижных игр к образовательной области «Физическая культура» стр.110</p>	<p>Игра «Самолеты». Дети распределяются на три звена и размещаются в разных углах зала. Перед каждым звеном — кубик (кегля) определенного цвета.</p> <p>По команде воспитателя: «К полету готовься!» — дети -«летчики» делают круговые движения руками — заводят моторы. «Летите!» — говорит педагог. «Летчики» поднимают руки в стороны и бегают в разных направлениях по всему залу. По команде: «На посадку!» — дети возвращаются, и каждое звено занимает свое место около</p>	<p>Игра «Лиса и куры». На одной стороне зала находится «курятник» (можно использовать гимнастическую скамейку). В «курятнике» на «наседке» сидят «куры». На противоположной стороне зала «нора» лисы. Все свободное место — это двор.</p> <p>Один из играющих назначается лисой, остальные дети — куры. По сигналу воспитателя «куры» прыгают с насеста, бегают по двору, хлопают крыльями, клюют зерна. По сигналу: «Лиса!» — «куры» убегают. «Лиса»</p>	<p>Игра «Цветные автомобили». Картотека подвижных и малоподвижных игр к образовательной области «Физическая культура» стр.90.</p>

		кубика. Воспитатель отмечает, какое звено построилось быстрее. Командирами звеньев при повторении игры назначаются другие ребята.	старается поймать «кур». Не успевшую спастись «журицу» она уводит в свою нору. Игра возобновляется. Когда «лиса» поймает 2-3 «кур», выбирается другая «лиса».	
3 часть малоподвижные игры	Игра малой подвижности «Найди и промолчи».	Ходьба в колонне по одному,	Ходьба в колонне по одному.	Ходьба в колонне по одному.

Декабрь

Этапы занятий.	1-2 занятие 03-05.12.24	3-4 занятие 10 -12.12.24	5-6 занятие 17-19.12.24	7-8 занятие 24-26.12.24
Задачи	Развивать внимание детей при выполнении заданий в ходьбе и беге; упражнять в сохранении устойчивого равновесия при ходьбе по уменьшенной площади опоры; развивать ловкость и координацию движений в прыжках через препятствие.	Упражнять детей в перестроении в пары на месте; в прыжках с приземлением на полусогнутые ноги; развивать глазомер и ловкость при прокатывании мяча между предметами.	Упражнять детей в ходьбе колонной по одному; развивать ловкость и глазомер при перебрасывании мяча друг другу; повторить ползание на четвереньках	Упражнять в действиях по заданию воспитателя в ходьбе и беге; учить правильному хвату рук за края скамейки при ползании на животе; повторить упражнение в равновесии.
1 часть Вводная	Ходьба и бег в колонне по одному, обозначая повороты на углах зала	Ходьба и бег в колонне по одному. Построение в шеренгу. Воспитатель	Ходьба в колонне по одному; ходьба и бег враспынную, по сигналу	Ходьба в колонне по одному; ходьба и бег враспынную, по сигналу воспитателя остановиться и

	<p>(ориентиры-кубики или кегли); ходьба и бег врассыпную; по сигналу воспитателя перестроение в колонну по одному в движении с поиском своего места в колонне.</p>	<p>предлагает детям рассчитаться на белочек и зайчиков, запомнить, кто как был назван. Затем сделать шаг вперед (или прыгнуть вперед) каждой «белочке» и взяться за руку с рядом стоящим справа «зайчиком». После того как дети встанут в пары, подается команда к ходьбе в обход зала: «На прогулку». Затем подается команда к бегу врассыпную, к построению в колонну по одному и перестроению в три колонны. Проходя мимо короба, каждый ребенок берет мяч (диаметр 10-12 см).</p>	<p>воспитателя остановиться и принять какую-либо позу.</p>	<p>принять какую-либо позу. Ходьба и бег повторяются.</p>
<p>Общеразвивающие упражнения</p>	<p>Упражнения с платочком. 1. И. п. — стойка ноги на ширине ступни, платочек в обеих руках, хват за концы сверху. Платочек вперед, вверх, вперед, вернуться в исходное положение (4-5 раз).</p>	<p>Без предметов. 1. И. п. — стойка ноги на ширине плеч, мяч в правой руке. Поднять руки через стороны вверх, переложить мяч в левую руку, опустить руки, вернуться в исходное положение (5-6 раз). 2. И. п. —</p>	<p>Без предметов. 1. И. п. — стойка ноги на ширине ступни, руки вниз. Поднять руки вперед, вверх, через стороны опустить вниз, вернуться в исходное положение (5-6 раз). 2. И. п. —</p>	<p>Упражнения с кубиками. 1. И. п. — стойка ноги на ширине ступни, кубики вниз. Поднять кубики через стороны вверх, постучать ими над головой 2 раза, опустить кубики вниз, вернуться в исходное положение (5-6 раз).</p>

	<p>2. И. п. — стойка ноги на ширине плеч, платочек в правой руке. Поворот вправо, взмахнуть платочком, вернуться в исходное положение. Переложить платочек в левую руку, то же повторить влево (по 3 раза в каждую сторону).</p> <p>3. И. п. — стойка ноги на ширине ступни, платочек в обеих руках вниз, хват сверху за концы. Присесть, платочек вперед, встать, опустить платочек, вернуться в исходное положение (4-5 раз).</p> <p>4. И. п. — стойка ноги на ширине плеч, платочек в согнутых руках перед собой. Наклон вперед, помахать платочком вправо-влево, выпрямиться, вернуться в исходное положение (4-5 раз).</p> <p>5. И. п. — ноги слегка расставлены,</p>	<p>стойка ноги на ширине плеч, мяч в правой руке. Наклон вперед, коснуться мячом пола у левой ноги. Выпрямиться, переложить мяч в левую руку. То же к правой ноге (по 3 раза в каждую сторону).</p> <p>3. И. п. — сидя, ноги вместе, мяч лежит на стопах ног, руки в упоре сзади. Поднять прямые ноги, перекатить мяч на живот и поймать его; вернуться в исходное положение (5-6 раз).</p> <p>4. И. п. — сидя на пятках, мяч в правой руке. Прокатить мяч вправо и влево вокруг туловища, перебирая его руками (по 3 раза в каждую сторону).</p> <p>5. И. п. -лежа на животе, ноги прямые, мяч в согнутых руках. Прогнуться, вынести мяч вперед-вверх, руки прямые; вернуться в исходное положение (4-5 раз).</p> <p>6. И. п. — ноги</p>	<p>стойка ноги на ширине ступни, руки за спиной. Присесть, обхватить колени руками (рис. 7). Подняться, вернуться в исходное положение (5-6 раз).</p> <p>3. И. п. — сидя, ноги врозь, руки на пояс. Руки в стороны, наклон к правой (левой) ноге, коснуться пальцами рук носков ног (рис. 8). Выпрямиться, руки в стороны, вернуться в исходное положение (4-5 раз).</p> <p>4. И. п. — стойка на коленях, руки на пояс. Поворот вправо (влево), отвести правую руку в сторону; вернуться в исходное положение (по 3 раза в каждую сторону).</p> <p>5. И. п. — ноги слегка расставлены, руки на пояс. Прыжки на двух ногах (ноги вместе</p>	<p>2. И. п. — стойка ноги на ширине плеч, кубики за спиной. Наклон вперед, поставить кубики у носков ног, выпрямиться, руки на пояс. Наклониться, взять кубики, вернуться в исходное положение (4-5 раз).</p> <p>3. И. п. — стойка ноги на ширине плеч, кубики в обеих руках вниз. Присесть, кубики вынести вперед. Встать, вернуться в исходное положение (4-5 раз).</p> <p>4. И. п. — стойка на коленях, кубики у плеч. Поворот вправо (влево), положить кубики у носков ног. Поворот вправо (влево), взять кубики, вернуться в исходное положение (по 3 раза в каждую сторону).</p> <p>5. И. п. — ноги слегка расставлены, кубики на полу. Прыжки на двух ногах вокруг кубиков в обе стороны, с небольшой паузой между сериями прыжков (3-4 раза).</p>
--	--	---	--	---

	<p>платочек в правой руке. Прыжки на двух ногах на месте в чередовании с небольшой паузой. Выполняется под счет воспитателя на счет 1-8, повторить 3 раза.</p>	<p>слегка расставлены, мяч в правой руке. Прыжки на двух ногах с поворотом кругом в обе стороны в чередовании с небольшой паузой (на счет 1-8, повторить 3-4 раза).</p>	<p>— ноги врозь). Выполняется на счет 1-8; повторить 3 раза.</p>	
<p>2 часть Основные движения</p>	<p>1. Равновесие — ходьба по шнуру, положенному прямо, приставляя пятку одной ноги к носку другой, руки на поясе. Длина шнура 2 м. Повторить 2 раза. 2. Прыжки через 4-5 брусков, помогая себе взмахом рук. Высота бруска 6 см. Воспитатель кладет два шнура вдоль зала и после показа и объяснения предлагает детям встать в две колонны и приступить к выполнению задания. Напоминает, что голову и спину надо держать прямо, не спеша пройти до конца шнура,</p>	<p>1. Прыжки со скамейки (высота 20 см) на резиновую дорожку (6-8 раз). 2. Прокатывание мяча между предметами (3 раза). Воспитатель ставит две гимнастические скамейки (в стык) и предлагает детям первой группы выполнить задание (после показа и объяснения). Дети становятся на скамейку, занимают исходное положение — ноги слегка расставлены, колени чуть согнуты, руки отведены назад. Педагог напоминает: «Главное — это приземление на полусогнутые ноги». После нескольких</p>	<p>1. Перебрасывание мячей друг другу с расстояния 1,5 м (способ двумя руками снизу) (по 8-10 раз). 2. Ползание на четвереньках по гимнастической скамейке с опорой на ладони и колени (2-3 раза). Воспитатель обозначает шнурами или рейками расстояние между шеренгами (1,5-2 м). Дети одной шеренги берут из короба мячи (большого диаметра) и распределяют я таким образом, чтобы каждый ребенок знал свою пару. После показа и</p>	<p>1. Ползание по гимнастической скамейке на животе, хват рук с боков скамейки (2-3 раза). 2. Равновесие — ходьба по гимнастической скамейке боком приставным шагом, руки за головой. В конце скамейки сойти, сделав шаг вниз (2-3 раза). Дети строятся в две колонны поточным способом один за другим, выполняют ползание на четвереньках вверх, а затем вниз (если имеются специальные приспособления) (рис. 9). Хват рук с боков выполняется так: большой палец сверху доски, а остальные снизу. Доска крючками крепится к двум сторонам, кубик — в прорези или</p>

	<p>а затем занять место в конце своей колонны. Упражнение в прыжках через бруски проводится после того, как все дети пройдут по шнуру. Главное — это энергичное отталкивание от пола и приземление на полусогнутые ноги.</p>	<p>прыжков подряд упражнение выполняет вторая группа, а первая наблюдает (сидя на полу в шеренге, ноги скрестно).</p> <p>После выполнения прыжков воспитатель ставит предметы (кубики, кегли) в виде «воротиков» для каждой пары. Дети строятся в две шеренги на расстоянии 2 м одна от другой. В руках детей одной группы мячи. По команде воспитателя: «Покатили!» — каждый ребенок прокатывает мяч между предметами своему партнеру напротив, а тот возвращает прокатыванием мяч обратно, и так несколько раз подряд. Исходное положение может быть различным: стойка на коленях, сидя, ноги врозь, стоя, ноги на ширине плеч.</p>	<p>объяснения дети по команде воспитателя приступают к выполнению упражнения. Главное — бросать мяч в руки товарищу как можно точнее, а при ловле не прижимать мяч к туловищу или груди. По окончании упражнений мячи возвращают на место.</p> <p>Ползание по гимнастической скамейке выполняется на ладонях и коленях поточным способом двумя колоннами.</p>	<p>за вторую рейку гимнастической стенки. Далее дети переходят ко второму заданию — ходьбе по гимнастической скамейке (повышенная опора), руки за головой, на середине присесть, хлопнуть в ладоши перед собой, выпрямиться и пройти дальше, сойти, не прыгая.</p>
Подвижные игры	Игра «Лиса и куры».	Игра «У медведя во	Игра «Зайцы и волк».	Игра «Птички и кошка»

	<p>На одной стороне зала находится «курытник» (можно использовать гимнастическую скамейку). В «курытнике» на «насесте» сидят «куры». На противоположной стороне зала «нора» лисы. Все свободное место — это двор.</p> <p>Один из играющих назначается лисой, остальные дети — куры. По сигналу воспитателя «куры» прыгают с насеста, бегают по двору, хлопают крыльями, клюют зерна. По сигналу: «Лиса!» — «куры» убегают. «Лиса» старается поймать «кур». Не успевшую спастись «курицу» она уводит в свою нору. Игра возобновляется. Когда «лиса» поймает 2-3 «кур», выбирается другая «лиса».</p>	<p>бору».</p> <p>На одной стороне зала (площадки) проводится черта — это опушка леса. За чертой, на расстоянии 2-3 шагов, очерчивается место для медведя. На противоположном конце зала обозначается линией «дом» детей.</p> <p>Воспитатель назначает одного из играющих медведем (можно выбрать считалкой), остальные играющие — дети, они находятся дома.</p> <p>Воспитатель говорит: «Идите гулять». Дети направляются к опушке леса, собирают грибы — имитируют соответствующие движениями произносят: «У медведя в бору Грибы, ягоды беру, А медведь сидит И на нас рычит». Медведь с рычанием поднимается, дети убегают. Медведь старается их поймать</p>	<p>Одного из играющих выбирают водящим — это волк. Остальные дети изображают зайцев. На одной стороне зала «зайцы» устраивают себе «домики» (кружки из шнуров или обручи большого диаметра). В начале «зайцы» находятся в своих «домиках», «волк» — на другом конце зала «в овраге»).</p> <p>Воспитатель произносит: Зайки скачут, скок, скок, скок, На зеленый на лужок. Травку щиплют, кушают, Осторожно слушают Не идет ли волк.</p> <p>«Зайцы» выпрыгивают на двух ногах из «домиков» И разбегаются по всему залу (площадке), прыгают на двух ногах, присаживаются, щиплют травку и</p>	<p>Воспитатель выкладывает круг из верёвки и шнура, Дети становятся по кругу с внешней стороны. Одного ребёнка назначают водящим — «кошкой», которая находится в центре круга; остальные дети — «птички» «Кошка засыпает (закрывает глаза), а птички прыгают в круг, «летают». По сигналу воспитателя «кошка» просыпается, произносит: «Мяу!», и начинают ловить «тичек», а они улетают за пределы круга. Пойманных «птичек» «кошка» оставляет около себя.</p>
--	---	--	---	--

		(коснуться). Пойманного ребенка он отводит к себе «в бор».	оглядываются, не идет ли волк. Когда воспитатель произносит последнее слово, волк выходит из оврага и бежит за «зайцами», стараясь их поймать (коснуться). «Зайцы» убегают каждый в свой «домик». Пойманных «зайцев» «волку» отводит В свой «овраг». Игра возобновляетс я. После того как будут пойманы 2-3 «зайца», выбирают другого «волка».	
3 часть Малоподвижные игры	Игра М.П. «Найдем цыпленка». Воспитатель заранее прячет в каком-либо месте игрушечного цыпленка и предлагает поискать его. Тот, кто заметит, где находится игрушка, подходит к воспитателю и тихо ему об этом говорит. Когда большинство	Игра малой подвижности	Игра малой подвижности «Где спрятался зайка?».	Ходьба в колонне по одному.

	детей справятся с заданием, воспитатель разрешает подойти к игрушке и принести ее.			
--	--	--	--	--

Январь

Этапы занятий	1-2 занятие 09.01 -14.01.25	3 -4 занятие 16 -21.01.25	5-6 занятие 23-28.01.25	7 занятие 30.01.25
Задачи	Упражнять детей в ходьбе и беге между предметами, не задевая их; формировать устойчивое равновесие в ходьбе по уменьшенной площади опоры; повторить упражнения в прыжках.	Упражнять детей в ходьбе со сменой ведущего; в прыжках и перебрасывании мяча друг другу.	Повторить ходьбу и бег между предметами, не задевая их; ползание по гимнастической скамейке на четвереньках, развивать ловкость в упражнениях с мячом.	Упражнять в ходьбе со сменой ведущего, с высоким подниманием колен; в равновесии при ходьбе по гимнастической скамейке, закреплять умение правильно подлезать под шнур.
1 часть Вводная	Ходьба в колонне по одному; ходьба и бег между предметами, поставленными в рассыпную по всему залу. После непродолжительной ходьбы в колонне по одному педагог подает команду к ходьбе между предметами, а затем к бегу между кеглями, поставленными в одну линию	Ходьба в колонне по одному со сменой ведущего, бег в рассыпную (2-3 раза). Ходьба в колонне по одному. Воспитатель называет ребенка (стоящего недалеко от ведущего) по имени, тот встает впереди	Ходьба в колонне по одному «змейкой», между предметами; ходьба с перешагиванием через шнуры; бег в рассыпную. Воспитатель ставит вдоль одной стороны зала в один ряд несколько кубиков (или кегли) на расстоянии двух шагов ребенка. Вдоль другой	Ходьба в колонне по одному со сменой ведущего. По сигналу воспитателя впереди колонны встает названный им ребенок и ведет колонну (2-3 смены ведущего). Далее подается сигнал к бегу в рассыпную.

	вдоль одной стороны зала. Упражнения в ходьбе и беге чередуются.	колонны и ведет ее. Через некоторое время подается команда к смене ведущего, педагог называет имя другого ребенка (можно сменить 2-3 ведущих). Подается команда к ходьбе и бегу в рассыпную.	стороны зала кладет несколько шнуров на расстоянии 30 см один от другого. Подается команда к ходьбе колонной по одному, «змейкой» между кубиками, перешагивая через шнуры. Ходьба и бег в рассыпную.	
Общеразвивающие упражнения	<p>Упражнения с обручем.</p> <p>1. И. п. — стойка ноги слегка расставлены, обруч хватом с боков на груди. Обруч вперед, руки прямые; обруч вверх; обруч вперед; вернуться в исходное положение (4- 5 раз).</p> <p>2. И. п. — стойка ноги на ширине плеч, обруч вниз. Обруч вверх; наклон вперед, коснуться ободом обруча пола; выпрямиться, обруч вверх, вернуться в исходное положение (4- 5 раз):</p> <p>3. И. п. — стойка ноги на ширине плеч, обруч хватом с боков на груди. Поворот вправо</p>	<p>Упражнения с мячом.</p> <p>1. И. п. — стойка ноги на ширине ступни, мяч в обеих руках вниз. Подбросить мяч вверх (не высоко), поймать двумя руками (5-6 раз).</p> <p>2. И. п. — стойка ноги на ширине плеч, мяч в согнутых руках перед собой. Бросить мяч об пол, поймать его двумя руками (4- 5 раз).</p> <p>3. И. п. — стойка ноги на ширине плеч, мяч в согнутых руках перед собой. Наклон вперед, прокатить мяч от одной ноги к другой. Выпрямиться, вернуться в исходное положение (4-5</p>	<p>Упражнения с косичкой.</p> <p>1. И. п. — стойка ноги на ширине ступни, косичка хватом за середину вниз. Косичку вынести вперед, вверх, вперед, вернуться в исходное положение (5-6 раз).</p> <p>2. И. п. — стойка ноги на ширине ступни, косичка вниз. Присесть, косичку вынести вперед, подняться, вернуться в исходное положение (4-5 раз).</p> <p>3. И. п. -лежа на спине, косичка в прямых руках за головой (рис. 10). Поднять прямую ногу, коснуться носка правой (левой) ноги, опустить</p>	<p>Упражнения с обручем.</p> <p>1. И. п. — стойка ноги на ширине ступни, обруч вниз. Обруч вверх, вниз, вернуться в исходное положение (5-6 раз).</p> <p>2. И. п. — стойка ноги на ширине ступни в обруче, руки вдоль туловища. Присесть, взять обруч двумя руками — хват с боков, поднять до пояса. Присесть, положить обруч на пол, подняться, вернуться в исходное положение (4 раза).</p> <p>3. И. п. — стойка ноги на ширине плеч,</p>

	<p>(влево), руки прямые, вернуться в исходное положение (6 раз).</p> <p>4. И. п. — стойка ноги на ширине ступни, обруч на плечах — «воротничок», хватом рук с боков. Обруч вверх, посмотреть на обруч, вернуться в исходное положение (4- 5 раз).</p> <p>5. И. п. — стойка в обруче, руки вдоль туловища произвольно. Прыжки на двух ногах в обруче на счет 1-8. Повторить 3 раза в чередовании с небольшой паузой.</p>	<p>раз).</p> <p>4. И. п. — сидя на пятках, мяч перед собой на полу. Прокатить мяч кругом (вокруг туловища) с поворотом вправо (влево) поочередно, перебирая руками (6 раз).</p> <p>5. И. п. — лежа на спине, мяч в прямых руках за головой. Согнуть ноги в коленях, коснуться ног мячом. Выпрямить ноги, вернуться в исходное положение (4-5 раз).</p> <p>6. И. п. — стойка ноги на ширине ступни, руки произвольно, мяч на полу. Прыжки вокруг мяча, в обе стороны, в чередовании с небольшой паузой (3-4 раза).</p>	<p>ногу, вернуться в исходное положение (5-6 раз).</p> <p>4. И. п. — сидя, ноги врозь, косичка на коленях. Поднять косичку вверх; наклон вперед, коснуться пола между носков ног, выпрямиться, вернуться в исходное положение (4-5 раз).</p> <p>5. И. п. — стойка ноги слегка расставлены, руки вдоль туловища, косичка на полу перед ногами. Прыжки через косичку на двух ногах. Перепрыгнуть, повернуться крутом и перепрыгнуть еще раз — несколько раз подряд. Можно встать боком к косичке и попрыгать вправо и влево через косичку в чередовании с небольшой паузой.</p>	<p>обруч в согнутых руках у груди. Обруч вперед, руки прямые. Поворот вправо (влево), обруч отвести вправо (влево), вернуться в исходное положение (по 3 раза в каждую сторону).</p> <p>4. И. п. — сидя на полу, ноги в обруче согнуты в коленях, руки в упоре сзади. Поднять ноги, развести в стороны, опустить на пол. Поставить ноги в обруч, вернуться в исходное положение (5 раз).</p> <p>5. И. п. — ноги на ширине ступни, руки вниз. Прыжки в обруч и из обруча несколько раз подряд; пауза и повторение прыжков.</p>
2 часть Основные движения	<p>1. Равновесие-ходьба по канату: пятки на канате, носки на полу, руки на поясе.</p>	<p>Прыжки с гимнастической скамейки (высота 25 см) (4-6 раз). 2.</p>	<p>Отбивание мяча о пол (1-12 раз). 2. Ползание по гимнастической скамейке с опорой на</p>	<p>1. Лазанье под шнур боком, не касаясь руками пола, несколько раз подряд. 2. Равновесие</p>

	<p>Повторить 3-4 раза. Длина каната или толстой веревки 2-2,5 м.</p> <p>2. Прыжки на двух ногах, продвигаясь вперед вдоль каната и перепрыгивая через него справа и слева (2-3 раза). Два каната положены по двум сторонам зала параллельно друг другу. Упражнения выполняются поточным способом в колонне по одному: ходьба по канату (в среднем темпе), затем переход к другому канату и выполнение прыжков вдоль каната на двух ногах.</p>	<p>Перебрасывание мячей друг другу с расстояния 2 м (способ — двумя руками снизу) (по 10-12 раз). Вдоль зала ставят две гимнастические скамейки (встык) и кладут перед ними резиновые дорожки или мат.</p> <p>Воспитатель приглашает 2-3 ребят и предлагает им показать упражнение. Основное внимание уделяется исходному положению — встать, ноги слегка расставлены, руки отведены назад. По команде: «Прыгнули!» — дети прыгают со скамейки, вынося руки вперед и приземляясь на полусогнутые ноги.</p> <p>Приглашается первая, затем вторая группа детей (если группа малочисленна, то все дети упражняются одновременно). После упражнений в прыжках</p>	<p>ладони и ступни (2-3 раза). Дети разбирают мячи из короба и располагаются по всему залу. Выполнение упражнений с мячом — броски об пол одной рукой и ловля мяча двумя руками, каждый в своем темпе. Воспитатель ставит две скамейки параллельно друг другу. Дети становятся в две шеренги напротив скамеек. После объяснения задания дети выполняют ползание по скамейке с опорой на ладони и ступни «по медвежьему».</p>	<p>— ходьба по гимнастической скамейке с мешочком на голове, руки на пояс.</p> <p>Воспитатель ставит две стойки и натягивает шнур на высоте 50 см от уровня пола.</p> <p>Сначала упражнение в лазанье под шнур выполняет первая группа. Воспитатель объясняет: надо подойти правым боком, присесть и, не касаясь руками пола, пройти под шнуром, затем подойти левым боком, и так несколько раз подряд.</p> <p>Далее следующая группа выполняет упражнение в лазанье под шнур. (Если группа малочисленна, то все дети выполняют задание одновременно.) После серии лазанья под шнур обязательно упражнение на выпрямление: потянуться, руки вверх и хлопнуть в</p>
--	---	---	--	--

		воспитатель убирает скамейки, обозначает исходные позиции (шнуром или веревкой) для двух шеренг и предлагает одной группе детей мячи из короба. Дети становятся в две шеренги на расстоянии 2 метра от другой. По команде воспитателя: «Бросили!» — дети перебрасывают мяч друг другу двумя руками снизу. Повторить 10-12 раз.		ладони над головой. Воспитатель убирает стойки и шнур и ставит две гимнастические скамейки (встык). Ходьба по гимнастической скамейке с мешочком на голове, руки в стороны свободно балансируют (или руки на пояс). В конце скамейки взять мешочек в руки и сделать шаг вперед-вниз. Темп упражнения умеренный, страховка воспитателем обязательна. Задание выполняется колонной по одному.
Подвижные игры	Игра «Кролики».	игра «Найди себе пару».	Подвижная игра «Лошадки».	игра «Автомобили» .
3 часть Малоподвижные игры	Ходьба в колонне по одному. Игра малой подвижности «Найдем кролика!».	Ходьба в колонне по одному.	Ходьба в колонне по одному в обход зала.	Ходьба в колонне по одному.

Февраль

Этапы занятий	1-2 занятие 04.-06.02.25	3-4 занятие 11-13.02.25	5-6 занятие 18- 20.02.25	7-8 занятие 25-27.02.25
Задачи	Упражнять детей в ходьбе и	Упражнять детей в ходьбе с	Упражнять детей в ходьбе и беге	Упражнять детей в ходьбе с изменением

	беге между предметами, в равновесии; повторить задание в прыжках.	выполнением заданий по команде воспитателя, в прыжках из обруча в обруч; развивать ловкость при прокатывании мяча между предметами.	врассыпную между предметами; в ловле мяча двумя руками; закреплять навык ползания на четвереньках.	направления движения; повторить ползание в прямом направлении, прыжки между предметами
1 часть Вводная	Ходьба в колонне по одному, ходьба и бег между расставленными в одну линию предметами, 5-6 штук (кегли поставлены на расстоянии двух шагов ребенка); ходьба и бег врассыпную. Построение в три колонны.	Ходьба в колонне по одному, на сигнал воспитателя: «Аист!» — остановиться, поднять ногу, согнутую в колене, руки в стороны и некоторое время удерживать равновесие, затем продолжить ходьбу. На сигнал педагога: «Лягушки!» — дети приседают на корточки, кладут руки на колени. После нескольких повторений бег врассыпную по всему залу.	Ходьба в колонне по одному; по сигналу воспитателя дети переходят на ходьбу на носках, руки за голову; обычная ходьба, руки в стороны; переход на бег врассыпную. Ходьба и бег в чередовании.	Ходьба в колонне по одному. Воспитатель подает команду ведущему идти через середину зала к стойке, затем противоположную сторону К двери, потом к окну. Вся колонна передвигается за ведущим. Ходьба и бег врассыпную по всему залу, перестроение в ходьбе в колонну по одному.
Общеразвивающие движения	Без предметов. 1. И. п. — стойка ноги на ширине ступни, руки вдоль туловища. Руки через стороны вверх, подняться на носки, хлопнуть в ладоши над головой. Опустить на всю ступню, вернуться в	Упражнения на стульях. 1. И. п. — сидя на стуле, руки за голову. Руки в стороны, вверх, в стороны; вернуться в исходное положение (5 раз). 2. И. п. — сидя на стуле, ноги расставлены,	Упражнения с мячом. 1. И. п. — стойка ноги на ширине ступни, мяч вниз. Мяч вверх, поднимаясь на носки, вниз, вернуться в исходное положение (4-5 раз). 2. И. п. — стойка ноги на ширине	С гимнастической палкой. 1. И. п. -стойка ноги на ширине ступни, палка вниз хватом шире плеч. Палку вверх, потянуться; опустить палку, вернуться в исходное

	<p>исходное положение (4-5 раз).</p> <p>2. И. п. — стойка ноги на ширине плеч, руки на пояс. Поворот вправо (влево), отвести правую руку в сторону, вернуться в исходное положение (6 раз).</p> <p>3. И. п. — сидя на полу, ноги прямые, руки в упоре сзади. Поднять правую прямую ногу вверх, опустить, вернуться в исходное положение. То же левой ногой (6 раз).</p> <p>4. И. п. — лежа на животе, ноги прямые, руки, согнутые в локтях, перед собой. Вынести руки вперед, ноги приподнять от пола, прогнуться — «рыбка». Вернуться в исходное положение (4-5 раз).</p> <p>5. И. п. -стойка ноги вместе, руки произвольно вдоль туловища. Прыжки на двух ногах (ноги врозь — ноги вместе) под счет воспитателя 1-8 или удары в бубен</p>	<p>руки на пояс. руки в стороны, наклон вправо (влево); выпрямиться, руки в стороны, вернуться в исходное положение (5 раз).</p> <p>3. И. п. — сидя на стуле, ноги вместе, руки в упоре с боков стула. Поднять правую (левую) ногу вперед-вверх, опустить; вернуться в исходное положение (6 раз).</p> <p>4. И. п. — сидя на стуле, ноги расставлены, руки за голову. руки в стороны, наклон вперед к правой (левой) ноге, коснуться пальцами рук носка правой (левой) ноги. Выпрямиться, руки в стороны, вернуться в исходное положение (4 раза).</p> <p>5. И. п. — стоя за стулом, держаться за его спинку обеими руками хватом сверху. Присесть, медленным движением развести колени в стороны; встать, вернуться в</p>	<p>плеч, мяч в согнутых руках перед собой. Наклон вперед, прокатить мяч вокруг правой (левой) ноги, выпрямиться, вернуться в исходное положение (по 3 раза в каждую сторону). 3. И. п. — сидя, ноги врозь, мяч в обеих руках перед собой. Мяч вверх, наклониться вперед и коснуться пола между носками ног. Выпрямиться, мяч вверх; вернуться в исходное положение (4- 5 раз).</p> <p>4. И. п. — лежа на спине, мяч в прямых руках за головой. Поднять правую (левую) прямую ногу, коснуться мячом колена. Опустить ногу, вернуться в исходное положение (6 раз).</p> <p>5. И. п. — ноги слегка расставлены, мяч в согнутых руках перед собой. Прыжки на двух ногах с поворотом кругом вправо и влево, в чередовании с</p>	<p>положение (4-5 раз).</p> <p>2. И. п. — стойка ноги на ширине ступни, палку на грудь. Присесть, палку вынести вперед; подняться; вернуться в исходное положение (4-5 раз). 3. И. п. — стойка ноги на ширине плеч, палка на груди, в согнутых руках. Палку вверх, наклон вправо (влево); выпрямиться, вернуться в исходное положение (5-6 раз).</p> <p>4. И. п. — стойка ноги на ширине плеч, палка в согнутых руках на груди. Наклон вперед, коснуться палкой ног; выпрямиться, вернуться в исходное положение (4-5 раз).</p> <p>5. И. п. — стойка ноги вместе, палка вниз. Прыжком ноги врозь, палку вперед; прыжком ноги вместе, палку вниз. Выполняется на счет 1-8. Повторить 2-3</p>
--	---	--	--	---

	(музыкальное сопровождение). Повторить 3-4 раза.	исходное положение (4-5 раз). б. И. п. — стоя боком к стулу, руки произвольно. Прыжки вокруг стула на двух ногах, в обе стороны под счет воспитателя. После серии прыжков небольшая пауза и повторение прыжков.	небольшой паузой (3-4 раза).	раза.
2 часть Основные движения	1. Равновесие — ходьба по гимнастической скамейке (на середине остановиться, поворот кругом, пройти дальше, сойти со скамейки (не прыгая) и вернуться в свою колонну (2-3 раза). 2. Прыжки через бруски (высота бруска 10 см), расстояние между ними 40 см (3 раза). Воспитатель ставит две гимнастические скамейки и на примере двух ребят показывает и объясняет упражнение: «Надо пройти по скамейке, сохраняя равновесие, голову и спину держать прямо,	Прыжки из обруча в обруч (5-6 обручей) на двух ногах, 3-4 раза. 2. Прокатывание мячей между предметами (кубики, кегли), 3-4 раза. Воспитатель кладет по двум сторонам зала обручи в одну линию на расстоянии 0,5 м один от другого. Дети двумя колоннами выполняют прыжки из обруча в обруч. Воспитатель убирает обручи и ставит кубики (кегли) в две линии (по 4-5 штук). Дети берут из короба по одному мячу (большой диаметр) и прокатывают его между предметами.	Перебрасывание мячей друг другу (10-12 раз). 2. Ползание по гимнастической скамейке на четвереньках. Дети перестраиваются в колонну по одному, затем в две шеренги. У одной группы ребят остаются мячи, остальные дети кладут мячи на место. Расстояние между шеренгами 1,5 м (обозначается рейками или шнурами). По сигналу: «Бросили!» — дети перебрасывают мяч своим партнерам (способ — двумя руками снизу). Воспитатель уделяет основное	1. Ползание по гимнастической скамейке с опорой на ладони и колени (2-3 раза). 2. Равновесие — ходьба, перешагивая через набивные мячи, высоко поднимая колени, руки на пояс (или за голову). Предметы разложены на расстоянии двух шагов ребенка (5-6 шт.) в две линии. Повторить 2-3 раза. Воспитатель обращает внимание детей на поддержание правильной осанки при выполнении

	<p>на середине выполнить поворот кругом и пройти дальше». Дети выполняют упражнение одной колонной — так воспитателю легче осуществлять страховку. Темп умеренный. Повторить 2 раза. Далее воспитатель раскладывает в две линии бруски, и дети двумя колоннами выполняют прыжки через препятствие (2-3 раза).</p>	<p>Выполнив упражнение, выпрямиться, поднять мяч над головой и пройти в конец своей колонны (2-3 раза).</p>	<p>внимание тому, чтобы дети бросали мяч точно в руки партнерам. Дети при ловле мяча не должны заранее выставлять руки, а выносить их вперед в момент ловли. Вдоль зала ставят две гимнастические скамейки, на расстоянии 2 м от них ставят по кубику. Дети выполняют ползание на четвереньках с опорой на ладони и ступни, затем выполняют прыжки на двух ногах до кубика (2-3 раза).</p>	<p>упражнения: голову и спину держать прямо.</p> <p>Педагог ставит две гимнастические скамейки параллельно одна другой (или две встык), а далее кладет набивные мячи также в две линии. Сначала дети выполняют упражнение в ползании, а затем в равновесии.</p>
<p>Подвижные игры</p>	<p>Игра «Котята и щенята». Э.Я Степанова «Сборник подвижных игр» стр. 56</p>	<p>Игра «У медведя во бору». На одной стороне зала (площадки) проводится черта — это опушка леса. За чертой, на расстоянии 2-3 шагов, очерчивается место для медведя. На противоположном конце зала обозначается линией «дом» детей. Воспитатель назначает одного из играющих медведем</p>	<p>Игра «Воробышки и автомобиль».</p> <p>На одной стороне зала размещают скамейки, на них сидят «воробышки». На другой стороне обозначают место для гаража. «Воробышки вылетают из гнезда», — говорит воспитатель, и дети-«воробышки» прыгают со скамеек (высота</p>	<p>Подвижная игра «Перелет птиц».</p> <p>Дети-«птицы» собираются на одной стороне площадки. На другой стороне расположены гимнастические скамейки-«деревья». По сигналу: «Полетели!» - птицы разлетаются по всему залу, расправляя крылья (руки в стороны) и помахивая ими. По сигналу: «Буря!» —</p>

		(можно выбрать считалкой), остальные играющие — дети, они находятся дома. Воспитатель говорит: «Идите гулять». Дети направляются к опушке леса, собирают грибы — имитируют соответствующие движениями произносят: «У медведя во бору Грибы, ягоды беру, А медведь сидит И на нас рычит». Медведь с рычанием поднимается, дети убегают. Медведь старается их поймать (коснуться). Пойманного ребенка он отводит к себе «в бор».	20 см), бегают в разных направлениях, подняв руки в стороны — «летают». Раздается гудок, и появляется «автомобиль» (ребенок, в руках у которого руль). «Воробышки» быстро улетают в свои «гнезда». «Автомобиль» возвращается в гараж. Игра повторяется	«птицы» занимают места на гимнастических скамейках как можно быстрее. Воспитатель говорит: «Буря прошла», «птицы» спокойно «спускаются с деревьев» и продолжают «летать». Игра повторяется 3-4 раза.
3 часть Малоподвижные игры	Игра малой подвижности.	Ходьба в колонне по одному с хлопком в ладоши на каждый четвертый счет.	Ходьба в колонне по одному.	Ходьба в колонне по одному.

Март

Этапы занятий.	1-2 занятие 04-06.03.25	3-4 занятие 11-13.03.25	5-6 занятие 18-20.03.25	7-8 занятие 25-27.03.25
Задачи	Упражнять детей в ходьбе и беге по кругу с изменением направления движения и	Упражнять детей в ходьбе с выполнением заданий по команде	Упражнять детей в ходьбе и беге по кругу; ходьбе и беге с выполнением	Упражнять детей в ходьбе и беге в рассыпную, с остановкой по

	беге врассыпную; повторить упражнения в равновесии и прыжках	воспитателя; в прыжках в длину с места, в бросании мячей через сетку; повторить ходьбу и бег врассыпную.	задания; повторить прокатывание мяча между предметами; упражнять в ползании на животе по скамейке	сигналу воспитателя; повторить ползание по скамейке «по- медвежьи»; упражнения в равновесии и прыжках
1 часть Вводная	Ходьба в колонне по одному, переход к ходьбе по кругу. По сигналу воспитателя поворот кругом в движении и продолжение ходьбы; переход на бег. Ходьба и бег в чередовании. Ходьба и бег врассыпную с остановкой по сигналу воспитателя.	Ходьба в колонне по одному. На сигнал педагога: «Лошадки!» — дети выполняют ходьбу, высоко поднимая колени, руки на поясе (темп средний), переход на обычную ходьбу. На сигнал: «Мышки!» — ходьба на носках, руки за голову. Ходьба и бег врассыпную.	Ходьба в колонне по одному; ходьба и бег по кругу с выполнением заданий: ходьба на носках, ходьба в полуприсяде, руки на коленях; переход на обычную ходьбу.	Ходьба в колонне по одному; ходьба и бег врассыпную, по сигналу воспитателя остановиться.
Общеразвивающи е упражнения	Без предметов. 1. И. п. — стойка ноги на ширине ступни, руки вниз. Поднять руки в стороны, за голову, в стороны, вернуться в исходное положение (4-5 раз). 2. И. п. — стойка ноги на ширине плеч, руки на пояс. Руки в стороны, наклон вперед,	Упражнения с обручем. 1. И. п. — стойка ноги на ширине ступни, обруч вниз хватом рук с боков. Вынести обруч вперед, вверх, опустить вперед, вернуться в исходное положение (5 раз). 2. И. п. — стойка в обруче, руки вдоль туловища. Присесть, взять	Упражнения с мячом. 1. И. п. — стойка ноги на ширине ступни, мяч вниз. Мяч вверх, поднимаясь на носки, посмотреть на мяч, опустить, вернуться в исходное положение (6 раз). 2. И. п. — стойка ноги на ширине плеч, мяч в согнутых руках у груди.	Упражнения с флажками. 1. И. п. — стойка ноги на ширине ступни, флажки вниз. Поднять флажки в стороны, вверх, в стороны; вернуться в исходное положение (5-6 раз). 2. И. п. — стойка ноги на ширине плеч, флажки вниз. Руки в стороны; наклон вперед, помахать

	<p>коснуться пальцами рук пола; выпрямиться, руки в стороны, вернуться в исходное положение (5 раз). 3. И. п. — стойка на коленях, руки на пояс. Поворот вправо (влево), отвести правую (левую) руку в сторону, коснуться пятки левой (правой) ноги; вернуться в исходное положение (по 3 раза в каждую сторону). 4. И. п. — сидя, ноги прямые, руки в упоре сзади. Поднять правую (левую) ногу вверх; опустить ногу, вернуться в исходное положение (5-6 раз). 5. И. п. — лежа на животе, руки прямые. Прогнуться, руки вперед, прогнуться, ноги слегка приподнять; вернуться в исходное положение (4-5 раз). 6. И. п. — стойка ноги на ширине</p>	<p>обруч и поднять его до пояса, присесть, положить обруч на пол, вернуться в исходное положение (5-6 раз). 3. И. п. -ноги на ширине плеч, обруч в правой руке. руки в стороны, убрать обруч за спину и переложить в левую руку; руки в стороны, опустить обруч вниз (5-6 раз). 4. И. п. — СИДЯ, НОГИ врозь, обруч в согнутых руках у груди. Обруч вверх, наклон вперед, коснуться пола ободом обруча; выпрямиться, обруч вверх, вернуться в исходное положение (4-5 раз). 5. И. п. — стойка ноги на ширине ступни перед обручем, руки произвольно вдоль туловища. Прыжки на двух ногах вокруг обруча в обе стороны в чередовании с небольшой паузой (3-4 раза).</p>	<p>Наклон вперед, коснуться мячом пола, выпрямиться, вернуться в исходное положение (6 раз). 3. И. п. -ноги слегка расставлены, мяч в обеих руках перед собой. Присесть, уронить мяч, поймать; выпрямиться, вернуться в исходное положение (4-5 раз). 4. И. п. — лежа на спине, мяч в обеих руках за головой. Поднять правую (левую) прямую ногу, коснуться мячом колена, опустить ногу. Вернуться в исходное положение (6 раз). 5. И. п. — стойка ноги слегка расставлены, руки произвольно, мяч на полу. Прыжки на двух ногах вокруг мяча в чередовании с небольшой паузой. Дети с мячами в руках перестраиваются в две</p>	<p>флажками из стороны в сторону; выпрямиться, вернуться в исходное положение (5 раз). 3. И. п. — стойка на коленях, флажки у груди. Поворот вправо (влево), отвести флажок в сторону; вернуться в исходное положение (6 раз). 4. И. п. — стойка ноги на ширине ступни, флажки вниз. Флажки в стороны, правую (левую) ногу в сторону на носок; вернуться в исходное положение (5-6 раз). 5. И. п. — ноги слегка расставлены, флажки на полу. Прыжки на двух ногах перед флажками (2 раза).</p>
--	---	--	---	--

	ступни, руки произвольно. Прыжки на двух ногах на месте на счет 1-8, пауза; повторить еще 2 раза.		колонны.	
2 часть Основные движения	<p>1. Ходьба на носках между 4-5 предметами (кубики), расставленным и на расстоянии 0,5 м один от другого. Повторить 2 раза.</p> <p>2. Прыжки через шнур справа и слева, продвигаясь вперед (дистанция 3 м). Повторить 2-3 раза.</p> <p>Сначала дети выполняют упражнение в равновесии — ходьба на носках между предметами, а затем прыжки на двух ногах через шнур. Упражнения проводятся поточным способом.</p>	<p>Прыжки в длину с места (1 0-12 раз).</p> <p>2. Перебрасывание мячей через шнур (8-10 раз). Воспитатель предлагает детям для прыжков в длину с места перестроиться в две шеренги и кладет на пол шнур.</p> <p>Раскатывается резиновая дорожка (или мат). Основное внимание уделяется правильному исходному положению — ноги слегка расставлены, ступни параллельно, руки отведены назад. Во время прыжка руки выносятся вперед, приземление на ВСЮ стопу; ноги полусогнуты.</p> <p>Первая шеренга выполняет прыжки в длину с места несколько раз подряд, затем упражнение</p>	<p>Прокатывание мяча между предметами (2-3 раза).</p> <p>2. Ползание по гимнастической скамейке на животе, подтягиваясь двумя руками, хват рук с боков (2 раза).</p> <p>Воспитатель ставит вдоль зала в две линии кубики или набивные мячи (5 штук) на расстоянии 40 см один от другого. Дети двумя колоннами прокатывают мячи между предметами «змейкой», подталкивая двумя руками (руки «совочком»).</p> <p>После выполнения упражнения воспитатель предлагает ребятам выпрямиться, поднять мяч над головой и потянуться.</p> <p>Дети кладут мячи в короб. Воспитатель ставит две</p>	<p>1. Ползание по гимнастической скамейке с опорой на ладони и ступни «по-медвежьей» (2 раза).</p> <p>2. Равновесие — ходьба по доске, положенной на пол.</p> <p>3. Прыжки через 5-6 шнуров, положенных в одну линию. Воспитатель ставит две гимнастические скамейки, затем кладет на пол две доски и на расстоянии 1 м от них — 5-6 шнуров (расстояние между шнурами 0,5 м).</p> <p>Дети строятся в две колонны и после показа и объяснения поточным способом выполняют последовательно упражнение в ползании по скамейке, затем в равновесии — ходьба боком приставным шагом, руки за</p>

		<p>выполняет вторая группа (если группа малочисленна, то все дети одновременно выполняют задание). Воспитатель ставит две стойки и натягивает шнур на высоте поднятой вверх руки ребенка (среднего роста в группе). Дети располагаются по двум сторонам от шнура на расстоянии 2 м (можно обозначить). В руках у одной группы детей мячи среднего диаметра. По команде: «Бросили!» — дети перебрасывают мячи через шнур (способ — двумя руками из-за головы). Дети второй группы ловят мячи после отскока об пол. Так попеременно производится перебрасывание мяча и ловля его.</p>	<p>гимнастические скамейки параллельно одна другой. Поточным способом двумя колоннами дети выполняют ползание на животе.</p>	<p>голову и прыжки на двух ногах через шнуры (без паузы). Повторить 2-3 раза.</p>
Подвижные игры	<p>Игра «Перелет птиц». Дети-«птицы» собираются на одной стороне площадки. На</p>	<p>Игра «Бездомный заяц». Из числа играющих выбирается «охотник»,</p>	<p>Игра «Самолеты». Дети распределяются на три звена и размещаются в разных углах</p>	<p>Игра «Охотник и зайцы». Э.Я Степаненкова</p>

	<p>другой стороне расположены гимнастические скамейки - «деревья». По сигналу: «Полетели!» - птицы разлетаются по всему залу, расправляя крылья (руки в стороны) и помахивая ими. По сигналу: «Буря!» — «птицы» занимают места на гимнастических скамейках как можно быстрее. Воспитатель говорит: «Буря прошла», «птицы» спокойно «спускаются с деревьев» и продолжают «летать». Игра повторяется 3-4 раза.</p>	<p>остальные дети — «зайцы», ОНИ находятся в «норках» (кружках). Количество «норою» на одну меньше числа «зайцев». «Охотник» старается поймать «зайца», оставшегося без домика. Тот убегает. Он может спастись в любой «норке» — забежать в кружок. Теперь уже другой заяц остается без «норки», И его ловит «охотник». Если «охотник» поймает (коснется) «зайца», то они меняются ролями. Если «охотник» долго никого не может поймать, на эту роль выбирают другого ребенка.</p>	<p>зала. Перед каждым звеном — кубик (кегля) определенного цвета. По команде воспитателя: «К полету готовься!» — дети -«летчики» делают круговые движения руками — заводят моторы. «Летите!» — говорит педагог. «Летчики» поднимают руки в стороны и бегают в разных направлениях по всему залу. По команде: «На посадку!» — дети возвращаются, и каждое звено занимает свое место около кубика. Воспитатель отмечает, какое звено построилось быстрее. Командирами звеньев при повторении игры назначаются другие ребята.</p>	<p>«Сборник подвижных игр» стр.140.</p>
<p>3 часть малоподвижные игры</p>	<p>Игра малой подвижности «Найди и промолчи».</p>	<p>Ходьба в колонне по одному.</p>	<p>Игра малой подвижности.</p>	<p>Игра малой подвижности «Найдем зайку».</p>

Апрель

Этапы занятий	1-2 занятие 01 -03.04.25	3-4 занятие 08 -10.04.25	5-6 занятие 15- 17. 04.25	7-8,9 занятие 22– 24,29.04.25
Задачи	Упражнять детей в ходьбе и беге в колонне по одному, ходьбе и беге враспынную; повторить задания в равновесии и прыжках.	Упражнять детей в ходьбе и беге по кругу, взявшись за руки, ходьбе и беге враспынную; метании мешочков в горизонтальную цель; закреплять умение занимать правильное исходное положение в прыжках в длину с места.	Упражнять в ходьбе с выполнением заданий по сигналу воспитателя; развивать ловкость и глазомер при метании на дальность, повторить ползание на четвереньках.	Упражнять детей в ходьбе и беге враспынную; повторить упражнения в равновесии и прыжках.
1 часть Вводная	Ходьба в колонне по одному. Воспитатель раскладывает по одной стороне зала брусков 8-10 на расстоянии одного шага ребенка. Ходьба в колонне по одному, по сигналу воспитателя дети переходят к ходьбе с перешагиванием через бруски попеременно правой и левой ногой. После того как	Ходьба в колонне по одному в обход зала, по сигналу воспитателя ведущий идет навстречу ребенку, идущему последним в колонне, и, подходя, берет его за руки, замыкая круг. Ходьба по кругу, взявшись за руки. Остановка, поворот в другую сторону и продолжение ходьбы. Ходьба и бег	Ходьба в колонне по одному. По сигналу воспитателя: «Лягушки!» — дети приседают и кладут руки на колени, поднимаются и продолжают ходьбу. На сигнал: «Бабочки!» — переходят на бег, помахивая руками-«крылышками». Упражнения в ходьбе и беге чередуются.	Ходьба в колонне по одному, ходьба и бег враспынную; по сигналу воспитателя: «Лошадки!» — ходьба, высоко поднимая колени; по сигналу: «Мышки!» — ходьба на носках семенящими шагами; ходьба и бег в чередовании.

	<p>последний в колонне ребенок выполнит перешагивание через бруски, подается команда к бегу врассыпную. Упражнения в ходьбе и беге чередуются</p>	<p>врассыпную.</p>		
<p>Общеразвивающие упражнения</p>	<p>Без предметов. 1. И. п. — стойка ноги на ширине ступни, руки на пояс. Руки в стороны, вверх, хлопнуть в ладоши над головой, руки в стороны, вернуться в исходное положение (5-6 раз). 2. И. п. — стойка ноги на ширине ступни, руки вдоль туловища. Руки в стороны, присесть и хлопнуть в ладоши перед собой; подняться, руки в стороны, вернуться в исходное положение (5 раз). 3. И. п. — стойка ноги на ширине плеч, руки на пояс, руки в стороны, наклон вперед, хлопнуть в ладоши перед собой; выпрямиться, руки . в</p>	<p>Упражнения с кеглей. 1. И. п. — стойка ноги на ширине ступни, кегля в правой руке. поднять руки, переложить кеглю в левую руку; опустить руки (5-6 раз). 2. И. п. — стойка ноги на ширине плеч, кегля в правой руке. Наклон вперед, поставить кеглю на пол (между носками ног), выпрямиться; наклон вперед, взять кеглю в левую руку, выпрямиться (6 раз). 3. И. п. — стойка на коленях, кегля в правой руке. Поворот вправо (влево), коснуться кеглей пятки левой ноги, выпрямиться, вернуться в исходное положение.</p>	<p>Упражнения с мячом. 1. И. п. — стойка ноги на ширине плеч, мяч в обеих руках вниз. Мяч вверх, наклон вправо (влево), выпрямиться, вернуться в исходное положение (4-6 раз). 2. И. п. — ноги слегка расставлены, мяч в согнутых руках у груди. Присесть, уронить мяч и поймать его двумя руками; поднять мяч, вернуться в исходное положение (5 раз). 3. И. п. — сидя, ноги вместе прямые, мяч лежит на стопах ног, руки в упоре сзади. Поднять ноги вверх, при скатывании мяча успеть поймать его, вернуться в исходное</p>	<p>Упражнения с косичкой. 1. И. п. — стойка ноги на ширине ступни, косичка вниз. Поднять косичку на грудь; вверх, на грудь, вернуться в исходное положение (4-5 раз). 2. И. п. — стойка ноги на ширине плеч, косичка вниз. Косичку вверх, наклон вправо (влево), выпрямиться, вернуться в исходное положение (5 раз). 3. И. п. — стойка ноги на ширине ступни, косичка вниз. Косичку вверх, согнуть правую (левую) ногу в колене и коснуться ее косичкой, опустить ногу, косичку вверх; вернуться в исходное положение (5 раз). 4. И. п. — сидя,</p>

	<p>стороны, вернуться в исходное положение (5 раз).</p> <p>4. И. п. — стойка на коленях, руки за головой. Поворот вправо (влево), отвести правую (левую) руку в сторону; выпрямиться, вернуться в исходное положение (6 раз).</p> <p>5. И. п. — стойка ноги слегка расставлены, руки вдоль туловища. Прыжки на двух ногах с поворотом кругом в обе стороны, в чередовании с небольшой паузой между сериями прыжков.</p>	<p>Переложить кеглю в левую руку. То же в левую сторону (по 3 раза в каждую сторону).</p> <p>4. И. п. — стойка ноги на ширине ступни, кегля в правой руке. Присесть, кеглю вынести вперед и обхватить обеими руками. Поднять, вернуться в исходное положение (4-6 раз).</p> <p>5. И. п. — ноги слегка расставлены, руки вдоль туловища произвольно. Кегля на полу перед ногами. Прыжки на двух ногах вокруг кегли в обе стороны. Повторить 2-3 раза.</p>	<p>положение (4-5 раз).</p> <p>4. И. п. — лежа на спине, ноги прямые; мяч за головой. Поднять правую (левую) ногу, коснуться мячом носка ноги; опустить ногу, вернуться в исходное положение (5 раз).</p> <p>5. и. п. — сидя на пятках, мяч в согнутых руках. Прокатить мяч вокруг туловища, перебирая его руками в обе стороны (по 2-3 раза в каждую сторону).</p> <p>6. и. п. — ноги слегка расставлены, мяч в согнутых руках. Прыжки на двух ногах кругом, в обе стороны.</p>	<p>ноги врозь, косичка на грудь. Косичку вверх, наклон вперед, коснуться косичкой носка правой (левой) ноги; поднять косичку, опустить, вернуться в исходное положение (5 раз).</p> <p>5. И. п. — стойка ноги слегка расставлены, боком к косичке, лежащей на полу, руки произвольно. Прыжки на двух ногах вдоль косички, огибая ее. Небольшая пауза, повторение задания.</p>
<p>2 часть Основные движения</p>	<p>1. Равновесие — ходьба по доске, лежащей на полу, с мешочком на голове, руки в стороны (2-3 раза).</p> <p>2. Прыжки на двух ногах через препятствия (высота брусьев 6 см), поставленных на расстоянии 40 см один от</p>	<p>Прыжки в длину с места (5-6 раз).</p> <p>2. Метание мешочков в горизонтальную цель (3-4 раз). Дети строятся в две шеренги, воспитатель кладет шнур (ориентир исходная линия) и раскатывает резиновую дорожку. После показа и</p>	<p>Метание мешочков на дальность (6-8 раз).</p> <p>2. Ползание по гимнастической скамейке с опорой на ладони и колени (2-3 раза).</p> <p>Дети берут по три мешочка и становятся на исходную</p>	<p>1. Равновесие — ходьба по доске, лежащей на полу, приставляя пятку одной ноги к носку другой, руки на пояс (2-3 раза).</p> <p>2. Прыжки на двух ногах из обруча в обруч (5-6 плоских обручей; можно вложить круги из косичек: к одному концу пришита</p>

	<p>другого, 5-6 брусков. Повторить 2-3 раза. Воспитатель кладет на пол две доски параллельно друг другу. Дети двумя колоннами выполняют ходьбу по доске с мешочком на голове, руки свободно балансируют. Главное при ходьбе — голову и спину держать прямо, не уронить мешочек. После упражнений в равновесии воспитатель кладет по двум сторонам зала бруски и дети двумя колоннами выполняют прыжки через препятствия, используя энергичный взмах рук. Педагог напоминает детям, что возвращаться в свою колонну следует в обход с внешней стороны пособий.</p>	<p>объяснения дети первой шеренги выполняют прыжки в длину с места. Основное внимание уделяется правильному исходному положению рук и ног, приземлению на полусогнутые ноги. Сделав несколько прыжков подряд, дети первой шеренги отходят на 2-3 м и садятся в положение ноги скрестно. Вторая группа детей приступает к выполнению задания. Потом они идут отдыхать, а первая шеренга детей повторяет задание в прыжках. Таким образом, каждая группа выполняет несколько серий прыжков. (Если группа малочисленна, то все дети упражняются в прыжках одновременно.) Педагог отмечает тех ребят, у кого прыжок получился дальше всех (можно</p>	<p>линию. Воспитатель показывает и объясняет: «Надо взять мешочек в правую руку, отставить правую ногу назад, замахнуться и бросить мешочек как можно дальше». Упражнение проводится шеренгами (группами). Воспитатель ставит две гимнастические скамейки параллельно друг другу. Упражнение в ползании с опорой на ладони и колени проводится поточным способом двумя колоннами. По окончании упражнения дети потягиваются и хлопают в ладоши над головой.</p>	<p>пуговица, к другому петелька) (2-3 раза). На одной стороне зала лежат на полу две доски (встык); на другой стороне зала лежат в шахматном порядке обручи на расстоянии 0,5 м один от другого. Дети в колонне по одному выполняют упражнение в равновесии, а затем задание в прыжках на двух ногах.</p>
--	---	--	---	---

		<p>поставить несколько предметов В качестве ориентиров). Воспитатель ставит несколько корзин или кладет обручи большого диаметра, предлагает каждому ребенку взять 2-3 мешочка, подойти на обозначенное место и способом от плеча по сигналу: «Бросили!» — метать мешочки в цель. Затем дети идут и подбирают мешочки. Упражнение повторяется.</p>		
<p>Подвижные игры</p>	<p>Игра «Пробеги тихо».</p> <p>Картотека подвижных и малоподвижных игр к образовательной области «Физическая культура» стр.169.</p>	<p>Игра «Совушка».</p> <p>Выбирается водящий-«совушка», остальные дети изображают бабочек, птичек и т. д. По сигналу воспитатель: «День!» — дети бегают по всему залу, на команду: «Ночь!» — замирают и останавливаются в том месте, где застала их команда. «Совушка»</p>	<p>Игра«Совушка</p> <p>Выбирается водящий-«совушка», остальные дети изображают бабочек, птичек и т. д. По сигналу воспитатель: «День!» — дети бегают по всему залу, на команду: «Ночь!» — замирают и останавливаются в том месте, где застала их команда. «Совушка» выходит из своего гнезда и</p>	<p>Игра «Птички и кошка»</p> <p>Воспитатель выкладывает круг из верёвки и шнура, Дети становятся по кругу с внешней стороны. Одного ребёнка назначают водящим-«кошкой», которая находится в центре круга; остальные дети – «птички»2 «Кошка засыпает(закрывает глаза), а птички прыгают в круг, «летают».По сигналу воспитателя</p>

		выходит из своего гнезда и тех, кто пошевелится, забирает к себе. Игра повторяется. При выборе другого водящего главное, чтобы он не был проигравшим.	тех, кто пошевелится, забирает к себе. Игра повторяется. При выборе другого водящего главное, чтобы он не был проигравшим	«кошка» просыпается, произносит :»Мяу!», и начинают ловить «птичек», а они улетают за пределы круга. Пойманных «птичек» «кошка» оставляет около себя.
3 часть малоподвижные игры	Игра малой подвижности «Угадай, кто позвал».	Ходьба в колонне по одному, на носках, переход на обычный шаг.	Ходьба в колонне по одному.	. Ходьба в колонне по одному.

Май

Этапы занятий	1-2 занятие 06 -08.05.25	3-4 занятие 13-15.05.25	5-6 занятие 20-22.05.25	7-8 занятие 27-29.05.25
Задачи	Упражнять детей в ходьбе парами, в сохранении устойчивого равновесия при ходьбе по уменьшенной площади опоры; повторить прыжки в длину с места.	Повторить ходьбу со сменой ведущего; упражнять в прыжках в длину с места; развивать ловкость в упражнениях с мячом.	Упражнять детей в ходьбе с высоким подниманием колен, беге врассыпную, в ползании по скамейке; повторить метание в вертикальную цель.	. Повторить ходьбу и бег с выполнением заданий; упражнять в сохранении устойчивого равновесия при ходьбе по повышенной опоре в прыжках.
1 часть Вводная	Ходьба и бег парами, ходьба и бег врассыпную. Перестроение в три колонны.	Ходьба в колонне по одному со сменой ведущего. Воспитатель называет ребенка по имени, он становится	Ходьба в колонне по одному; на сигнал педагога: «Лошадки!»- дети идут, высоко поднимая колени, руки на	Ходьба в колонне по одному; по сигналу воспитателя ходьба в полуприседе (не более 15 сек.), ходьба, высоко поднимая колени, ходьба мелким,

		<p>вперед колонны и ведет ее. Через некоторое время другой ребенок ведет колонну (2-3 смены ведущего). Ходьба и бег врассыпную по всему залу.</p>	<p>поясе (темп средний); бег врассыпную.</p> <p>На одной стороне зала заранее (до занятия) раскладывают 5-6 шнуров (реек) на расстоянии одного шага ребенка. В ходьбе колонной по одному дети перешагивают через шнуры попеременно правой и левой ногой.</p>	<p>семенящим шагом в чередовании с обычной ходьбой; бег в колонне по одному.</p>
<p>Общеразвивающие упражнения</p>	<p>Без предметов. 1. И. п. — стойка ноги на ширине ступни, руки произвольно вдоль туловища. Поднять руки вперед, хлопнуть в ладоши перед собой; отвести руки назад, хлопнуть в ладоши за спиной; перевести руки вперед и хлопнуть в ладоши перед собой, опустить руки, вернуться в исходное положение (4-5 раз).</p> <p>2. И. п. — стойка ноги на ширине плеч, руки вдоль туловища. Поворот вправо, хлопнуть в ладоши;</p>	<p>Упражнения с кубиком. 1. И. п. — стойка ноги на ширине ступни, кубик в правой руке. Поднимаясь на носки, переложить кубик в левую руку, опустить, подняться на носки, переложить кубик в правую руку, вернуться в исходное положение (5 раз).</p> <p>2. И. п. — стойка ноги на ширине ступни, кубик в правой руке. Присесть, переложить кубик в левую руку, встать, вернуться в исходное</p>	<p>Упражнения с палкой. 1. И. п. — стойка ноги на ширине ступни, палку вниз. Палку вверх, за голову, вверх, за голову, вернуться в исходное положение (5 раз).</p> <p>2. И. п. — стойка ноги на ширине плеч, палку вниз. Палку вверх, наклон вправо (влево); выпрямиться, вернуться в исходное положение (6 раз).</p> <p>3. И. п. — сидя, ноги врозь, палка на</p>	<p>Упражнения с мячом. 1. И. п. — стойка ноги на ширине ступни, мяч вниз. Поднимаясь на носки, мяч вверх; вернуться в исходное положение (5-6 раз).</p> <p>2. И. п. — стойка ноги на ширине плеч, мяч вниз. Мяч вверх; наклон вправо (влево), выпрямиться, вернуться в исходное положение (6 раз).</p> <p>3. И. п. — стойка ноги на ширине ступни, мяч в согнутых руках у груди. Присесть, вынести мяч</p>

	<p>выпрямиться, поворот влево, хлопнуть в ладоши, вернуться в исходное положение (4-5 раз).</p> <p>3. И. п. — стойка ноги на ширине ступни, руки на пояс. руки в стороны, поднять правую (левую) согнутую ногу, хлопнуть в ладоши под коленом; опустить ногу, вернуться в исходное положение (5-6 раз). 4. И. п. — сидя, ноги врозь, руки на пояс. руки в стороны, наклон вперед, коснуться пальцами рук носков ног; выпрямиться, вернуться в исходное положение (5 раз). 5. И. п. — лежа на животе, руки согнуты в локтях перед собой. Вынести руки вперед, приподняться (прогнуться), вернуться в исходное положение (5 раз). 6. И. п. — ноги слегка расставлены, руки произвольно. Прыжки на двух</p>	<p>положение (5 раз).</p> <p>3. И. п. -стойка на коленях, кубик в правой руке. Поворот вправо, положить кубик у носков ног, выпрямиться; поворот вправо, взять кубик, вернуться в исходное положение. То же влево (по 3 раза в каждую сторону).</p> <p>4. И. п. — сидя, ноги врозь, кубик в правой руке. Наклониться, положить кубик между носками ног, выпрямиться, руки на пояс; наклониться, взять кубик левой рукой, вернуться в исходное положение (5 раз).</p> <p>5. И. п. — стойка ноги слегка расставлены, руки вдоль туловища. Кубик на полу. Прыжки на двух ногах вокруг кубика в обе стороны (3-4 раза).</p>	<p>колени. Палку вверх, наклон вперед, коснуться носков ног; выпрямиться, вернуться в исходное положение (5-6 раз).</p> <p>4. И. п. — стойка ноги на ширине ступни, палка вниз. Присесть, палку вынести вперед; подняться, вернуться в исходное положение (5-6 раз).</p> <p>5. И. п. — ноги слегка расставлены, руки произвольно, палка на полу. Прыжки на двух ногах вокруг палки в обе стороны, в чередовании с небольшой паузой (3 раза</p>	<p>вперед, руки прямые; подняться, вернуться в исходное положение (5-6 раз).</p> <p>4. И. п. — лежа на спине, ноги прямые, мяч за головой. Поднять правую (левую) прямую ногу, коснуться мячом колена, опустить ногу; вернуться в исходное положение (6 раз).</p> <p>5. И. п. — стойка ноги на ширине плеч, мяч в согнутых руках у груди. Мяч вверх, наклон вперед, прокатить мяч от одной ноги к другой; выпрямиться. Вернуться в исходное положение (4-5 раз).</p>
--	--	---	--	--

	ногах на месте в чередовании с небольшой паузой (под счет воспитателя 1-8).			
2 часть Основные движения	<p>1. Ходьба по доске (ширина 15 см), лежащей на полу, приставляя пятку одной ноги к носку другой, руки на пояс (2 раза).</p> <p>2. Прыжки в длину с места через 5-6 шнуров (расстояние между шнурами 30-40 см).</p> <p>Сначала дети двумя колоннами выполняют упражнения в равновесии (главное — спину и голову держать прямо, сохраняя устойчивость при ходьбе, стараясь не оступиться) (2-3 раза).</p> <p>Воспитатель раскладывает 5-6 шнуров на расстоянии 40 см один от другого. Дети шеренгами прыгают на двух ногах через шнуры (2-3</p>	<p>Прыжки в длину с места через шнур (ширина 40-50 см) (6-8 раз). 2. Перебрасывание мячей друг другу (8-10 раз).</p> <p>Воспитатель вместе с детьми выкладывает шнуры. Упражнение в прыжках в длину с места выполняется шеренгами поочередно. Основное внимание уделяется правильному исходному положению и приземлению на полусогнутые ноги.</p> <p>Дети перестраиваются в две шеренги. У одной шеренги мячи (среднего диаметра). Воспитатель напоминает, что бросать мяч способом двумя руками снизу следует как можно точнее партнеру в руки, а тот ловит мяч, не прижимая к</p>	<p>1. Метание в вертикальную цель (щит с круговой мишенью диаметром 50 см, нижний край щита располагается на уровне глаз ребенка), с расстояния 1,5-2 м правой и левой рукой (способ — от плеча) (3-4 раза). 2. Ползание по гимнастической скамейке на животе (2 раза). Упражнение в ползании выполняется двумя колоннами.</p>	<p>1. Равновесие-ходьба по скамейке с мешочком на голове, руки в стороны (2-3 раза).</p> <p>2. Прыжки на двух ногах через шнур справа и слева, продвигаясь вперед (дистанция 3 м) (2-3 раза). Упражнение выполняется двумя колоннами поточным способом.</p> <p>Страховка детей педагогами при выполнении упражнений в равновесии обязательна</p>

	раза).	груди (руки заранее не выставлять).		
Подвижные игры	<p>Игра «Котята и щенята».</p> <p>Э.Я Степаненко «Сборник подвижных игр».стр. 56.</p>	<p>Игра «Котята и щенята».</p> <p>Э.Я Степаненко «Сборник подвижных игр».стр. 56.</p>	<p>Игра «Зайцы и волк».</p> <p>Картотека подвижных и малоподвижных игр к образовательно й области «Физическая культура» стр.175.</p>	<p>Игра «У медведя во бору» На одной стороне зала (площадки) проводится черта — это опушка леса. За чертой, на расстоянии 2-3 шагов, очерчивается место для медведя. На противоположно м конце зала обозначается линией «дом» детей. Воспитатель назначает одного из играющих медведем (можно выбрать считалкой), остальные играющие — дети, они находятся дома. Воспитатель говорит: «Идите гулять». Дети направляются к опушке леса, собирают грибы — имитируют соответствующие движениями произносят: «У медведя во бору Грибы, ягоды беру, А медведь сидит И на нас рычит».</p> <p>Медведь с рычанием поднимается, дети убегают.</p>

				Медведь старается их поймать (коснуться). Пойманного ребенка он отводит к себе «в бор».
3 часть малоподвижные игры	Игра малой подвижности	Ходьба в колонне по одному. Игра малой подвижности по выбору детей.	Игра малой подвижности «Найдем зайца».	Ходьба в колонне по одному.

**2.6.Календарно –тематическое планирование занятий по физической культуре в старшей группе
Сентябрь**

Этапы занятий	Занятие 1-2 02.09.-04.09.24	Занятие 3-4 09.09-11.09.24	Занятие 5-6 16.09-18.09.24	Занятие 7-8,9 23 -25. 30. 09.23
Задачи	Упражнять детей в ходьбе и беге колонной по одному, в беге врассыпную; в сохранении устойчивого равновесия; в прыжках с продвижением вперед и перебрасывании мяча.	Повторить ходьбу и бег между предметами; упражнять в ходьбе на носках; развивать координацию движений в прыжках в высоту (достань до предмета) и ловкость в бросках мяча вверх.	Упражнять детей в ходьбе с высоким подниманием колен, в непрерывном беге продолжительностью до 1 минуты; в ползании по гимнастической скамейке с опорой на колени и ладони; в подбрасывании мяча вверх. Развивать ловкость и устойчивое равновесие при ходьбе по уменьшенной площади опоры.	Разучить ходьбу и бег с изменением темпа движения по сигналу воспитателя; разучить пролезание в обруч боком, не задевая за его край; повторить упражнения в равновесии и прыжках.
1 часть Вводная	Построение в шеренгу, проверка осанки	Построение в одну шеренгу, перестроение в	Построение в шеренгу, проверка осанки	Построение в шеренгу, проверка

	и равнения, перестроение в колонну по одному; ходьба в колонне по одному на носках, руки на пояс (колени не сгибать); бег в колонне по одному; по сигналу воспитателя ходьба врассыпную; бег врассыпную; перестроение в колонну по два в движении.	колонну по одному. Ходьба в колонне по одному на носках, руки на пояс; ходьба и бег между предметами (расстояние между кубиками 40 см). При ходьбе на носках воспитатель обращает внимание детей на то, что ноги должны быть прямыми, шаги короткими, туловище выпрямлено и подтянуто, пятки не касаются пола, руки удобно поставлены на поясе. В ходьбе и беге между предметами главное – ловко, не касаясь и не задевая предметов, пройти и пробежать между ними. Упражнения в ходьбе и беге чередуются	и равнения, перестроение в колонну по одному (прыжком). Ходьба с высоким подниманием колен, руки на пояс. Бег в колонне по одному, продолжительностью до 1 минуты, темп бега умеренный; переход на ходьбу. При ходьбе воспитатель обращает внимание детей на то, чтобы согнутая в колене нога поднималась вперед-вверх, носок при этом оттянут, шаги несколько короче, чем при обычной ходьбе. При беге руки согнуты в локтях, туловище наклонено чуть вперед. Воспитатель следит за внешними признаками утомления и при их проявлении у отдельных детей предлагает перейти им на ходьбу.	осанки и равнения. Ходьба в колонне по одному. По сигналу воспитателя (редкие удары в бубен) дети переходят на ходьбу в медленном темпе. При таком виде ходьбы им приходится выполнять более широкие шаги и ставить ноги перекатом с пятки на носок. На следующий сигнал дети идут обычным шагом. На частые удары в бубен (хлопок в ладоши или музыкальное сопровождение) выполняют мелкий, семенящий шаг. Ходьба в различном темпе в чередовании с обычной ходьбой.
Общеразвивающие упражнения	Без предметов 1. И. п. стойка ноги на ширине ступни, параллельно,	Упражнения с мячом И. п. – основная стойка, мяч в правой руке.	Без предметов. И. п. – основная стойка, руки на пояс. 1—правую	Упражнения гимнастической палкой. 1. И. п. – основная

	<p>руки на пояс. 1—руки в стороны; 2—руки вверх, поднимаясь на носки; 3—руки в стороны; 4—вернуться в исходное положение. 2. И. п. — стойка ноги на ширине плеч, руки за голову. 1—поворот туловища вправо, руки в стороны; 2—вернуться в исходное положение. То же влево. 3. И. п. — стойка ноги на ширине плеч, руки вниз. 1—руки в стороны; 2—наклон к правой (левой) ноге, коснуться пальцами рук носков ног; 3—выпрямиться, руки в стороны; 4—вернуться в исходное положение. 4. И. п. — основная стойка руки на пояс. 1–2—присесть, руки вынести вперед; 3–4—вернуться в исходное положение. 5. И. п. — основная стойка пятки вместе,</p>	<p>1—руки в стороны; 2—руки вверх, переложить мяч в левую руку; 3—руки в стороны; 4—вернуться в исходное положение. 2. И. п. — стойка ноги на ширине плеч, мяч в правой руке. 1–2—поворот вправо, ударить мячом о пол, поймать его двумя руками; 3–4—вернуться в исходное положение. То же влево. 3. И. п. — стойка ноги на ширине плеч, мяч в правой руке. 1—руки в стороны; 2—наклон вперед-вниз, переложить мяч в левую руку; 3—выпрямиться, руки в стороны; 4—исходное положение. 4. И. п. — стойка ноги на ширине ступни, мяч в правой руке. 1—присесть, переложить мяч в левую руку; 2—выпрямиться, вернуться в исходное положение. 5. И. п. — стойка на коленях, сидя на пятках, мяч в правой руке. 1–4—наклон вправо, прокатить мяч по прямой от себя; 5–8—вернуться в</p>	<p>ногу назад на носок, руки за голову; — вернуться в исходное положение. То же левой ногой. 2. И. п. — стойка ноги врозь, руки на пояс. 1—поворот вправо, правую руку вправо; 2—вернуться в исходное положение. То же влево. 3. И. п. — основная стойка руки вдоль туловища. 1—выпад правой ногой вперед. 2–3—пружинистые покачивания; 4—вернуться в исходное положение. То же левой ногой. 4. И. п. — стойка на коленях, руки на пояс. 1–2—медленным движением сесть справа на бедро, руки вынести вперед; 3–4—вернуться в исходное положение. То же влево. 5. И. п. — стойка ноги на ширине плеч, руки вниз. 1—руки в стороны; 2—наклон вперед, коснуться пальцами рук носка левой</p>	<p>стойка, палка вниз. 1—правую ногу назад на носок, палку вперед; 2—вернуться в исходное положение. То же левой ногой. 2. И. п. — основная стойка, палка вниз. 1—палку вверх, руки прямые; 2—присесть, палку вынести вперед; 3—выпрямиться, палку вверх; 4—вернуться в исходное положение. 3. И. п. — стоя, ноги врозь, палка вниз. 1–2—поворот туловища вправо, руки прямые, колени не сгибать; 3–4—вернуться в исходное положение. То же влево. 4. И. п. — сидя, ноги врозь, палка на коленях. 1—палку вверх; 2—наклон вперед к правой ноге, коснуться носка; 3—</p>
--	---	--	---	---

	<p>носки врозь, руки вниз.</p> <p>1 – правую ногу в сторону, руки в стороны;</p> <p>2 – правую руку вниз, левую вверх;</p> <p>3 —руки в стороны;</p> <p>4 —приставить правую ногу, вернуться в исходное положение. То же влево.</p> <p>б. И. п. – основная стойка руки на пояс. 1 – прыжком ноги врозь, руки в стороны;</p> <p>2 —вернуться в исходное положение. На счет 1–8 повторить 3–4 раза.</p> <p>Выполняется в среднем темпе под счет воспитателя или музыкальное сопровождение.</p>	<p>исходное положение. То же влево.</p> <p>б. И. п. – основная стойка руки на пояс, мяч на полу.</p> <p>Прыжки на двух ногах вокруг мяча вправо и влево в чередовании с небольшой паузой.</p>	<p>ноги;</p> <p>3 – выпрямиться, руки в стороны;</p> <p>4 —вернуться в исходное положение. То же к правой ноге.</p> <p>б.И. п. – основная стойка руки вдоль туловища.</p> <p>Прыжки на двух ногах – левая вперед, правая назад; прыжком сменить положение ног.</p> <p>Выполняется под счет воспитателя 1–8 – затем пауза и снова прыжки (3–4 раза).</p>	<p>выпрямиться, палку вверх;</p> <p>4 – вернуться в исходное положение. То же к левой ноге.</p> <p>5. И. п. – лежа на спине, палка в прямых руках за головой.</p> <p>1 – поднять правую прямую ногу вверх-вперед, коснуться палкой голени ноги;</p> <p>2 —вернуться в исходное положение. То же левой ногой.</p> <p>б. И. п. – основная стойка, палка вниз.</p> <p>1—прыжком ноги врозь, палку вверх;</p> <p>2 —вернуться в исходное положение.</p> <p>Выполняется под счет воспитателя 1–8, затем небольшая пауза и снова прыжки.</p> <p>Повторить 2–3 раза.</p>
2 часть Основные движения	<p>1. Равновесие – ходьба по гимнастической скамейке, перешагивая через кубики, поставленные на расстоянии двух шагов ребенка,</p>	<p>1. Прыжки на двух ногах – упражнение «Достань до предмета».</p> <p>Выполняется серия прыжков 5–6 раз подряд, затем пауза и повторение прыжков.</p>	<p>1.Ползание по гимнастической скамейке с опорой на ладони и колени (2–3 раза).</p> <p>2.Равновесие– ходьба по канату (шнуру) боком</p>	<p>1.Пролезание в обруч боком, не задевая за верхний край, в плотной группировке (5–6 раз).</p> <p>2. Равновесие – ходьба,</p>

	<p>руки на пояс (3–4 раза).</p> <p>2. Прыжки на двух ногах с продвижением вперед, энергично отталкиваясь от пола (дистанция 4 м), повторить 2–3 раза.</p> <p>3. Перебрасывание мячей друг другу, стоя в шеренгах (расстояние между детьми 2 м), бросая мяч двумя руками снизу (10–12 раз).</p> <p>При выполнении упражнений в равновесии на повышенной опоре требуется определенная координация движений. Воспитатель обращает внимание детей на ритмичность ходьбы, сохранение равновесия и правильной осанки. Упражнение в равновесии выполняется поточным способом двумя колоннами в среднем темпе, с небольшим интервалом между колоннами. По окончании упражнения следует сойти со</p>	<p>2. Броски малого мяча (диаметр 6–8 см) вверх двумя руками.</p> <p>3. Бег в среднем темпе до 1,5 минуты. Одна группа детей остается с мячом в руках и, располагаясь в определенном месте, выполняет задание – броски мяча вверх. Вторая группа детей под руководством воспитателя упражняется в прыжках в высоту – упражнение «Достань до предмета». Педагог ставит две стойки и натягивает шнур с подвешенными на него ленточками или колокольчиками. Основное внимание следует обращать на энергичное отталкивание от пола и взмах рук в правильном сочетании с касанием предмета. После того как дети выполняют определенное количество прыжков, подается команда к смене мест и заданий.</p> <p>Бег в колонне по одному в среднем темпе, продолжительность 1,5 минуты, переход на ходьбу.</p>	<p>приставным шагом, руки на пояс, голову и спину держать прямо (2–3 раза) (рис. 2).</p> <p>3. Броски мяча вверх двумя руками и ловля его, броски мяча вверх и ловля его с хлопком в ладоши (10–15 раз).</p> <p>Воспитатель ставит две гимнастические скамейки (доски) параллельно друг другу и в метре от них вдоль зала (площадки) кладет два каната. Дети перестраиваются в две колонны по одному и поточно выполняют упражнение в ползании, а затем упражнение в равновесии.</p> <p>по сигналу воспитателя дети перестраиваются в колонну по одному и, проходя мимо короба, берут по одному мячу (большого диаметра), располагаясь свободно по всему залу, приступают к заданиям с</p>	<p>перешагивая через препятствие – бруски или кубики, сохраняя правильную осанку (2–3 раза).</p> <p>3. Прыжки на двух ногах с мешочком, зажатым между колен, – как пингвины (дистанция 3–4 м), повторить 2–3 раза.</p> <p>В центре зала (площадки) ставятся дуги и на расстоянии 1,5 м от них вдоль кладутся бруски или кубики в две параллельные линии (рис. 3).</p> <p>2. Начало формы</p> <p>При пролезании в обруч основное внимание обращается на то, чтобы дети хорошо группировались, наклоняя голову как можно ближе к коленям. Далее предлагается упражнение в перешагивании через предметы, поддерживая устойчивое равновесие и правильную осанку (голову</p>
--	---	---	--	---

	<p>скамейки, обойти ее с внешней стороны и вернуться в свою колонну.</p> <p>Воспитатель с помощью детей отодвигает скамейки (но не переносит их) и обозначает дистанцию от исходной (стартовой) линии до линии финиша для выполнения прыжков. Дети становятся в две колонны и по сигналу воспитателя выполняют прыжки на двух ногах, продвигаясь вперед до флажка. Затем следует обойти предмет (флажок, кубик) и вернуться шагом в свою колонну.</p> <p>Основное внимание уделяется энергичному отталкиванию от пола и взмаху рук.</p> <p>По окончании упражнения в прыжках воспитатель предлагает одной колонне детей взять мячи и построиться около обозначенной линии в одну</p>		<p>мячом.</p> <p>В зависимости от количества пособий и физической подготовленности детей можно изменить организацию проведения упражнений – одна группа самостоятельно занимается с мячом, а другая под руководством воспитателя выполняет задание в ползании и равновесии. По команде воспитателя дети меняются местами</p>	<p>и спину держать прямо).</p> <p>Дети становятся в круг, каждый ребенок зажимает мешочек между колен. По сигналу воспитателя дети выполняют прыжки на двух ногах, продвигаясь вперед.</p>
--	--	--	--	--

	шеренгу, вторая группа детей становится напротив первой. По сигналу воспитателя дети перебрасывают мячи друг другу.			
Подвижные игры	<p>Игра «Мышеловка». Играющие распределяются на две неравные группы. Меньшая группа образует круг – мышеловку. Остальные дети изображают мышей и находятся вне круга.</p> <p>Дети, изображающие мышеловку, берутся за руки и начинают ходить по кругу то влево, то вправо, приговаривая: Ах, как мыши надоели, Развелось их просто страсть. Все погрызли, все поели, Всюду лезут – вот напасть. Берегитесь же, плутовки, Доберемся мы до вас. Вот поставим мышеловки, Переловим всех за раз!</p> <p>По окончании стихотворения дети останавливаются</p>	<p>Подвижная игра «Фигуры». По сигналу воспитателя все дети разбегаются по площадке (залу). На следующий сигнал все играющие останавливаются на месте, где их застала команда, и принимают какую-либо позу. Воспитатель отмечает тех, чьи фигуры оказались наиболее удачными. Игра повторяется 2–3 раза.</p>	<p>Игра «Удочка». Играющие стоят в кругу, в центре круга воспитатель. Он держит в руках веревку, на конце которой привязан мешочек с песком. Воспитатель вращает веревку с мешочком по кругу над самым полом (землей), а дети подпрыгивают на двух ногах вверх, стараясь, чтобы мешочек не задел ног. Описав мешочком 2–3 круга, воспитатель делает паузу, подсчитывается количество задевших за мешочек и дает необходимые указания по выполнению прыжков.</p>	<p>Игра «Мы веселые ребята». Э.Я Степанова. «Сборник подвижных игр» стр 72.</p>

	<p>и поднимают сцепленные руки вверх. «Мыши» вбегают в мышеловку и тут же выбегают с другой стороны. По сигналу воспитателя: «Хлоп!» – дети, стоящие в кругу, опускают руки и приседают – мышеловка захлопнута. «Мыши», не успевшие выбежать из круга, считаются пойманными. Они тоже становятся в круг (размер мышеловки увеличивается). Когда большая часть мышей будет поймана, дети меняются ролями, и игра возобновляется. В конце игры воспитатель отмечает наиболее ловких мышей, которые ни разу не остались в мышеловке</p>			
<p>3 часть Малоподвижные игры</p>	<p>Игра малой подвижности «У кого мяч?». Образуется круг, выбирается водящий. Он становится в центр круга, а остальные дети плотно придвигаются друг к другу, руки у всех за</p>	<p>Игра малой подвижности «Найди и промолчи». Воспитатель заранее прячет какой-либо предмет и предлагает детям найти его. Тот, кто увидел предмет, подходит к воспитателю и тихонько сообщает о</p>	<p>Ходьба в колонне по одному</p>	<p>Ходьба в колонне по одному, выполняя задания для рук.</p>

	<p>спиной. Воспитатель дает кому-либо мяч и дети за спиной передают его по кругу. Водящий старается угадать, у кого мяч. Он произносит: «Руки!» – и тот, к кому обращаются, должен выставить обе руки ладонями вверх, как бы показывая, что мяча у него нет. Если вопящий угадал, он берет мяч и становится в круг, а игрок, у которого найден мяч, водит</p>	<p>находке. Педагог отмечает ребят, оказавшихся самыми внимательными. Ходьба в колонне по одному.</p>		
--	---	---	--	--

Октябрь

Этапы занятий	Занятие 1-2 2.10. -07.10.24	Занятие 3-4 09.10.-14.10.24	Занятие 5-6 16.10.-21.10.24	Занятие 7-8-9 23-28- 30.10.24
Задачи	<p>Упражнять детей в беге продолжительностью до 1 минуты; в ходьбе приставным шагом по гимнастической скамейке; в прыжках и перебрасывании мяча.</p>	<p>Разучить поворот по сигналу воспитателя во время ходьбы в колонне по одному; повторить бег с преодолением препятствий; упражнять в прыжках с высоты; развивать координацию движений при перебрасывании мяча</p>	<p>Повторить ходьбу с изменением темпа движения; развивать координацию движений и глазомер при метании в цель; упражнять в равновесии.</p>	<p>Упражнять в ходьбе парами; повторить лазанье в обруч; упражнять в равновесии и прыжках.</p>
1 часть Вводная	<p>Построение в шеренгу, проверка осанки и равнения. Ходьба в колонне по</p>	<p>Построение в шеренгу, проверка осанки и равнения, перестроение в колонну по одному; ходьба в колонне по</p>	<p>Построение в шеренгу перестроение в колонну по одному. На редкие удары в</p>	<p>Построение в шеренгу, проверка равнения и осанки. Построение в</p>

	<p>одному, бег колонной по одному продолжительно стью до 1 минуты; переход на ходьбу.</p>	<p>одному, на сигнал: «Поворот»! – дети поворачиваются кругом и продолжают ходьбу. Бег с перешагиванием через бруски, положенные на расстоянии 70–80 см один от другого. Ходьба и бег проводятся в чередовании</p>	<p>бубен (или музыкальное сопровождение) – ходьба в медленном темпе, широким свободным шагом. На частые удары в бубен – ходьба быстрым шагом, коротким, семенящим, переход на обычную ходьбу. Проводится в чередовании. Бег врассыпную</p>	<p>колонну по два (пары). Ходьба в колонне по два, на команду воспитателя: «Поворот!» – дети поворачиваются через левое плечо и продолжают ходьбу. Бег врассыпную; ходьба и бег в колонне по одному. I</p>
<p>Общеразвивающие упражнения</p>	<p>Без предметов. 1. И. п. – основная стойка, руки на пояс. 1–2 – шаг вправо, руки через стороны вверх; вернуться в исходное положение. То же влево (3–4 раза). 2. И. п. – стойка ноги врозь, руки к плечам. 1–2 – поворот туловища вправо, руки в стороны; 3–4 – исходное положение. То же влево. 3. И. п. – основная стойка, руки вниз. 1 – руки в стороны; 2 – мах правой ногой вперед, хлопок под коленом; 3 – опустить ногу, руки в</p>	<p>Упражнения с гимнастической палкой. 1. И. п. – основная стойка палка вниз. 1 – палку вперед; 2 – поворот палки вертикально, опуская правую руку вниз, поднимая левую руку вверх; 3 – палка горизонтально; 4 – поворот палки вертикально, опуская левую руку вниз, правую руку вверх; 5 – палка горизонтально; 6 – исходное положение. 2. И. п. – основная стойка палка вниз хватом сверху. 1 – шаг правой ногой вправо, палку вверх; 2 – исходное положение. То же влево. 3. И. п. – основная стойка, палка на грудь, локти</p>	<p>Упражнения с малым мячом. 1. И. п. – основная стойка, мяч в правой руке. 1–2 – поднять руки через стороны вверх, переложить мяч над головой в левую руку; 3 – 4 – вернуться в исходное положение. То же левой рукой (5–7 раз). 2. И. п. – стойка ноги врозь, мяч в правой руке. 1 – наклон к правой ноге; 2–3 – прокатить мяч вокруг ноги; 4 – выпрямиться, переложить мяч в левую руку. То же к левой ноге. 3. И. п. – основная стойка, мяч в правой руке. 1–2 – присесть,</p>	<p>Упражнения с обручем. И. п. основная стойка, обруч вниз, хват рук с боков. 1 – обруч вперед; 2 – обруч вверх, вертикально; 3 – обруч вперед; 4 – вернуться в исходное положение. 2. И. п. – стойка ноги на ширине плеч, обруч вниз, хват рук с боков. 1 – поворот туловища вправо, руки прямые; 2 – вернуться в исходное положение. То же влево (6 раз). 3. И. п. – стойка ноги врозь, обруч в согнутых руках перед грудью.</p>

	<p>стороны; 4 —исходное положение. То же левой ногой. 4. И. п. – стойка ноги на ширине плеч, руки вниз. 1 – руки в стороны; 2 —наклон вперед, коснуться пальцами рук правого носка; 3 – выпрямиться, руки в стороны; 4 —исходное положение. То же левой ногой. 5. И. п. – основная стойка, прыжки на двух ногах с хлопками в ладоши перед собой и за спиной на счет 1–8, затем пауза. Повторить 2–3 раза. 6. И. п. – стойка ноги на ширине плеч, руки на пояс. 1 – руки в стороны; 2 —руки за голову; 3 —руки в стороны; 4 —исходное положение</p>	<p>согнуты. 1–2– присесть, палку вынести вперед; 3–4 —исходное положение. 4. И. п. – ноги на ширине плеч, палка за головой, на плечах; 1 – поворот туловища вправо; 2 —исходное положение. То же влево. 5. И. п. – основная стойка, палка вертикально, одним концом на полу, хват обеими руками. 1—мах правой ногой вперед; 2 —мах правой ногой назад; 3 —мах вперед; 4 — исходное положение. То же левой ногой. 6. И. п. – основная стойка, руки произвольно, палка на полу справа. Прыжки через палку вправо и влево на счет 1–4, затем пауза и снова прыжки. Повторить 2–3 раза.</p>	<p>руки прямые, вперед, мяч передать в левую руку; 3–4 – вернуться в исходное положение, мяч в левой руке (5–6 раз). 4. И. п. – стойка в упоре на коленях, мяч в правой руке. 1–4 – прокатить мяч вокруг себя вправо, следя за ним и перехватывая его левой рукой; 5–8 —то же влево. (6 раз). 5. И. п. – лежа на спине, мяч в обеих руках за головой. 1–2 – поднять вверх правую прямую ногу, коснуться мячом носка правой ноги; 3–4 – вернуться в исходное положение. То же к левой ноге (5–6 раз). 6. И. п. – основная стойка, мяч в правой руке. 1—руки в стороны, правую (левую) ногу отвести назад на носок; 2 — вернуться в исходное положение (5–6 раз).</p>	<p>1 —поднять обруч вверх; 2 —наклон вправо, руки прямые; 3 – выпрямиться, обруч вверх; 4 —вернуться в исходное положение. То же влево (8 раз). 4. И. п. – основная стойка в обруче, обруч на полу, руки на пояс. 1 – присесть, взять обруч с боков; 2 – выпрямиться, обруч у пояса, руки согнуты; 3 — присесть, положить обруч; 4 – выпрямиться, вернуться в исходное положение (5–6 раз). 5. И. п. – сидя, ноги врозь, обруч в согнутых руках грудью 1—2 —наклон вперед, коснуться ободом обруча пола между носками ног; 3–4 – вер- 5. И. п. – сидя, ноги врозь, обруч в согнутых руках перед грудью. 1—2 —наклон вперед, коснуться</p>
--	--	---	---	---

				<p>ободом обруча пола между носками ног; 3–4 – вернуться в исходное положение (6 раз).</p> <p>б. И. п. – основная стойка, руки на пояс, обруч на полу. Прыжки вокруг обруча вправо и влево.</p>
<p>2 часть Основные движения</p>	<p>1. Ходьба по гимнастической скамейке боком приставным шагом, руки на пояс (2–3 раза).</p> <p>2. Прыжки на двух ногах через короткие шнуры, положенные на расстоянии 50 см один от другого (4–5 штук); повторить 2–3 раза.</p> <p>3. Броски мяча двумя руками, стоя в шеренгах на расстоянии 2,5 м друг от друга (способ – от груди).</p> <p>Воспитатель ставит две гимнастические скамейки параллельно одна другой, на расстоянии 1,5–2 м от них кладет 4–5 шнуров. Дети строятся в две колонны и поточно выполняют сначала ходьбу по</p>	<p>1. Прыжки со скамейки на полусогнутые ноги (8–10 з).</p> <p>2. Броски мяча (большой диаметр) друг другу двумя руками из-за головы (10–12 раз).</p> <p>3. Ползание по гимнастической скамейке на четвереньках. Дети строятся перед гимнастическими скамейками в шеренгу на расстоянии одного шага. Воспитатель с помощью одного-двух ребят показывает, как надо выполнить прыжки: встать на скамейку, ноги слегка расставить, руки отвести назад, и прыгнуть, приземляясь на полусогнутые ноги, руки вынести вперед, затем выпрямиться. Воспитатель предлагает детям первой шеренги встать на гимнастическую скамейку и по команде выполнить</p>	<p>1. Метание мяча в горизонтальную цель правой и левой рукой с расстояния 2 м (4–5 раз).</p> <p>2. Лазанье – подлезание под дугу прямо и боком в группировке, не касаясь руками пола (3–4 раза).</p> <p>3. Равновесие – ходьба с перешагиванием через набивные мячи, руки на пояс, голову и спину держать прямо (2–3 раза).</p> <p>Воспитатель ставит на пол 3 корзины или кладет 3 обруча. Дети, разделившись на три группы, образуют три круга на расстоянии 2 м от цели. По команде воспитателя дети метают мячи (мешочки) в цель правой и левой рукой</p>	<p>1. Ползание – пролезание в обруч боком, не касаясь руками пола, в группировке. Под-ряд через три обруча, поставленные на расстоянии 1 метра один от другого (2–3 раза).</p> <p>2. Ходьба по гимнастической скамейке, на середине перешагнуть через предмет и пройти дальше. Сойти со скамейки, не спрыгивая.</p> <p>3. Прыжки на двух ногах на препятствие (мат) высотой 20 см, с трех шагов (4–5 раз).</p> <p>Выполняется упражнение в лазанье в обруч боком двумя колоннами, затем дети переходят к упражнению в равновесии</p>

	<p>гимнастической скамейке, затем прыжки.</p> <p>Пособия убирают, дети строятся в две шеренги. Одна группа детей заранее берет мячи.</p> <p>Воспитатель поясняет, что при передаче (переброске) мяча локти следует опустить вниз, затем, описав мячом небольшую дугу (от себя, вниз, на грудь) и разгибая руки вперед, активным движением кисти послать мяч, одновременно разгибая ноги (предварительно полусогнутые). Мяч надо послать так, чтобы он оказался на уровне груди партнера. Тому, кто ловит мяч, надо поймать его кистями рук и при этом не прижимать к себе. После показа и объяснения дети распределяются на пары и начинают переброску (передачу) мяча друг другу.</p> <p>Упражнение</p>	<p>прыжок, повернуться кругом и снова встать на скамейку. Прыжки повторяются 4–5 раз подряд; при этом педагог отмечает наиболее типичные ошибки, например, приземление на прямые или чуть согнутые ноги и т. д. Далее упражнение выполняют дети второй шеренги. Возможен вариант, при котором после показа и объяснения воспитатель предлагает выполнять его обоим шеренгам детей поочередно. После упражнений в прыжках выполняется ползание по гимнастической скамейке на четвереньках (на ладонях и коленях). Данное задание проводится поточным способом двумя колоннами. Для перебрасывания мячей друг другу дети строятся в две шеренги одна напротив другой, расстояние между шеренгами 2,5 м. В руках у детей одной шеренги мячи (большой диаметр). Исходное положение: стойка ноги врозь, мяч в согнутых руках за головой, ноги</p>	<p>несколько раз подряд.</p> <p>Упражнение выполняется всеми группами одновременно. В две линии, параллельно одна другой, воспитатель ставит по две дуги, напротив каждой кладет 5–6 набивных мячей (также в две линии) на расстоянии двух шагов ребенка один от другого. Задание выполняется двумя колоннами и последовательно вначале в подлезании, затем в равновесии поточным способом. Воспитатель обращает внимание детей на то, что при подлезании надо хорошо сгруппироваться и не задеть за верхний край обода. В ходьбе с перешагиванием через набивные мячи важно удержание устойчивого равновесия и сохранение правильной осанки (голову и спину держать прямо).</p>	<p>также двумя колоннами (с определенной дистанцией друг от друга). После этого пособия убираются. Два мата кладутся один на другой (это лучше сделать заранее, не привлекая детей), и воспитатель предлагает выполнить прыжок на мат с трех шагов, используя взмах рук. В данном задании развивается координация движений. Некоторые дети осваивают это упражнение не сразу, а в процессе повторений на нескольких занятиях.</p>
--	--	--	--	---

	проводится в среднем темпе.	слегка согнуты в коленях. По команде воспитателя дети первой шеренги перебрасывают мяч своим партнерам; те ловят их, стараясь не прижимать к груди, и возвращают обратно.		
Подвижные игры	<p>Игра «Перелет птиц». На одном конце зала находятся дети – «птицы». На другом конце зала – пособия, на которые можно «взлететь» (гимнастические скамейки, кубы и т. д.) – «деревья».</p> <p>По сигналу воспитателя: «Птицы улетают!» – дети, размахивая руками, как крыльями, разбегаются по всему залу; на сигнал: «Буря!» – бегут к возвышениям и прячутся там. Когда воспитатель произносит: «Буря прекратилась!», дети спускаются с возвышений и снова разбегаются по залу («птицы продолжают свой полет»). Во</p>	<p>игра «Не оставайся на полу». Выбирается водящий – ловишка, который бегаёт вместе с детьми по всему залу (площадке). Как только воспитатель произнесет: «Лови!» – все убегают от ловишки и стараются забраться на какое-либо возвышение (скамейку, куб, пенек и т. д.). Ловишка старается осалить убегающих до того, как они успеют встать на возвышение. Дети, до которых ловишка дотронулся, отходят в сторону. По окончании игры подсчитывается количество пойманных игроков и выбирают другого водящего. Игра возобновляется</p>	<p>Игра «Удочка» Играющие стоят в кругу, в центре круга воспитатель. Он держит в руках веревку, на конце которой привязан мешочек с песком. Воспитатель вращает веревку с мешочком по кругу над самым полом (землей), а дети подпрыгивают на двух ногах вверх, стараясь, чтобы мешочек не задел ног. Описав мешочком 2–3 круга, воспитатель делает паузу, подсчитывается количество задевших за мешочек и даёт необходимые указания по выполнению прыжков.</p>	<p>Подвижная игра «Гуси-лебеди». На одной стороне зала (площадки) обозначается дом, в котором находятся гуси. На противоположной стороне зала стоит пастух. Сбоку от дома логово (примерно на середине зала), в котором живет волк, остальное место – луг. Выбираются дети, исполняющие роль волка и пастуха, остальные изображают гусей. Пастух выгоняет гусей на луг, они пасутся и летают. Пастух. Гуси, гуси! Гуси (останавливаются и отвечают хором). Га, га, га! Пастух.</p>

	<p>время игры воспитатель в обязательном порядке осуществляет страховку детей, особенно при спуске с гимнастической стенки.</p>			<p>Есть хотите? Гуси. Да, да, да! Пастух. Так летите! Гуси. Нам нельзя: Серый волк под горой Не пускает нас домой. Пастух. Так летите, как хотите, Только крылья берегите! Гуси, расправив крылья (расставив руки в стороны), летят через луг домой, а волк, выбежав из логова, старается их поймать (запятнать). Пойманные гуси идут в логово. После двух перебежек подсчитывается количество пойманных волком гусей. Затем выбираются новые водящие – волк и пастух. Игра повторяется 2–3 раза. III часть.</p>
<p>3 часть Малоподвижные игры</p>	<p>Игра малой подвижности «Найди и промолчи».</p>	<p>Игра малой подвижности «У кого мяч?».</p>	<p>Ходьба в колонне по одному</p>	<p>Игра малой подвижности «Летает – не летает». Дети стоят по кругу, в центре воспитатель. Он называет одушевленные и неодушевленные предметы,</p>

				<p>которые летают и не летают. Например, воспитатель говорит: «Самолет летает, стул летает, воробей летает» и т. д. Дети должны поднять руки вверх, если назван летающий предмет.</p>
--	--	--	--	---

Ноябрь

Этапы занятий	Занятие 1-2 06-11.11.24	Занятие 3-4 13.11.-18.11.24	Занятие 5-6 20.11.-25.11.24	Занятие 7 27.11.24
Задачи	<p>Повторить ходьбу с высоким подниманием колен; упражнения в равновесии, развивая координацию движений; перебрасывание мячей в шеренгах.</p>	<p>Упражнять в ходьбе с изменением направления движения, беге между пред- метами; повторить прыжки попеременно на правой и левой ноге с продвижением вперед; упражнять в ползании по гимнастической скамейке и ведении мяча между предметами.</p>	<p>Упражнять в ходьбе с изменением темпа движения, в беге между предметами, в равновесии; повторить упражнения с мячом.</p>	<p>Повторить ходьбу с изменением темпа движения; развивать навык ползания по гимнастическо й скамейке на животе; повторить прыжки между предметами.</p>
1 часть Вводная	<p>Построение в шеренгу, проверка осанки и равнения. Объяснение задания, затем перестроение в колонну по одному. Ходьба в колонне по одному, по команде воспитателя переход на</p>	<p>Ходьба в колонне по одному, по сигналу воспитателя изменить направление движения к окну, к флажку, к гимнастической стенке и т. д. Бег между кубиками (кеглями, мячами), поставленными в один ряд. Ходьба и бег в чередовании,</p>	<p>Построение в шеренгу, проверка осанки и равнения, перестроение в колонну по одному. Ходьба с ускорением и замедлением темпа движения по сигналу воспитателя; бег между предметами,</p>	<p>Построение в шеренгу, объяснение задания, перестроение в колонну по одному. Ходьба и бег с ускорением и замедлением темпа движений по команде воспитателя;</p>

	<p>ходьбу с высоким подниманием колен, бег врассыпную, бег между предметами, поставленными в одну линию (расстояние между предметами 40 см); обычная ходьба в колонне по одному. Бег в рассыпную.</p>	<p>перестроение в колонну по трое</p>	<p>поставленными в один ряд (кубики или набивные мячи).</p>	<p>игровое упражнение «Быстро в колонны!». II часть.</p>
<p>Общеразвивающие упражнения</p>	<p>Упражнения с малым мячом. 1. И. п. – основная стойка, мяч в правой руке. 1–2 —руки через стороны вверх, пере-ложить мяч в левую руку; 3–4 —исходное положение. То же левой рукой. 2. И. п. – стойка ноги врозь, мяч в правой руке. 1—наклон вперед, передать мяч за голеню левой ноги; 2 —руки в стороны, выпрямиться; 3 —наклон к правой ноге, передать мяч за голеню в правую руку; 4 —исходное положение. И. п. – стойка ноги на ширине ступни, мяч в</p>	<p>Без предметов. И. п. – основная стойка руки на пояс. 1—руки в стороны; 2 – руки за голову; 3 — руки в стороны; 4 —исходное положение. 2. И. п. – стойка ноги на ширине плеч, руки на пояс. 1 – поворот вправо, руки в стороны; 2 —исходное положение. То же влево. 3. И. п. – основная стойка руки за голову. 1–2 — присесть, руки вперед; 3–4 —исходное положение. 4. И. п. – сидя, ноги врозь, руки на пояс. 1 —руки в стороны; 2 – наклон к правой ноге, коснуться пальцами рук носков ног; 3 —выпрямиться, руки в стороны; 4 —исходное положение. 5. И. п. – лежа на спине, руки вдоль</p>	<p>Упражнения с мячом 1. И. п. – основная стойка мяч на грудь, руки согнуты. 1—мяч вверх; 2 —мяч за голову; 3 —мяч вверх; 4 —исходное положение. 2. И. п. – стойка ноги врозь, мяч вниз. 1—мяч вперед; 2 —поворот туловища вправо, руки прямые; 3 —прямо, мяч вперед; 4 — исходное положение. То же влево. 3. И. п. – стойка ноги на ширине плеч, мяч в обеих руках вниз. 1—3 — наклон вперед, вниз; 4 — исходное положение. 4. И. п. – основная стойка</p>	<p>Упражнения с обручем. И. п. – основная стойка, обруч в правой руке. 1 – обруч вперед; 2 – обруч назад; 3 —обруч вперед; 4 —исходное положение. 2. И. п. – основная стойка, обруч хватом с боков на грудь. 1–2 – присесть, обруч вынести вперед; 3–4 — вернуться в исходное положение. 3. И. п. – основная стойка, обруч вертикально над головой. 1 – шаг правой ногой вправо; 2 —наклон вправо;</p>

	<p>правой руке.</p> <p>1 – присесть, мяч вперед, передать в левую руку; 2 —вернуться в исходное положение.</p> <p>4. И. п. – из стойки в упоре на коленях сесть на пятки, мяч в правой руке.</p> <p>1–4 —наклон вправо, прокатить мяч от себя (по прямой); 5—8— вернуться в исходное положение. То же влево.</p> <p>5. И. п. – лежа на спине, мяч в обеих руках за головой.</p> <p>1–2 —поднять правую прямую ногу, коснуться мячом носка;</p> <p>3–4 – исходное положение. То же другой ногой.</p> <p>6. И. п. – основная стойка, мяч в правой ру ке.</p> <p>Прыжки на правой и левой ноге попеременно в чередовании с небольшими паузами.</p>	<p>туловища. На счет 1–8 – имитация езды на вело сипеде, пауза, повторить 2 раза.</p> <p>6. И. п. – основная стойка руки на пояс.</p> <p>1 – прыжком ноги врозь;</p> <p>2 – прыжком ноги вместе. На счет 1–8 —прыжки, затем пауза и снова прыжки. Выполняется под счет воспитателя</p>	<p>мяч вниз.</p> <p>1–2 —присесть, мяч вперед;</p> <p>4 – исходное положение.</p> <p>5. И. п. – основная стойка руки произвольно, мяч на полу.</p> <p>Прыжки вокруг мяча вправо и влево.</p>	<p>3 – выпрямиться;</p> <p>4 – исходное положение. То же влево.</p> <p>4. И. п. – стойка ноги на ширине плеч, обруч вертикально за спиной. 1 – поворот туловища вправо;</p> <p>2 —вернуться в исходное положение. То же влево.</p> <p>5. И. п. – лежа на животе, обруч в согнутых руках перед собой.</p> <p>1—2 – прогнуться, обруч вперед-вверх;</p> <p>3–4 – вернуться в исходное положение.</p> <p>6. И. п. – стоя в обруче, руки произвольно. На счет 1–7— прыжки в обруче, на счет 8 —прыжок из обруча.</p>
2 часть Основные движения	<p>1 шаг вперед передавая малый мяч перед собой и за спиной.</p> <p>2. Прыжки на правой и левой ноге,</p>	<p>Основные виды движений.</p> <p>1. Прыжки с продвижением вперед на правой и левой ноге попеременно, на расстояние 4–5</p>	<p>1. Ведение мяча одной рукой, продвигаясь вперед шагом (расстояние 6 м), 2–3 раза. 2. Пролезание в обруч прямо и</p>	<p>1. Ползание по гимнастическо й скамейке на животе, подтягиваясь двумя руками, хватом рук с</p>

	<p>продвигаясь вперед, по прямой, вначале на правой, затем на левой ноге (расстояние 3–4 метра). Повторить два раза.</p> <p>3. Переброска мяча двумя руками снизу, стоя в шеренгах, расстояние между ними 2–2,5 м.</p> <p>Выполняются упражнения в равновесии, развивающие координацию движений рук и ног в умеренном темпе, двумя колоннами (со скамейки не спрыгивать). Скамейки убирают, воспитатель ставит в два ряда кегли и предлагает детям приступить к прыжкам – на правой и левой ноге поочередно: на одной, затем на другой. Главное – энергичное отталкивание от пола (земли) в координации с движениями рук. После того как дети выполнят прыжки, предлагается построение в две шеренги (в</p>	<p>метров. Повторить 2–3 раза.</p> <p>2. Переползание на животе по гимнастической скамейке, подтягиваясь двумя руками (хват рук с боков), повторить 2–3 раза</p> <p>3. Ведение мяча, продвигаясь вперед шагом (расстояние 4–5 метров), повторить 2–3 раза. Дети строятся в две шеренги, на расстоянии одного метра одна от другой. Воспитатель дает задание – от исходной черты выполнить прыжки на правой и левой ноге попеременно, продвигаясь вперед: два прыжка на правой и два на левой и так до конца дистанции. Далее дети поворачиваются кругом и снова строятся в одну шеренгу (на расстоянии не менее 1,5 метра от линии финиша). После выполнения задания в прыжках дети распределяются на две группы. Одна группа детей выполняет ведение мяча до обозначенного места (обруча или кубика), затем возвращается на исходную позицию.</p> <p>Упражнение выполняется в двух колоннах. Для упражнения в</p>	<p>боком в группировке, не касаясь верхнего обода, 3 раза. 3. Равновесие – ходьба по гимнастической скамейке боком приставным шагом, 2–3 раза. Выполняется упражнение с мячом – ведение мяча (баскетбольный вариант) по прямой, отбивая его одной рукой, до обозначенной черты; затем нужно взять мяч в руки (руки согнуты в локтях перед грудью), подойти к обручу, присесть, сгруппироваться и, не касаясь верхнего обода, пролезть в обруч.</p> <p>Упражнения выполняются двумя или тремя колоннами (в зависимости от наличия и расположения пособий). Затем дети приступают ко второму заданию – ходьбе по гимнастической скамейке боком приставным шагом.</p> <p>Упражнение в равновесии</p>	<p>боков (2–3 раза).</p> <p>2. Равновесие – ходьба с перешагиванием через набивные мячи, разложенные на расстоянии трех шагов ребенка, руки на пояс (2–3 раза).</p> <p>3. Прыжки на двух ногах между кеглями (2–3 раза). Ставятся две гимнастические скамейки параллельно одна другой (для усиления двигательной активности можно увеличить количество пособий) и вдоль зала кладутся набивные мячи. Сначала проводятся упражнения в ползании и равновесии, а затем в прыжках между кеглями (дистанция 4 м).</p>
--	---	--	---	--

	<p>руках у детей одной шеренги мячи большого диаметра). Перебрасывание мячей друг другу (предварительно определяются пары) проводится двумя руками снизу, расстояние между шеренгами 2,5 метра.</p>	<p>ползании воспитатель ставит две гимнастические скамейки параллельно одна другой. После показа и объяснения ребята приступают к заданию. После того как дети выполнят упражнение в переползании на животе два раза, подается команда к смене мест и заданий</p>	<p>проводится также двумя, тремя колоннами</p>	
<p>Подвижные игры</p>	<p>Подвижная игра «Пожарные на учении». Дети строятся в четыре колонны лицом к гимнастической стенке – это пожарные. На каждом пролете гимнастической стенки на одинаковой высоте (на рейке) подвешивают колокольчики. По сигналу воспитателя: «Марш!» – дети, стоящие первыми в колоннах, бегут к гимнастической стенке, взбираются по ней, звонят в колокольчик, спускаются вниз и возвращаются в конец своей колонны. Воспитатель отмечает</p>	<p>Игра «Не оставайся на полу». Э.Я Степаненкова «Сборник подвижных игр» стр.77.</p>	<p>игра «Удочка» Играющие стоят в кругу, в центре круга воспитатель. Он держит в руках веревку, на конце которой привязан мешочек с песком. Воспитатель вращает веревку с мешочком по кругу над самым полом (землей), а дети подпрыгивают на двух ногах вверх, стараясь, чтобы мешочек не задел ног. Описав мешочком 2–3 круга, воспитатель делает паузу, подсчитывается количество задевших за мешочек и дает необходимые указания по выполнению прыжков.</p>	<p>Игра «Пожарные на учении». Э.Я Степаненкова «Сборник подвижных игр» стр.82.</p>

	ребенка, который быстрее всех выполнил задание. Потом снова подается сигнал и бежит следующая группа детей и т. д. При лазанье важно показать, как выполняется хват за рейку – все пальцы хватом сверху, большой палец снизу; обращается внимание и на то, чтобы дети не пропускали реек (наступая на каждую), а с последней сходили, не спрыгивая. При проведении данной игры страховка обязательна.			
3 часть Малоподвижные игры	Игра малой подвижности «Найди и промолчи».	Игра малой подвижности по выбору детей.	Ходьба в колонне по одному	Игра малой подвижности «У кого Мяч»

Декабрь

Этапы занятий	Занятие 1-2 02.12.-04.12.24	Занятие 3-4 09.12.-11.12.24	Занятие 5-6 16.12.-18.12.24	Занятие 7-8 23.12.-25.12.24
Задачи	Упражнять детей в умении сохранить в беге правильную дистанцию друг от друга; разучить ходьбу по наклонной доске с сохранением устойчивого	Упражнять в ходьбе и беге по кругу взявшись за руки, с поворотом в другую сторону; повторить прыжки попеременно на правой и левой ноге, продвигаясь вперед; упражнять в ползании и	Упражнять детей в ходьбе и беге врассыпную; закреплять умение ловить мяч, развивая ловкость и глазомер; повторить ползание по гимнастической скамейке;	Упражнять детей в ходьбе и беге по кругу, взявшись за руки, в беге врассыпную; в лазанье на гимнастическую стенку; в равновесии и прыжках.

	равновесия; повторить перебрасывани е мяча	переброске мяча.	упражнять в сохранении устойчивого равновесия.	
1 часть Вводная	Построение в одну шеренгу, проверка равнения и осанки. Ходьба в колонне; бег в колонне по одному между предметами с соблюдением определенной дистанции друг от друга (бег между кеглями). Ходьба и бег в чередовании	Построение в шеренгу, проверка осанки и равнения, перестроение в колонну по одному. По команде воспитателя ведущий колонны ускоряет темп ходьбы и приближается к ребенку, идущему в колонне последним. Таким образом, образуется круг. Дети берутся за руки и выполняют ходьбу по кругу. Подается сигнал к остановке движения и следует остановка, поворот в другую сторону и бег по кругу. Ходьба и бег по кругу проводятся в чередовании	Построение в шеренгу, проверка осанки и равнения. Перестроение в колонну по одному, ходьба врассыпную, на команду «Сделай фигуру» – остановка и выполнение задания, на следующую команду – бег врассыпную. Ходьба и бег проводятся в чередовании.	Построение в шеренгу, перестроение в колонну по одному; ходьба и бег по кругу, взявшись за руки. По сигналу воспитателя выполнение поворотов вправо и влево по ходу движения. Основное внимание воспитатель обращает на правильную форму круга, равномерность и ритмичность ходьбы и бега. Ходьба и бег врассыпную.
Общеразвива ющие упражнения	Упражнения с обручем. 1. И. п. – стойка ноги на ширине ступни, обруч в правой руке. 1 – обруч вперед; 2 – обруч назад; 3 – обруч вперед, с одновременной передачей его в левую руку. То же левой	Упражнения с флажками. И. п. – основная стойка, флажки вниз. 1—флажки вперед; 2 – флажки вверх; 3 – флажки в стороны; 4 – вернуться в исходное положение. 2. И. п. – основная стойка, флажки вниз.	Без предметов 1. И. п. – основная стойка руки на пояс. 1—руки в стороны; 2– поднимаясь на носки, руки через стороны вверх; 3 —опуститься на всю ступню, руки в стороны; 4 —исходное положение. 2. И. п. –	Без предметов 1. И. п. – основная стойка, руки согнуть к плечам. 1–4 —круговые движения вперед; пауза, затем на 5–8 – повторить круговые движения назад. 2. И. п. – стойка ноги врозь, руки согнуты к плечам. 1 – поворот туловища вправо, руки в стороны; 2 —исходное

	<p>рукой. 2. И. п. – основная стойка, обруч у груди, руки согнуты, хват рук с боков. 1–2 — присесть, обруч вынести вперед. 3. И. п. – стойка ноги врозь, обруч вниз. 1—поднять мяч вверх; 2 – наклон вправо; 3 – выпрямиться, обруч вверх; 4 —исходное положение. То же влево. 4. И. п. – сидя, ноги врозь, обруч в согнутых руках у груди. 1–2 – наклон вперед, коснуться ободом пола (подальше). 5. И. п. – основная стойка, обруч на полу. На счет воспитателя 1–7 – прыжки вокруг обруча, на счет 8 прыжок в обруч. Повторить 2–3 раза. 6. И. п. – основная стойка, обруч вниз. 1–2 – обруч вверх,</p>	<p>1—шаг правой ногой вправо, флажки в стороны; 2—вернуться в исходное положение. То же влево. 3. И. п. – сидя на полу, ноги врозь, флажки у груди. 1–2 —наклон вперед к правой ноге, коснуться палочками носков ног; 3–4 —исходное положение. То же к левой ноге (6–8 раз). 4. И. п. – стойка в упоре на коленях, флажки у груди. 1 – поворот вправо, флажки в стороны; 2 —исходное положение. То же влево (6–8 раз). 5. И. п. – основная стойка флажки вниз. 1–2 —присесть, флажки вперед; 3–4 —исходное положение. 6. И. п. – основная стойка флажки вниз. 1 – прыжком ноги врозь, флажки в стороны; 2 —прыжком ноги вместе, вернуться в исходное положение</p>	<p>основная стойка руки на пояс. 1–2 —присесть медленным движением, руки вперед; 3–4 – вернуться в исходное положение. 3. И. п. – стойка ноги на ширине плеч, руки на пояс. 1 – руки в стороны; 2 —наклон вправо, правая рука вниз, левая вверх; 3 — выпрямиться, руки в стороны; 4 —исходное положение. То же влево. 4. п. – стойка в и упоре на коленях, руки с опорой о пол. 1 – правую ногу отвести назад, вверх; 2 —вернуться в исходное положение. То же левой ногой. 5. И. п. – лежа на животе, руки прямые. 1–2 — прогнуться, руки вверх; 3–4 —исходное положение. 6. И. п. – основная стойка, руки на пояс. 1—мах правой ногой</p>	<p>положение. То же влево. И. п. – основная стойка, руки на пояс. 1 – руки в стороны; 2 – согнуть правую ногу, положить обе кисти рук; 3 – опустить ногу, руки в стороны; 4 —исходное положение. То же левой ногой. 4. И. п. – стойка ноги на ширине плеч, руки за голову. 1—руки в стороны; 2 —руки вверх; 3 —руки в стороны; 4 —исходное положение. 5. И. п. – сидя на полу, ноги вместе, руки в упоре сзади; 1–2 – поднять медленным движением ноги вперед-вверх; 3–4 —вернуться в исходное положение. 6. И. п. – лежа на спине, руки вдоль туловища. 1–2 —согнуть ноги в коленях; 3–4 – вернуться в исходное положение. 7. И. п. – основная стойка, руки произвольно. Прыжки на двух ногах на месте на счет 1–7, на счет 8 – прыжок повыше. Повторить 2–3 раза.</p>
--	---	---	---	--

	прогнуться, правую ногу назад на носок; 3–4 – вернуться в исходное положение. То же левой ногой.		вперед, вверх; 2 —исходное положение. То же левой ногой.	
2 часть Основные движения	<p>1. Равновесие – ходьба по наклонной доске боком, руки в стороны, свободно балансируют; переход на гимнастическую скамейку, ходьба боком, приставным шагом, руки на пояс.</p> <p>2. Прыжки на двух ногах через бруски (бруски лежат на полу на расстоянии 50 см один от другого), 2–3 раза.</p> <p>3. Броски мяча друг другу двумя руками из-за головы, стоя в двух шеренгах (расстояние между шеренгами 2,5 м), 10–12 раз. Воспитатель ставит пособия, которые должны быть устойчивы и хорошо закреплены. После показа и объяснения заданий дети двумя</p>	<p>1. Прыжки с ноги на ногу, продвигаясь вперед на правой и левой ноге (расстояние 5 м); повторить 2–3 раза.</p> <p>2. Броски мяча вверх и ловля его двумя руками.</p> <p>3. Ползание на четвереньках между предметами. Дети строятся у исходной черты (линия старта) двумя шеренгами, на расстоянии 0,5 м одна от другой. По команде воспитателя дети первой шеренги выполняют прыжки – два на правой и два на левой ноге попеременно и так до конца дистанции. После выполнения прыжков дети делают 2–3 шага вперед, поворачиваются кругом, лицом к второй шеренге. Затем воспитатель предлагает упражнение детям второй шеренги. Воспитатель ставит кегли (или набивные мячи)</p>	<p>1. Перебрасывание мяча большого диаметра, стоя в шеренгах (двумя руками снизу), с расстояния 2,5 м.</p> <p>2. Ползание по гимнастической скамейке на животе, подтягиваясь двумя руками за края скамейки (хват рук с боков), 2–3 раза. .</p> <p>Равновесие – ходьба по гимнастической скамейке с мешочком на голове, руки в стороны (или на пояс), 2–3 раза.</p> <p>Первое упражнение проводится в шеренгах, у одной группы детей в руках мячи. Воспитатель напоминает, что надо следить за полетом мяча как во время переброски, так и при его ловле, то есть осуществлять</p>	<p>1. Лазанье на гимнастическую стенку, не пропуская реек (2–3 раза).</p> <p>2. Равновесие – ходьба по гимнастической скамейке, перешагивая через предметы (кубики, набивные мячи) (рис. 7).</p> <p>3. Прыжки на двух ногах между предметами (расстояние между предметами 40 см). Лазанье на гимнастическую стенку и спуск вниз, не пропуская реек. Упражнения выполняют одновременно по 3–4 ребенка (по количеству пролетов). Страховка обязательна. Главное – правильный хват рук за рейки гимнастической стенки. Дети, которые наблюдают за выполнением упражнения и готовятся приступить по команде воспитателя, должны находиться на</p>

	<p>колоннами выполняют упражнения в равновесии, темп упражнения средний (посильный для каждого). Страховка воспитателем обязательна. Для выполнения прыжков кладут в две линии бруски, дети двумя колоннами друг за другом, с соблюдением дистанции, выполняют прыжки на двух ногах. Основное внимание уделяется последовательным прыжкам через бруски без остановки и приземлению на полу-согнутые ноги. Для переброски мячей друг другу дети строятся в две шеренги, одна напротив другой, и по команде воспитателя выполняют задание.</p>	<p>на расстоянии 1 м одну от другой в две линии и дети выполняют ползание на четвереньках между предметами (2 раза). Далее дети берут по одному мячу, свободно располагаются по всему залу, выполняют броски мяча вверх и ловлю его после дополнительных усложнений – с хлопком в ладоши, приседом и т. д. (по выбору детей)</p>	<p>зрительный контроль. Перед тем как дети по команде воспитателя приступят к выполнению задания, необходимо проверить правильность исходного положения – стойка ноги на ширине плеч. Упражнения в ползании и равновесии проводятся двумя колоннами поточным способом после краткого объяснения. Дети выполняют ползание, основное внимание уделяется правильному хвату рук с боков скамейки и энергичному подтягиванию. После того как все дети по 2 раза выполнят упражнение в ползании, переходят к заданию в равновесии – ходьбе по гимнастической скамейке с мешочком на голове, спина прямая. Задание выполняется в</p>	<p>расстоянии не менее 1,5 м от стенки. Вторая группа детей занимается с мячом – ведение мяча по прямой (баскетбольный вариант) до обозначенного места (расстояние 6–8 м). По команде воспитателя дети меняются местами и заданиями. Выполнение упражнений в равновесии и прыжках колоннами поточным способом. проводится двумя</p>
--	--	--	--	---

			среднем темпе, страховка обязательна	
Подвижные игры	Игра «Ловишки с ленточками». Картотека подвижных и малоподвижных игр к образовательной области «Физическая культура» стр.120.	Игра «Не оставайся на полу». Э.Я Степаненкова «Сборник подвижных игр» стр.77	Игра «Охотники и зайцы». Из числа играющих выбирается охотник, остальные дети – зайцы. На одной стороне зала (площадки) отводится место для охотника, на другой – дом зайцев. Охотник ходит по залу, делая вид, что ищет следы зайцев, а затем возвращается к себе в дом. Зайцы выпрыгивают из-за кустов и прыгают (на двух ногах, на правой или левой – кто как хочет) в разных направлениях. По сигналу: «Охотник!» – зайцы убегают в дом, а охотник бросает в них мячи (в руках у него 2–3 мяча). Зайцы, в которых он попал, считаются подстреленными, и он забирает их в свой дом. После каждой	Подвижная игра «Хитрая лиса». Играющие стоят в кругу на расстоянии одного шага друг от друга. В стороне, вне круга, обозначается дом лисы. По сигналу воспитателя дети закрывают глаза, а педагог обходит их с внешней стороны круга и дотрагивается до одного из играющих, который и становится водящим – хитрой лисой. Затем дети открывают глаза, хором 3 раза (с небольшим интервалом) спрашивают (сначала тихо, а потом громче): «Хитрая лиса, где ты?» После третьего вопроса хитрая лиса быстро выбегает на середину круга, поднимает вверх руку и говорит: «Я здесь!» Все играющие разбегаются по площадке, а лиса их ловит (дотрагивается рукой). После того как лиса поймает 2–3 ребят и отведет их в свой дом, воспитатель произносит: «В круг!» Игра

			охоты на зайцев охотник меняется, но выбирается не из числа пойманных. Во избежание травм в данной игре лучше использовать самодельные мячи, сшитые из кусочков ткани.	возобновляется. Если лиса долго не может никого поймать, то выбирают другого водящего. I
3 часть Малоподвижные игры	Игра «Сделай фигуру».	Игра малой подвижности «У кого мяч».	Игра малой подвижности «Летает – не летает».	Ходьба в колонне по одному. Игра малой подвижности.

Январь

Этапы занятий	Занятие 1-2 13.01.-15.01.25	Занятие 3-4 20.01.-22.01.25	Занятие 5-6 27.01.-29.01.25	
Задачи	Упражнять детей в ходьбе и беге между предметами, не задевая их; продолжать формировать устойчивое равновесие при ходьбе и беге по наклонной доске; упражнять в прыжках с ноги на ногу, в забрасывании мяча в кольцо.	Повторить ходьбу и бег по кругу; разучить прыжок в длину с места; упражнять в ползании на четвереньках и прокатывании мяча головой.	Повторить ходьбу и бег между предметами; упражнять в перебрасывании мяча друг другу; повторить задание в равновесии.	Повторить ходьбу и бег по кругу; упражнения в равновесии и прыжках; упражнять в лазанье на гимнастическую стенку, не пропуская реек.
1 часть Вводная	Построение в шеренгу, проверка осанки и равнения, перестроение в колонну по одному. Ходьба и бег между кубиками, расположенными в	Построение в шеренгу. Воспитатель обращает внимание детей на круг, выложенный на полу из веревки (шнура). Перестроение в колонну по одному. Ведущий, соединяясь с	Построение в шеренгу, проверка равнения и осанки, перестроение в колонну по одному. Ходьба в колонне по одному с выполнением заданий по	Построение в шеренгу, перестроение в колонну по одному, затем в круг; ходьба и бег по кругу с поворотом в одну и другую сторону.

	шахматном порядке.	последним в колонне ребенком, образует круг. Воспитатель предлагает детям встать правым боком к веревке, затем присесть и взять веревку в правую руку. Ходьба и бег по кругу, держась за веревку, затем дети останавливаются и перехватывают веревку в другую руку, повторение ходьбы и бега в другую сторону.	команде воспитателя; ходьба между предметами «змейкой», бег враспынную	
Общеразвивающие упражнения.	<p>Упражнения с кубиком.</p> <p>1. И. п. – основная стойка, кубик в правой руке. 1—руки в стороны; 2 —руки вверх, переложить кубик в левую руку; 3 —руки в стороны; 4 —вернуться в исходное положение.</p> <p>И. п. – стойка ноги на ширине плеч, кубик в правой руке. 1 – руки в стороны; 2 — наклон вперед, положить кубик на пол (между ступнями); 3 – выпрямиться,</p>	<p>Упражнения с веревкой (шнуром).</p> <p>И. п. – основная стойка лицом в круг, веревка хватом сверху обеими руками вниз. 1 – веревку поднять вверх, правую ногу отставить назад на носок; 2 —вернуться в исходное положение. То же левой ногой.</p> <p>И. п. – стойка ноги врозь, веревка в обеих руках вниз. 1 – поднять веревку вверх; 2 – наклон вниз, коснуться пола; 3 —выпрямиться, поднять веревку вверх; 4 — вернуться в исходное положение.</p>	<p>Упражнения на гимнастической скамейке.</p> <p>И. п. – сидя на скамейке верхом, руки на пояс. 1 – руки в стороны; 2 —руки за голову; 3 —руки в стороны; 4 —исходное положение.</p> <p>И. п. – сидя верхом на скамейке, руки за голову. 1 – руки в стороны; 2 – наклон вправо, коснуться правой рукой пола; 3 — выпрямиться, руки в стороны; 4 —исходное</p>	<p>Упражнения с обручем.</p> <p>1. И. п. – основная стойка обруч вниз, хват рук с боков обеими руками. 1—обруч вперед; 2 —обруч вверх; 3 —обруч вперед; 4 —исходное положение.</p> <p>И. п. – стойка ноги на ширине плеч, обруч вниз. 1 – обруч вверх; 2 – наклон вправо; 3 – выпрямиться, обруч вверх; 4 – исходное положение. То же влево.</p> <p>3. И. п. – основная стойка, обруч перед грудью, в согнутых руках. 1–2 – присесть, обруч вынести вперед; 3–4 —исходное положение.</p> <p>4. И. п. – сидя на полу, обруч в</p>

	<p>руки на пояс; 4 — наклониться, взять кубик, вернуться в исходное положение. То же левой рукой. И. п. – стойка в упоре на коленях, кубик в правой руке. 1 —поворот вправо, коснуться кубиком пятки правой ноги; 2 —вернуться в исходное положение, переложить кубик в левую руку. То же влево. 4. И. п. – лежа на спине, кубик в обеих руках за головой. 1–2 – поднять прямые ноги вверх- вперед, коснуться кубиком носков ног; 3—4 – вернуться в исходное положение. 5. И. п. – основная стойка, кубик в правой руке. 1– 2 —присесть, кубик вынести вперед; 3–4 – вернуться в исходное положение. 6. И. п. – основная стойка, руки произвольно,</p>	<p>Повторить 6–8 раз. 3. и. п. – основная стойка, веревка хватом обеими руками у груди. 1–2 – присесть, веревку вынести вперед; 3–4 – вернуться в исходное положение. на коленях, веревка хватом свер 1 – поворот вправо, коснуться рукой пятки левой ноги; 2 – вернуться в исходное положение. То же влево. 5. И. п. – лежа на животе, руки с веревкой согнуты в локтях. 1 – веревку вверх вперед; 2 —вернуться в исходное положение. 6. И. п. – стоя боком к веревке, веревка на полу. Прыжки через веревку справа и слева, продвигаясь вперед, в ч</p>	<p>положение. 3. И. п. – сидя верхом на скамейке, руки на пояс. 1—руки в стороны; 2 —поворот вправо; 3 – выпрямиться, руки в стороны; 4 —исходное положение. То же влево. И. п. – стоя лицом к скамейке. 1 – шаг на скамейку правой ногой; 2 – шаг на скамейку левой ногой; 3 —шаг со скамейки правой ногой; 4 – шаг со скамейки левой ногой. 5. И. п. – стоя правым боком к скамейке, руки произвольно. Прыжки вдоль скамейки на двух ногах на счет 1–8, поворот кругом и снова прыжки. Счет ведет воспитатель.</p>	<p>согнутых руках перед грудью. 1—2 —наклон к правой ноге; 3–4 —исходное положение. То же к левой ноге. 5. И. п. – лежа на спине, обруч в прямых руках за головой. 1–2 – согнуть ноги в коленях, коснуться ободом обруча колен; 3–4 – исходное положение. 6. И. п. – стоя в обруче, руки произвольно. Прыжки из обруча и в обруч на двух ногах.</p>
--	--	---	--	---

	кубик на полу Прыжки вокруг кубика вправо и влево.			
2 часть Основные движения	<p>1. Равновесие – ходьба и бег по наклонной доске (высота 40 см, ширина 20 см).</p> <p>2. Прыжки на правой и левой ноге между кубиками (расстояние 5 м) 2–3 раза.</p> <p>3. Метание – броски мяча в шеренгах. Упражнение в равновесии проводится одной колонной. Воспитатель объясняет, что бег по наклонной доске следует выполнять от исходной черты (которая обозначается на расстоянии 2 м, чтобы дети имели возможность для небольшого разбега), а затем спокойно спуститься вниз. Страховка при выполнении упражнения обязательна. Вторая группа детей самостоятельно выполняет прыжки (по два прыжка на</p>	<p>1. Прыжки в длину с места (расстояние 40 см), повторить 6–8 раз. 2. Проползание под дугами на четвереньках, подталкивая мяч. 3. Броски мяча вверх. На противоположных сторонах зала воспитатель выкладывает из шнуров два ручейка шириной 40 см. Дети двумя шеренгами строятся напротив друг друга. Воспитатель показывает упражнение, основное внимание уделяя энергичному взмаху рук и приземлению на полусогнутые ноги на коврик, хорошо закрепленный. По команде педагога упражнения поочередно выполняют дети одной шеренги, затем – второй. Перед выполнением прыжков педагог должен убедиться в правильном исходном положении. Для выполнения упражнения в ползании на</p>	<p>1. Перебрасывание мячей друг другу (двумя руками от груди), стоя в шеренгах, расстояние между детьми 3 м. 2. Пролезание в обруч боком, не касаясь верхнего обода, в группировке. 3. Ходьба с перешагиванием через набивные мячи, руки на пояс. Построение в две шеренги на расстоянии 3 м одна от другой. В руках у детей одной шеренги мячи большого диаметра. По команде воспитателя дети упражняются в переброске мячей. Второе и третье упражнения проводятся двумя колоннами поточным способом. Воспитатель обращает внимание детей на плотную группировку при лазанье в обруч и сохранение</p>	<p>1. Лазанье на гимнастическую стенку одноименным способом, затем спуск, не пропуская реек (2–3 раза). 2. Ходьба по гимнастической скамейке, приставляя пятку одной ноги к носку другой, руки свободно балансируют (2–3 раза). 3. Прыжки на двух ногах, продвигаясь вперед прыжком ноги врозь, затем прыжком ноги вместе и так до конца дистанции (расстояние 6 м). 4. Ведение мяча в прямом направлении. Одна группа детей под руководством воспитателя выполняет лазанье на гимнастическую стенку и спуск вниз (страховка обязательна). Вторая группа детей выполняет броски мяча о пол в ходьбе (ведение мяча – баскетбольный вариант) до обозначенного места, возвращение обратно в свою колонну шагом с мячом в руках. После того как</p>

	<p>правой и два прыжка на левой ноге между кубиками). Возвращение на исходную линию в конце своей колонны шагом</p>	<p>четвереньках, подталкивая мяч перед собой и проползая через дуги, воспитатель ставит в два ряда дуги, и после показа и объяснения первая группа детей приступает к заданию. Вторая группа детей в это время свободно располагается в другой части зала и самостоятельно выполняет броски мяча (малый диаметр) вверх. По команде воспитателя дети меняются местами и заданиями.</p>	<p>правильной осанки в ходьбе с перешагиванием через набивные мячи</p>	<p>первая группа закончит лазанье по гимнастической стенке, дети меняются местами и заданиями. Для выполнения упражнений в равновесии и прыжках дети строятся в две колонны (после показа и объяснения) и выполняют задания поточным способом, сначала упражнения в равновесии (в среднем темпе), а затем прыжки на двух ногах. Возвращение в свою колонну с внешней стороны пособий.</p>
<p>Подвижные игры</p>	<p>Подвижная игра «Медведи и пчелы» На одной стороне зала находится улей, а на противоположной стороне луг. В стороне располагается берлога медведей. По условному сигналу воспитателя пчелы вылетают из улья (слезают с возвышений (это может быть гимнастическая скамейка, стенка и т. д.), летят на луг за</p>	<p>Подвижная игра «Совушка». На одной стороне зала обозначается гнездо совы. В гнезде помещается водящий – сова. Остальные дети изображают птиц, бабочек, жуков – разлетаются по всему залу. Через некоторое время воспитатель произносит: «Ночь!» – и все играющие останавливаются на месте в тех позах, в которых застала ночь. Сова вылетает из своего гнезда, машет крыльями и смотрит, кто</p>	<p>Игра «Не оставайся на полу». Э.Я Степаненкова «Сборник подвижных игр» стр.77</p>	<p>Игра «Хитрая лиса». Играющие стоят в кругу на расстоянии одного шага друг от друга. В стороне, вне круга, обозначается дом лисы. По сигналу воспитателя дети закрывают глаза, а педагог обходит их с внешней стороны круга и дотрагивается до одного из играющих, который и становится водящим – хитрой лисой. Затем дети открывают глаза, хором 3 раза (с небольшим интервалом) спрашивают</p>

	<p>медом и жужжат. Пчелы улетают, а медведи выбегают из берлоги и забираются в улей (влезают на возвышение) лакомятся медом. Как только воспитатель подает сигнал: «Медведи!», пчелы летят к ульям, а медведи убегают в берлогу. Не успевших спрятаться пчелы жалят (дотрагиваются рукой). Ужаленные медведи пропускают одну игру. Игра возобновляется, и после ее повторения дети меняются ролями. Перед игрой воспитатель напоминает детям, что с возвышений нужно сойти, не спрыгивая, залезать на гимнастическую стенку следует не выше 4—5-й рейки. Педагог осуществляет страховку, оказывает</p>	<p>шевелится. Того, кто пошевелился, сова уводит в свое гнездо. Воспитатель произносит: «День!» – и бабочки, жуки, птицы оживают и опять начинают летать, кружиться. После двух вылетов совы на охоту подсчитывается количество пойманных и выбирается новый водящий</p>		<p>(сначала тихо, а потом громче): «Хитрая лиса, где ты?» После третьего вопроса хитрая лиса быстро выбегает на середину круга, поднимает вверх руку и говорит: «Я здесь!» Все играющие разбегаются по площадке, а лиса их ловит (дотрагивается рукой). После того как лиса поймает 2–3 ребят и отведет их в свой дом, воспитатель произносит: «В круг!» Игра возобновляется. Если лиса долго не может никого поймать, то выбирают другого водящего. I</p>
--	--	--	--	--

	необходимую помощь.			
3 часть Малоподвижные игры	Игра малой подвижности (по выбору детей).		Игра малой подвижности	Ходьба в колонне по одному.

Февраль

Этапы занятий	Занятие 1-2 03.02-05.02.25	Занятие 3-4 10.02.-12.02.25	Занятие 5-6 17.02.-19.02.25	Занятие 7-8 24.02-26.02.25
Задачи	Упражнять детей в ходьбе и беге врассыпную; в беге продолжительностью до 1 минуты; в сохранении устойчивого равновесия при ходьбе на повышенной опоре; повторить упражнения в прыжках и забрасывании мяча в корзину.	Повторить ходьбу и бег по кругу, взявшись за руки; ходьбу и бег врассыпную; закреплять навык энергичного отталкивания и приземления на полусогнутые ноги в прыжках; упражнять в лазанье под дугу и отбивании мяча о землю.	Упражнять детей в ходьбе и беге между предметами; разучить метание в вертикальную цель; упражнять в лазанье под палку и перешагивании через нее	Упражнять детей в непрерывном беге; в лазанье на гимнастическую стенку, не пропуская реек; упражнять в сохранении равновесия при ходьбе на повышенной опоре; повторить задания в прыжках и с мячом
1 часть. Вводная	Ходьба в колонне по одному, на сигнал воспитателя ходьба и бег врассыпную; бег продолжительностью до 1 минуты в умеренном темпе, с изменением направления; ходьба в колонне по одному.	Построение в шеренгу, проверка осанки и равнения; перестроение в колонну по одному, затем в круг. Ходьба и бег по кругу, взявшись за руки; ходьба и бег врассыпную с остановкой по сигналу воспитателя.	Построение в шеренгу, проверка осанки и равнения; перестроение в колонну по одному, затем в круг. Ходьба и бег по кругу, взявшись за руки; ходьба и бег врассыпную с остановкой по сигналу воспитателя.	Построение в шеренгу, проверка осанки и равнения, перестроение в колонну по одному. Ходьба в колонне по одному, бег в среднем темпе продолжительностью до 1 минуты (с изменением направления движения); ходьба и бег врассыпную.
Общеразвивающие упражнения	Упражнения с гимнастической палкой. И. п. – основная	Упражнения с мячом. 1. И. п. – основная стойка мяч в обеих руках вниз.	Упражнения на гимнастической скамейке. И. п. – сидя	Без предметов. 1. И. п. – основная стойка, руки вдоль туловища. 1—шаг правой

	<p>стойка, палка вниз, хват на ширине плеч. 1 – палку вверх, правую ногу отвести назад на носок; 2 — вернуться в исходное положение. То же левой ногой. 2. И. п. – основная стойка, палка вниз. 1–2 — присесть, палку вынести вперед, руки прямые; 3–4 —исходное положение. 3. И. п. – стойка ноги на ширине плеч, палка на лопатках, хват сверху; 1 – поворот туловища вправо; 2 —исходное положение. То же влево. И. п. – сидя, ноги врозь, палка на бедрах. 1— палку вверх; 2 – наклон вперед к правой ноге, коснуться носка; 3 – выпрямиться, палку вверх; 4 —исходное положение. То же к левой ноге. 5. И. п. –</p>	<p>1–2 —поднять мяч вверх, поднимаясь на носки; 3–4 —вернуться в исходное положение. 2. И. п. – стойка в упоре на коленях, мяч в обеих руках перед собой. 1—4 – прокатить мяч вокруг себя вправо; 5–8 —перекатить мяч влево. 3. И. п. – сидя, ноги врозь, мяч в согнутых руках перед собой; 1–2 – наклон вперед, прокатить мяч от одной ноги к другой; 3–4 – вернуться в исходное положение. 4. И. п. – основная стойка мяч в согнутых руках перед собой. 1 – присесть, мяч вперед; 2 —исходное положение. 5. И. п. – ноги слегка расставлены, мяч в обеих руках перед собой. Подбрасывание мяча вверх и ловля его двумя руками, в произвольном темпе. 6. И. п. – основная стойка, мяч на полу. Прыжки вокруг мяча на двух ногах на счет 1– 8, затем пауза и</p>	<p>верхом на скамейке, руки на пояс. 1 – руки в стороны; 2 —руки за голову; 3 —руки в стороны; 4 —вернуться в исходное положение. И. п. – сидя верхом на скамейке, руки на пояс. 1 – руки в стороны; 2 —наклон вправо, коснуться пола; 3 – выпрямиться; 4 —исходное положение. 3. И. п. – сидя верхом на скамейке, руки за голову; 1—поворот вправо (влево); 2 – вернуться в исходное положение. 4. И. п. – лежа перпендикулярно к скамейке, хват руками за край скамейки. 1–2 — поднять прямые ноги вперед-вверх; 3–4 —исходное положение. 5. И. п. – стоя сбоку от скамейки, руки на пояс. 1–2 — присесть, руки вперед; 3–4 — исходное положение.</p>	<p>ногой вправо, руки в стороны; 2 —вернуться в исходное положение. То же влево. И. п. – ноги слегка расставлены, руки на пояс. На счет 1– 3 – пружинистые приседания, руки вперед; 4 —вернуться в исходное положение. И. п. – стойка ноги на ширине плеч, руки вдоль туловища. 1 – руки перед грудью; 2 — поворот вправо, руки в стороны; 3 —руки перед грудью; 4 — вернуться в исходное положение. То же влево. И. п. – основная стойка, руки на пояс. 1 – поднять прямую правую ногу, хлопнуть в ладоши под коленом; 2 — вернуться в исходное положение. То же левой ногой. 5. И. п. – стойка в упоре на коленях, руки на пояс. 1–2 —сесть справа на правое бедро, прямые руки вперед; 3–4 – вернуться в исходное положение. То же влево. 6. И. п. – основная</p>
--	--	--	---	--

	<p>основная стойка палка вниз.</p> <p>1 – шаг вправо, палку вверх;</p> <p>2 —исходное положение. То же влево.</p> <p>6. И. п. – основная стойка, палка на плечах хват сверху.</p> <p>1 – прыжком ноги врозь;</p> <p>2 — прыжком ноги вместе.</p> <p>Выполняется под счет воспитателя 1–8. Повторить 2–3 раза.</p>	<p>снова прыжки.</p>	<p>6. И. п. – стоя боком к скамейке, руки вдоль туловища. На счет 1—8 прыжки на двух ногах вдоль скамейки; поворот кругом, повторить прыжки.</p>	<p>стойка, руки произвольно.</p> <p>Прыжки на правой и левой ноге попеременно под счет воспитателя.</p>
<p>2 часть</p> <p>Основные движения</p>	<p>1. Ходьба по гимнастической скамейке (ширина 20 см, высота 30 см), руки в стороны (2–3 раза).</p> <p>2. Прыжки через бруски (6–8 шт., высота бруска до 10 см) без паузы (2–3 раза).</p> <p>3. Бросание мячей в корзину (кольцо) с расстояния 2 м двумя руками из-за головы (5– 6 раз).</p> <p>Воспитатель расставляет пособия для выполнения упражнений в равновесии, проверяет их устойчивость.</p> <p>Дети</p>	<p>1. Прыжки в длину с места (расстояние 50 см), 8—10 раз.</p> <p>2. Отбивание мяча о пол одной рукой, продвигаясь вперед шагом (расстояние 6 м), 2– 3 раза.</p> <p>3. Лазанье – подлезание под дугу (высота 40 см), не касаясь руками пола, в группировке, 2–3 раза. Прыжки в длину с места (на мат) выполняются двумя колоннами поточно друг за другом. После прыжка ребенок обходит пособие с внешней стороны, возвращаясь в конец своей колонны. После того как дети выполняют по 4–5</p>	<p>1. Метание мешочков в вертикальную цель правой и левой рукой (от плеча) с расстояния 2,5 м (5–6 раз).</p> <p>2. Подлезание под палку (шнур) (высота 40 см), 2–3 подряд.</p> <p>3. Перешагивание через шнур (высота 40 см). Воспитатель распределяет детей на 3–4 группы (по количеству мишеней), после показа и объяснения они приступают к метанию мешочков в вертикальную цель. Основное внимание</p>	<p>1. Лазанье на гимнастическую стенку разноименным способом и передвижение по четвертой рейке; спуск вниз, не пропуская</p> <p>2. Равновесие – ходьба по гимнастической скамейке, руки на пояс (или за голову), при- ставляя пятку одной ноги к носку другой в среднем темпе (2–3 раза).</p> <p>3. Прыжки с ноги на ногу, продвигаясь вперед до обозначенного места (дистанция 6 м), 2–3 раза.</p> <p>4. Отбивание мяча в ходьбе (баскетбольный вариант, большого диаметра) на расстоянии 8 м.</p>

	перестраиваются в две колонны и поточным способом выполняют ходьбу по гимнастической скамейке, свободно балансируя руками. Одна группа детей выполняет прыжки через бруски, вторая колонной по одному выполняет забрасывание мяча в кольцо (баскетбольный вариант). По команде педагога дети меняются заданиями.	прыжков, воспитатель убирает инвентарь. Лазанье под дугу выполняется двумя колоннами (дуги поставлены в две линии по три дуги), а затем по другой стороне зала (каждый ребенок берет из корзины мяч), выполняется ведение мяча одной рукой, продвигаясь вперед шагом.	уделяется правильному исходному положению (при метании правой рукой правая нога отставлена назад и чуть согнута в колене) и энергичному маху. Затем педагог расставляет пособия для выполнения подлезания и перешагивания. Подлезание выполняется в группировке, не касаясь верхнего края шнура, а перешагивание – попеременно правой и левой ногой, также не задевая за шнур	Первая группа детей под наблюдением воспитателя выполняет лазанье по гимнастической стенке. Вторая группа в это время упражняется в ведении мяча одной рукой от исходной линии до обозначенного места. Упражнение проводится двумя колоннами поточно, с небольшой дистанцией между колоннами. Возвращение в колонну шагом с мячом в руках с внешней стороны зала во избежание травм. После того как дети выполнят лазанье по два раза, воспитатель подает сигнал к смене заданий.
Подвижные игры	Игра «Охотники и зайцы» Э.Я. Степаненкова «Сборник подвижных игр» стр.140.	Игра «Не оставайся на полу». Э.Я. Степаненкова «Сборник подвижных игр» стр.77	Игра «Мышеловка» Э.Я. Степаненкова «Сборник подвижных игр» стр.74.	Игра «Гуси-лебеди». Э.Я. Степаненкова «Сборник подвижных игр» стр.71.
3 часть Малоподвижные игры	Игра малой подвижности.	Ходьба в колонне по одному	Ходьба в колонне по одному.	Ходьба в колонне по одному

Март

Этапы занятий	Занятие 1-2 03.03.-05.03.25	Занятие 3-4 10.03.-12.03.25	Занятие 5-6 17.03.-19.03.25	Занятие 7-8 24.03.-26.03.25
Задачи	Упражнять детей в ходьбе колонной по одному, с	Повторить ходьбу и бег по кругу с изменением направления	Повторить ходьбу со сменой темпа движения;	Упражнять детей в ходьбе с перестроением в колонну по два

	поворотом в другую сторону по сигналу; разучить ходьбу по канату (шнуру) с мешочком на голове; упражнять в прыжках и перебрасывании мяча, развивая ловкость и глазомер.	движения и врассыпную; разучить прыжок в высоту с разбега; упражнять в метании мешочков в цель, в ползании между предметами.	упражнять в ползании по гимнастической скамейке, в равновесии и прыжках.	(парами) в движении; в метании в горизонтальную цель; в лазанье и равновесии.
1 часть Вводная	Ходьба в колонне по одному, на сигнал воспитателя выполнить поворот в другую сторону; бег с поворотом в другую сторону; бег врассыпную.	Построение в шеренгу, проверка осанки и равнения, перестроение в колонну по одному и в круг. Ходьба и бег по кругу с изменением направления движения по команде воспитателя; ходьба и бег врассыпную между кубиками, не задевая их.	Построение в шеренгу, перестроение в колонну по одному; на сигнал воспитателя ходьба со сменой темпа движения: на частые удары в бубен (музыкальное сопровождение) дети выполняют короткие, семенящие шаги, на редкие удары – широкие шаги; ходьба и бег врассыпную.	Построение в шеренгу, перестроение в колонну по одному, по команде воспитателя перестроение в колонну по два (парами); ходьба в колонне по два и перестроение обратно в колонну по одному; ходьба и бег врассыпную.
Общеразвивающие упражнения	упражнения с малым мячом. 1. И. п. – основная, стойка мяч в правой руке. 1—руки в стороны; 2 – руки вверх, переложить мяч в левую руку; 3 – руки в стороны;	1. И. п. – основная стойка, руки согнуты перед грудью. 1–3 —три рывка руками в стороны; 4 —вернуться в исходное положение. И. п. – стойка ноги врозь, руки на пояс. 1—наклон вправо; 2 – выпрямиться;	упражнения с кубиком. 1. И. п. – стойка ноги врозь, кубик в правой руке. 1–2 —руки через стороны вверх, переложить кубик в левую руку; 3–4 – вернуться в исходное	И. п. – основная стойка внутри обруча. 1 – присесть; 2 – взять обруч хватом с боков и выпрямиться, обруч на линии пояса; 3 – присесть, положить обруч на пол; 4 —исходное положение. И. п. – стойка ноги

	<p>4 – вернуться в исходное положение. И. п. – стойка ноги врозь, мяч в правой руке. 1 – наклон к правой ноге; 2–3 – прокатить мяч к левой ноге, затем к правой; 4 —вернуться в исходное положение. 3. И. п. – стойка в упоре на коленях, мяч в обеих руках. 1–2 – садясь на пятки и поворачивая туловище вправо, коснуться мячом пола; 3–4 —вернуться в исходное положение. То же влево. 4. И. п. – сидя на полу, мяч зажат между стопами ног, руки в упоре сзади. 1–2 —поднять прямые ноги вверх-вперед, стараясь не уронить мяч; 3–4 – вернуться в исходное положение. 5. И. п. – ноги слегка расставлены, мяч в правой руке. Удары мячом о пол и ловля его двумя руками. Броски мяча</p>	<p>3 – наклон влево; 4 —исходное положение. 3. И. п. – лежа на спине, ноги согнуты, ступни на полу, руки вдоль туловища, с опорой на пол. 1—поднять таз, прогнуться; 2 —вернуться в исходное положение. И. п. – сидя на полу, ноги врозь, руки на пояс; 1 – руки в стороны; 2 —наклон вперед к правой ноге, коснуться носков ног; 3 – выпрямиться, руки в стороны; 4 —вернуться в исходное положение. То же к левой ноге. 5. И. п. – основная стойка, руки вдоль туловища. Прыжки на двух ногах под счет воспитателя, после паузы повторение прыжков. 6. И. п. – основная стойка руки вдоль туловища. 1–2 —поднимаясь на носки, руки через стороны вверх, прогнуться; 3–4 —вернуться в исходное положение.</p>	<p>положение. 2. И. п. – стойка ноги на ширине плеч, кубик в обеих руках. 1 – кубик вверх; 2 —наклон вперед, положить кубик на пол; 3 — выпрямиться, руки на пояс; 4 —наклон вперед, взять кубик, вернуться в исходное положение. 3. И. п. – стойка в упоре на коленях, кубик в правой руке. 1 – поворот вправо, положить кубик у носков ног; 2– выпрямиться, руки на пояс; 3 —поворот вправо, взять кубик; 4 — исходное положение. 4. И. п. – сидя на полу, кубик зажат стопами ног, руки в упоре сзади. 1–2 —поднять прямые ноги вверх; 3–4 —исходное положение. 5. И. п. – основная стойка, руки произвольно. Прыжки на</p>	<p>на ширине плеч, обруч вертикально за спиной, хват рук с боков; 1 – поворот туловища вправо; 2 —исходное положение. То же влево. 3. И. п. – основная стойка обруч вертикально на полу, хват руками сверху. 1–2 —опираясь на обод обруча руками, отвести правую ногу назад - вверх; 3–4 – вернуться в исходное положение. 4. И. п. – стойка ноги на ширине ступни, параллельно, обруч в согнутых руках перед грудью. 1–2 – присесть, обруч вынести вперед; 3—4 – вернуться в исходное положение. 5. И. п. – стоя в обруче, руки произвольно. Прыжок из обруча, поворот кругом и снова прыжок в обруч, и так несколько раз подряд.</p>
--	--	--	--	--

	<p>вверх и ловля его двумя руками.</p> <p>б. И. п. – основная стойка, мяч в правой руке.</p> <p>Прыжки на двух ногах с поворотом вокруг своей оси вправо и влево.</p>		<p>двух ногах вокруг кубика, 2–3 раза.</p>	
<p>2 часть</p> <p>Основные движения</p>	<p>1. Равновесие – ходьба по канату боком приставным шагом с мешочком на голове, руки на пояс (2–3 раза).</p> <p>2. Прыжки из обруча в обруч (обручи лежат на полу на расстоянии 40 см один от другого), 2–3 раза.</p> <p>3. Перебрасывание мяча друг другу и ловля его после отскока от пола посередине между шеренгами.</p> <p>Одна группа детей под наблюдением воспитателя выполняет упражнение в равновесии, основное внимание уделяется правильной осанке и удержанию мешочка на голове. Вторая группа</p>	<p>1. Прыжки в высоту с разбега (высота 30 см), 5–6 раз с приземлением на мат.</p> <p>2. Метание мешочков в вертикальную цель правой и левой рукой, способом от плеча, 5–6 раз.</p> <p>3. Ползание на четвереньках между предметами.</p> <p>Педагог ставит две стойки и натягивает шнур, на концах которого подвешены мешочки с песком. На примере одного, наиболее подготовленного ребенка показывает и объясняет упражнение, обращая внимание детей на разбег и энергичное отталкивание. От линии, обозначенной шнуром, нужно</p>	<p>1. Лазанье по гимнастической скамейке с опорой на ладони и ступни («помедвежь»), 2–3 раза.</p> <p>2. Равновесие – ходьба по гимнастической скамейке боком приставным шагом, на середине присесть, встать и пройти дальше.</p> <p>3. Прыжки вправо и влево через шнур, продвигаясь вперед; дистанция 3 м. Повторить 2–3 раза.</p>	<p>1. Лазанье под шнур боком, не касаясь его, 4–6 раз.</p> <p>2. Метание мешочков в горизонтальную цель (расстояние 3 м).</p> <p>3. Равновесие – ходьба на носках между набивными мячами, руки за головой (рис. 9). Воспитатель ставит на пол три корзины (или кладет обручи), дети располагаются на расстоянии 3 м от них. У каждого ребенка 2–3 мешочка на полу, у ног. По команде дети метают мешочки в цель. После того как все мешочки окажутся в корзине, подается команда взять их и повторить упражнение. Вдоль зала ставят две стойки и натягивают шнур на высоте 40 см от уровня пола. Дети фронтально (шеренгами) выполняют лазанье</p>

	<p>выполняет прыжки из обруча в обруч. Затем дети перестраиваются в две шеренги и встают на расстоянии 3 м одна от другой. Показ упражнения воспитателем в паре с ребенком; указания – бросать мяч согнутой в локте рукой от плеча точно в середину между шеренгами; ловить после отскока от пола двумя руками, не прижимая к груди; следить за полетом мяча. По сигналу: «Бросили!» – дети перебрасывают мяч, ловля его произвольно. Педагог предварительно проверяет правильность исходного положения – стойка ноги врозь.</p>	<p>оттолкнуться одной ногой, перепрыгнуть через шнур со взмахом рук, подтянуть ноги к груди и приземлиться на обе ноги, сохранив равновесие, руки вперед. Разбег не должен быть большим (3–4 м), отталкиваться можно правой и левой ногой, кому как удобно. Дети строятся в колонну и друг за другом выполняют прыжки. Воспитатель корректирует неточности, ошибки, помогая исправлять их при повторном выполнении прыжка. Метание мешочков в вертикальную цель проводится небольшими звеньями по 5–6 детей. Каждый ребенок выполняет 3 броска, затем подходят следующие дети. Ползание на четвереньках между набивными мячами проводится двумя колоннами</p>		<p>под шнур, стараясь не коснуться его, затем приступают к упражнению в равновесии</p>
Подвижные игры	<p>Игра «Пожарные па учении». Э.Я.Степаненко. «Сборник</p>	<p>Игра «Медведи и пчелы». Картотека подвижных и малоподвижных</p>	<p>Игра «Стоп». Э.Я.Степаненко. «Сборник подвижных игр» стр.104.</p>	<p>Игра «Не оставайся на полу» Э.Я.Степаненко. «Сборник</p>

	подвижных игр» стр.82	игр к образовательной области «Физическая культура» стр.129.		подвижных игр» стр.77.
3 часть малоподвижные игры	Эстафета с большим мячом «Мяч водящему».	Ходьба колонной по одному.	Ходьба в колонне по одному.	Ходьба в колонне по одному.

Апрель

Этапы занятий	Занятие 1-2 02.04.-07.04.25	Занятие 3-4 09.04.-14.04.25	Занятие 5-6 16.04.-21.04.25	Занятие 7-8 23.04.-28.04.25
Задачи	Повторить ходьбу и бег по кругу; упражнять в сохранении равновесия при ходьбе по повышенной опоре; упражнять в прыжках и метании.	Повторить ходьбу и бег между предметами; разучить прыжки с короткой скакалкой; упражнять в прокатывании обручей.	Упражнять в ходьбе и беге колонной по одному с остановкой по команде воспитателя; повторить метание в вертикальную цель, развивая ловкость и глазомер; упражнять в ползании и сохранении устойчивого равновесия.	Упражнять в ходьбе и беге между предметами; закреплять навыки лазанья на гимнастическую стенку; упражнять в сохранении равновесия и прыжках
1 часть Вводная	Ходьба колонной по одному, ходьба и бег по кругу; ходьба с перешагиванием через шнуры попеременно одной и другой ногой (шнуры расположены на расстоянии 30–40 см один от другого); бег враспынную.	Построение в шеренгу, проверка осанки и равнения; ходьба и бег между предметами.	Построение в шеренгу, проверка осанки и равнения, перестроение в колонну по одному. Ходьба колонной по одному с выполнением заданий по команде воспитателя; ходьба и бег с перешагиванием	Построение в шеренгу, перестроение в колонну по одному; ходьба и бег колонной по одному между предметами

			м через кубики (по одной стороне зала кубики разложены на расстоянии 40 см один от другого, по другой – на расстоянии 70–80 с.	
Общеразвивающие упражнения	<p>Упражнения с гимнастической палкой.</p> <p>1. И. п. – основная стойка, палка вниз. 1—палка вверх; 2 — опустить за голову; 3 — палка вверх; 4 —исходное положение. 2. И. п. – стойка ноги врозь, палка на грудь. 1—палка вверх; 2 – наклон вправо; 3 – выпрямиться, палка вверх; 4 —исходное положение. То же влево. 3. И. п. – основная стойка палка вниз. 1–2 — присесть, палка вперед; 3–4 — исходное положение. 4. И. п. – стойка ноги на ширине плеч, палка вниз. 1 – палка вверх; 2 — наклон вперед, коснуться пола; 3 – выпрямиться, палка вверх; 4</p>	<p>Упражнения с короткой скакалкой. 1. И. п. – основная стойка, скакалка вниз, сложенная вдвое. 1 – правую ногу отвести назад на носок, скакалка вверх; 2 —вернуться в исходное положение. То же левой ногой. 2. И. п. – стойка ноги на ширине плеч, скакалка вниз. 1 – скакалка вверх; 2 —наклон вправо; 3 – выпрямиться, скакалка вверх; 4 – вернуться в исходное положение. 3. И. п. – сидя, ноги врозь, скакалка на грудь; 1 – скакалку вверх; 2 – наклон вперед, коснуться носков ног; 3 – выпрямиться, скакалку вверх; 4— вернуться в исходное положение. 4. И. п. – стойка в упоре на коленях, скакалка вниз. 1–2 —сесть справа на бедро, скакалку вынести вперед;</p>	<p>Упражнения с малым мячом.</p> <p>1. И. п. – стойка ноги на ширине плеч, мяч в правой руке. 1—руки в стороны; 2 — руки вперед, переложить мяч в левую руку; 3 —руки в стороны; 4 – исходное положение. То же левой рукой, и так поочередно. 2. И. п. – стойка ноги врозь, мяч в правой руке. 1—наклон вперед, положить мяч на пол между ног; 2 – выпрямиться, руки на пояс; 3 —наклон вперед, взять мяч левой рукой; 4 – выпрямиться, мяч в левой руке. То же левой рукой. 3. И. п. – стойка в упоре на коленях, мяч в правой руке. 1–3 —прокатить мяч вокруг</p>	<p>Без предметов.</p> <p>1. И. п. – основная стойка, руки вдоль туловища. 1 – руки в стороны; 2 — руки к плечам; 3 — руки в стороны; 4 —исходное положение. 2. И. п. – основная стойка, руки на пояс. 1 – шаг правой ногой вправо; 2 – наклон вправо; 3 – выпрямиться; 4 – исходное положение. 3. И. п. – стойка ноги врозь, руки за головой. 1 – руки в стороны; 2 — наклон вперед, коснуться пальцами рук пола; 3 —руки в стороны; 4 — исходное положение. 4. И. п. – лежа на животе, руки согнуты перед собой. 1 —правую ногу назад-вверх; 2 – исходное положение. То же левой ногой. 5. И. п. – лежа на спине, руки вдоль туловища. 1–4 — попеременные вращения согнутыми ногами, пауза и повторить</p>

	<p>– исходное положение. 5. И. п. – основная стойка, палка вниз. 1— прыжком ноги врозь, палку вперед; 2 – прыжком вернуться в исходное положение. Выполняется под счет воспитателя. 6. И. п. – основная стойка, палка на грудь в согнутых руках. 1 – правую ногу в сторону на носок, палка вверх; 2 — исходное положение. То же влево</p>	<p>3–4 —вернуться в исходное положение. 5. И. п. – лежа на животе, скакалка в согнутых руках перед собой. 1—2 – прогнуться, руки выпрямить вперед-вверх; 3–4 – вернуться в исходное положение. 6. И. п. – основная стойка, руки свободно вдоль туловища, скакалка на полу. Прыжки через скакалку с поворотом кругом.</p>	<p>себя; 4 —взять мяч левой рукой. То же левой рукой. 4. И. п. – стойка ноги на ширине ступни, мяч в правой руке; 1 – присесть, мяч вперед, руки прямые. 2 – вернуться в исходное положение. 5. И. п. – стойка ноги врозь, мяч в правой руке. 1—руки в стороны; 2 — переложить мяч за спиной в левую руку; 3 —руки в стороны; 4 — вернуться в исходное положение, мяч в левой руке. 6. И. п. – основная стойка, мяч в правой руке. Прыжки под счет воспитателя 1–8 — ноги врозь, ноги скрестно; 2–3 раза.</p>	<p>2–3 раза. 6. И. п. – основная стойка, руки на пояс. Прыжки на двух ногах, на правой и левой попеременно</p>
<p>2 часть Основные движения</p>	<p>1. Равновесие – ходьба по гимнастической скамейке, руки в стороны. 2. Прыжки через бруски (расстояние между брусками 50 см), 2—3 раза. 3. Броски мяча двумя руками</p>	<p>1. Прыжки через короткую скакалку на месте, вращая ее вперед. 2. Прокатывание обручей друг другу, стоя в шеренгах. 3. Пролезание в обруч прямо и боком. Дети расходятся по всему залу на такое расстояние,</p>	<p>1. Метание мешочков в вертикальную цель с расстояния 2,5 м одной рукой, способом от плеча. 2. Ползание по прямой, затем переползание через скамейку (2–3 раза). 3. Ходьба по</p>	<p>1. Лазанье на гимнастическую стенку произвольным способом и спуск вниз, не пропуская реек. 2. Прыжки через короткую скакалку на месте и продвигаясь вперед (расстояние 8— 10 м). 3. Равновесие – ходьба по канату</p>

	<p>из-за головы, стоя в шеренгах, 10–15 раз. После показа и объяснения дети двумя колоннами выполняют упражнения в равновесии в среднем темпе, воспитатель осуществляет страховку. Далее выполняются прыжки через бруски без паузы поточным способом. Основное внимание уделяется энергичному отталкиванию от пола и приземлению на полусогнутые ноги. Дети перестраиваются в две шеренги, в руках у одной группы детей мячи. По команде воспитателя дети перебрасывают мячи друг другу (двумя руками снизу, из-за головы).</p>	<p>чтобы не мешать друг другу и не нанести травму. Воспитатель на примере наиболее подготовленного ребенка показывает, как следует вращать скакалку вперед и перепрыгивать через нее в тот момент, когда она находится внизу и касается пола. Прыжки выполняются на двух ногах. Дети строятся в две шеренги, в руках у ребят одной шеренги обручи. Воспитатель напоминает детям, что обруч надо поставить вертикально и, придерживая обод левой рукой сверху, а правой плавно оттолкнув его, послать вперед по прямой навстречу своему партнеру (расстояние между детьми 3 м). После того как дети займут правильное исходное положение, подается команда к прокатыванию обручей. Пролезание в обруч выполняется также двумя шеренгами – одна группа детей держит обручи, а вторая</p>	<p>гимнастическую скамейку, перешагивая через предметы (кубики, набивные мячи). Дети строятся в несколько колонн (по количеству мишеней), у каждого ребенка 2 мешочка. Показ упражнения на примере подготовленного ребенка, обращая внимание на энергичный замах, точность попадания в цель при правильном исходном положении ног и туловища. Воспитатель ставит поперек зала две гимнастические скамейки, расстояние между скамейками 4 м. Дети шеренгами выполняют ползание на четвереньках по прямой, затем переползание через гимнастическую скамейку, снова ползание и переползание через вторую скамейку; 2</p>	<p>боком приставным шагом, руки на пояс Дети распределяются на две группы. Одна группа под руководством воспитателя упражняется в лазанье на гимнастическую стенку произвольным способом. Дети, которые готовятся к упражнению в лазанье, должны находиться на расстоянии не менее 1,5 м от пособия, во избежание травм. Страховка обязательна. Вторая группа детей самостоятельно упражняется в прыжках с короткой скакалкой, располагаясь также на достаточном расстоянии друг от друга. Воспитатель предварительно дает указания, по какой стороне выполнять прыжки, а по какой возвращаться на исходную линию. Упражнение в равновесии проводится двумя колоннами поточным способом.</p>
--	---	--	---	--

		упражняется в пролезании в обруч; затем ребята меняются ролями.	раза. Упражнение в равновесии проводится двумя колоннами, поточным способом. Указание: дойти на носках до кубика, стоящего в 30 см от конца скамейки, повернуться направо и сойти с нее	
Подвижные игры	Игра «Медведь и пчелы»	Игра «Стоп». Э.Я.Степаненко. «Сборник подвижных игр» стр.104	Игра «Удочка» Э.Я.Степаненко. «Сборник подвижных игр» стр.78.	Игра «Горелки». Э.Я.Степаненко. «Сборник подвижных игр» стр.121
3 часть Малоподвижные игры	Ходьба в колонне по одному.	Ходьба в колонне по одному. Игра М.П.	Ходьба в колонне по одному	Игра малой подвижности «Угадай, чей голосок?».

Май

Этапы занятий	Занятие 1-2 05.05.-07.05.25	Занятие 3-4 12.05.-14.05.25	Занятие 5-6 19.05.-21.05.25	Занятие 7-8 26.05. -28.05.25
Задачи	Упражнять детей в ходьбе и беге с поворотом в другую сторону по команде воспитателя; в сохранении равновесия на повышенной опоре; повторить упражнения в прыжках и с мячом.	Упражнять детей в ходьбе и беге в колонне по одному с перешагиванием через предметы; разучить прыжок в длину с разбега; упражнять в перебрасывании мяча.	Упражнять детей в ходьбе и беге между предметами колонной по одному и в рассыпную; развивать ловкость и глазомер в упражнениях с мячом; повторить упражнения в равновесии и с обручем. I	Повторить ходьбу с изменением темпа движения; развивать навык ползания по гимнастической скамейке на животе; повторить прыжки между предметами.
1 часть Вводная	Ходьба в колонне по одному, на сигнал	Построение в шеренгу, построение в колонну по	Построение в шеренгу, проверка осанки и	Построение в шеренгу, объяснение задания,

	воспитателя: «Поворот!» – повернуться кругом и продолжать движение; ходьба и бег врассыпную.	одному; на сигнал воспитателя ходьба с перешагиванием через шнуры (по одной стороне зала); бег с перешагиванием через шнуры (по другой стороне зала); ходьба и бег врассыпную.	равнения; ходьба колонной по одному между предметами (кубики, мячи); ходьба и бег врассыпную между предметами.	перестроение в колонну по одному. Ходьба и бег с ускорением и замедлением темпа движений по команде воспитателя; игровое упражнение «Быстро в колонны!»
Общеразвивающие упражнения	Без предметов. 1. И. п. – основная стойка, руки вдоль туловища. 1—руки в стороны; 2—руки к плечам; 3—руки в стороны; 4—вернуться в исходное положение. 2. И. п. – стойка ноги слегка расставлены, руки на пояс. 1–2 – глубокий присед, опираясь ладонями на колени; 3–4 – вернуться в исходное положение. 3. И. п. – стойка ноги на ширине плеч. 1—руки в стороны; 2 – наклон вправо, правую руку вниз, левую вверх; 3—руки в стороны; 4—вернуться в исходное	Упражнения с флажками. И. п. – основная стойка, флажки вниз. 1 – флажки в стороны; 2 — флажки вверх; 3 —флажки в стороны; 4 — исходное пол 2. И. п. – стойка ноги на ширине ступни, флажки у плеч. 1–2 – присесть, флажки вперед; 3–4 —исходное положение. 3. И. п. – стойка ноги на ширине плеч, флажки внизу. 1—поворот вправо, флажки вправо; 2 —исходное положение. То же влево. 4. И. п. – сидя, ноги врозь, флажки у плеч. 1–2 —наклон вперед, коснуться палочками флажков как можно дальше вперед; 3–4 —исходное положение. 5. И. п. – основная	Упражнения с мячом. 1. И. п. – стойка ноги на ширине ступни, мяч в правой руке. 1–2 – прогнуться, поднимаясь на носки, руки через стороны вверх; 3–4 – переложить мяч в левую руку, вернуться в исходное положение. 2. И. п. – стойка ноги врозь, мяч в правой руке. 1 – руки в стороны; 2 —наклон вперед, переложить мяч под коленом левой ноги в правую руку; 3 – выпрямиться, руки в стороны; 4 —вернуться в исходное положение. То же другой ногой. 3. И. п. – стойка ноги на	Упражнения с обручем. И. п. – основная стойка, обруч в правой руке. 1 – обруч вперед; 2 – обруч назад; 3 —обруч вперед; 4 —исходное положение. 2. И. п. – основная стойка, обруч хватом с боков на грудь. 1–2 – присесть, обруч вынести вперед; 3–4 —вернуться в исходное положение. 3. И. п. – основная стойка, обруч вертикально над головой. 1 – шаг правой ногой вправо; 2 —наклон вправо; 3 – выпрямиться; 4 – исходное положение. То же влево. И. п. – стойка ноги на ширине плеч, обруч вертикально за спиной. 1 – поворот туловища вправо; 2 —вернуться в исходное положение. То же влево.

	<p>положение. То же влево.</p> <p>4. И. п. – стойка в упоре на коленях, опираясь ладонями о пол. 1—2 – выпрямить колени, приняв положение в упор согнувшись; 3—4 – вернуться в исходное положение.</p> <p>5. И. п. – основная стойка, руки вниз. 1 – руки в стороны; 2—мах правой ногой вперед-вверх, хлопнуть в ладоши под коленом; 3 — руки в стороны; 4 —исходное положение. То же левой ногой.</p> <p>6. И. п. – основная стойка, руки на пояс. На счет 1—8 прыжки на двух ногах под счет воспитателя; 3—4 раза</p>	<p>стойка, флажки вниз.</p> <p>1 – прыжком ноги врозь, флажки в стороны; 2 —прыжком вернуться в исходное положение. 8 прыжков, затем пауза и повторить 2 раза. Выполняется под счет воспитателя в среднем темпе.</p> <p>6. И. п. – основная стойка флажки вниз. 1—шаг правой ногой вправо, флажки в стороны; 2 —исходное положение. То же левой ногой.</p>	<p>ширине плеч, мяч в правой руке.</p> <p>1—2 – поворот вправо, удар мячом о пол одной рукой; 3 – поймать мяч; 4 – исходное положение. То же влево.</p> <p>4. И. п. – ноги слегка расставлены, мяч в правой руке. Бросить мяч вверх, быстро присесть и хлопнуть в ладоши. Поднимаясь, поймать мяч двумя руками. Выполнение в произвольном темпе.</p> <p>5. И. п. – основная стойка, мяч в правой руке. Прыжки на двух ногах на счет 1—3, на счет 4 подпрыгнуть выше; в чередовании с небольшими паузами. 6. И. п. – основная стойка, мяч в правой руке. 1—2 —правую ногу отвести назад на носок, мяч вверх; 3—4 — вернуться в исходное положение. То же левой</p>	<p>5. И. п. – лежа на животе, обруч в согнутых руках перед собой. 1—2 – прогнуться, обруч вперед-вверх; 3—4 – вернуться в исходное положение.</p> <p>6. И. п. – стоя в обруче, руки произвольно. На счет 1—7— прыжки в обруче, на счет 8 — прыжок из обруча.</p>
--	---	--	---	--

<p>2 часть Основные движения</p>	<p>1. Равновесие – ходьба по гимнастической скамейке, перешагивая через набивные мячи, разложенные на расстоянии двух шагов ребенка, руки на пояс. 2. Прыжки на двух ногах, продвигаясь вперед (расстояние 4 м) до флажка (2–3 раза) 3. Броски мяча (диаметр 8–10 см) о стену с расстояния 2 м одной рукой, ловля мяча двумя руками. Одна группа детей упражняется в равновесии, основное внимание уделяется сохранению устойчивости и правильной осанки (спину и голову держать прямо). Вторая группа детей выполняет броски мяча о стену. После того как первая группа выполнит упражнение в равновесии, дети меняются местами и заданиями.</p>	<p>1. Прыжки в длину с разбега (5–6 раз). 2. Перебрасывание мяча (диаметр 20 см) друг другу двумя руками от груди (8–10 раз). 3. Ползание по прямой на ладонях и ступнях «по-медвежьи», 2 раза. Прыжки в длину выполняются способом «согнув ноги» с энергичным разбегом (5–6 м), обращая внимание на ускорение перед прыжком, а также на отталкивание в определенном месте так, чтобы толчок пришелся на ту ногу, которой ребенку удобнее оттолкнуться при выполнении прыжка. В полете обе ноги сгибаются в коленях и подтягиваются к груди (отсюда название прыжка «согнув ноги»), приземление осуществляется на обе ноги с выносом рук вперед. Разбег по резиновой дорожке, приземление обязательно на мат. Дети перестраиваются</p>	<p>ногой.</p> <p>1. Броски мяча о пол одной рукой и ловля его двумя руками (10–15 раз). 2. Лазанье – пролезание в обруч правым и левым боком в группировке (5–6 раз). 3. Равновесие – ходьба по гимнастической скамейке боком приставным шагом, на середине присесть, встать и пройти дальше. Дети свободно располагаются по всему залу и выполняют задания с малым мячом – броски мяча о пол одной рукой и ловлю двумя руками. По команде воспитателя дети кладут мячи в корзину и перестраиваются в 3–4 колонны (по количеству пособий). После показа и объяснения выполняют пролезание в обруч в плотной группировке, не касаясь верхнего края</p>	<p>1. Ползание по гимнастической скамейке на животе, подтягиваясь двумя руками, хватом рук с боков (2–3 раза). 2. Равновесие – ходьба с перешагиванием через набивные мячи, разложенные на расстоянии трех шагов ребенка, руки на пояс (2–3 раза). 3. Прыжки на двух ногах между кеглями (2–3 раза). Ставятся две гимнастические скамейки параллельно одна другой (для усиления двигательной активности можно увеличить количество пособий) и вдоль зала кладутся набивные мячи. Сначала проводятся упражнения в ползании и равновесии, а затем в прыжках между кеглями (дистанция 4 м).</p>
--	---	--	---	--

	<p>Прыжки на двух ногах выполняются поточным способом, двумя колоннами. Возвращение после прыжков в свою колонну с внешней ее стороны шагом</p>	<p>в две шеренги и начинают перебрасывание мячей друг другу двумя руками от груди, затем переходят к ползанию на четвереньках.</p>	<p>обода. Упражнение в равновесии проводится двумя колоннами, с обязательной страховкой</p>	
<p>Подвижные игры</p>	<p>Игра «Мышеловка» Картотека подвижных и малоподвижных игр к образовательной области «Физическая культура» стр.173</p>	<p>Игра «Не оставайся на полу» Э.Я.Степаненко. «Сборник подвижных игр» стр.77.</p>	<p>Игра «Пожарные на учении». Э.Я.Степаненко. «Сборник подвижных игр» стр.82</p>	<p>Подвижная игра «Караси и щука». Один ребенок выбирается щукой, остальные играющие распределяются на две группы. Одна группа образует круг – это камешки, другая группа – караси, которые попадают внутрь круга. Щука находится за пределами круга. По сигналу воспитателя: «Щука!» – она быстро вбегает в круг, стараясь поймать карасей. Караси спешат поскорее занять место за кем-то из играющих и присесть, спрятаться за камешки. Пойманные щукой караси уходят за круг и подсчитываются. Игра повторяется с новой щукой. По окончании игры воспитатель отмечает самых ловких водящих.</p>
<p>3 часть Малоподвижн</p>	<p>Игра «Что изменилось?».</p>	<p>Игра малой подвижности</p>	<p>Ходьба в колонне по</p>	<p>Ходьба колонной по одному за</p>

ые игры		«Найди и промолчи».	одному.	самым ловким водящим – шукой.
---------	--	---------------------	---------	-------------------------------

**2.8. Календарно –тематическое планирование занятий
по физическому развитию
в подготовительной к школе группе
Сентябрь**

Этапы занятий	Занятие 1-2 02.09.-04.09.24	Занятие 3- 4 09.-11.09.24	Занятие 5 - 6 16.09-18.09.24	Занятие 7 – 8,9 23-25,30.09.23
Задачи	Упражнять детей в беге колонной по одному, в умении переходить с бега на ходьбу; в сохранении равновесия и правильной осанки при ходьбе по повышенной опоре. Развивать точность движений при переброске мяча.	Упражнять детей в равномерном беге с соблюдением дистанции; развивать координацию движений в прыжках с доставанием до предмета; повторить упражнения с мячом и лазанье под шнур, не задевая его.	Упражнять детей в ходьбе и беге с четким фиксированием поворотов (ориентир — кубик или кегля); развивать ловкость в упражнениях с мячом, координацию движений в задании на равновесие; повторить упражнение на переползание по гимнастической скамейке.	Упражнять в чередовании ходьбы и бега по сигналу воспитателя; в ползании по гимнастической скамейке на ладонях и коленях; в равновесии при ходьбе по гимнастической скамейке с выполнением заданий. Повторить прыжки через шнуры.
1 часть Вводная	Ходьба в колонне по одному в чередовании с бегом (10 м — ходьба, 20 м — бег); бег в рассыпную; бег с нахождением своего места в колонне по сигналу воспитателя.	Ходьба в колонне по одному с изменением положения рук по сигналу воспитателя (за голову, в стороны, на пояс) и сохранением дистанции между детьми.	Ходьба в колонне по одному с четким поворотом на углах зала (площадки) по ориентирам. Бег в умеренном темпе. Перестроение в три колонны.	Ходьба и бег по кругу в чередовании по сигналу воспитателя. Поворот в ходьбе, беге производится в движении по сигналу.

	<p>Перестроение в колонну по три. При чередовании ходьбы и бега педагог подает сигнал с помощью ударов в бубен (либо хлопками в ладоши), или различный темп передвижения определяет музыкальное сопровождение. По сигналу переход к бегу колонной по одному с нахождением своего места.</p>	<p>Бег в колонне по одному в умеренном темпе, переход на ходьбу и перестроение в три колонны.</p>		
<p>Общеразвивающие упражнения</p>	<p>Упражнения без предметов 1.И. п." — основная стойка (пятки вместе, носки врозь), руки вдоль туловища. 1—2—дугами наружу руки вверх, подняться на носки; 3—4 — вернуться в исходное положение (6—8 раз). 2.И. п. — стойка ноги на ширине плеч, руки на пояс. 1 — поворот</p>	<p>Упражнения с флажками. 1.И. п. — основная стойка, флажки в прямых руках внизу. 1— флажки вперед; 2 — флажки вверх; 3 — флажки в стороны; 4 — исходное положение (6-8 раз). 2..И. п. — стойка ноги на ширине плеч, флажки внизу, 1-2 — поворот вправо (влево), флажки в</p>	<p>Упражнения с малым мячом 1.И. п. — основная стойка, мяч в правой руке внизу. 1 — поднять руки через стороны вверх, переложить мяч над головой в левую руку; 2 — исходное положение (мяч в левой руке); 3—4 — то же левой рукой (5-6 раз). 2.И. п. — стойка ноги на ширине плеч, мяч в</p>	<p>Упражнения с палками 1.И. п. — основная стойка, палка внизу хватом на ширине плеч. 1 —палку вверх, отставить прямую ногу назад на носок; 2 — исходное положение; 3—4 — то же левой ногой (6—8 раз). 2.И. п. — то же. 1 — руки вперед; 2 — выпад вправо, палку вправо; 3 —ногу приставить, палку вперед; 4 — исходное</p>

	<p>туловища вправо, правую руку ладонью кверху;</p> <p>2 — исходное положение;</p> <p>3-4 — то же в другую сторону (6—8 раз).</p> <p>3.И. п. — основная стойка, руки на пояс;</p> <p>1-2 — приседая, колени развести в стороны, руки вперед;</p> <p>3—4 — исходное положение (5—8 раз).</p> <p>4.И. п. — стойка ноги на ширине плеч, руки на пояс. 1 — руки в стороны; 2 — наклон вперед - вниз, коснуться пальцами носков ног; 3— выпрямиться, руки в стороны;</p> <p>4 — исходное положение (6—7 раз).</p> <p>5.И. п. — основная стойка, руки на пояс. Прыжки на двух ногах на месте в</p>	<p>стороны, руки прямые; 3-4 — вернуться в исходное положение (6 раз).</p> <p>3.И. п. — основная стойка, флажки в согнутых руках у груди. 1-2 — присесть, вынести флажки вперед, руки прямые;</p> <p>3-4 — исходное положение (6—7 раз).</p> <p>4.И. п. — сидя на полу, ноги в стороны, флажки у груди. 1 — наклон вперед, флажки положить у носков ног;</p> <p>2 — выпрямиться, руки на пояс;</p> <p>3 — наклон вперед, взять флажки;</p> <p>4 — исходное положение (6 раз).</p> <p>5.И. п. — лежа на спине, ноги вместе прямые, руки за головой. 1 — поднять согнутые в коленях ноги, коснуться</p>	<p>правой руке.</p> <p>1 — руки с мячом вперед;</p> <p>2 — правую руку с мячом отвести в сторону;</p> <p>3 — правую руку вперед, мяч переложить в левую руку;</p> <p>4 — исходное положение. То же левой рукой (4-5 раз).</p> <p>3.И. п. — стойка ноги слегка расставлены, мяч в правой руке.</p> <p>1—2 — присесть, руки вперед, мяч переложить в левую руку;</p> <p>3—4 — вернуться в исходное положение (5-6 раз).</p> <p>4.И. п. — стойка на коленях, мяч в правой руке;</p> <p>1—8 — прокатить мяч вправо (влево) вокруг туловища, поворачиваясь и перебирая рука</p>	<p>положение. То же влево (8раз).</p> <p>3.И. п. — основная стойка, палка в согнутых руках у груди.</p> <p>1-3 — палку вперед, пружинистые приседания с разведением колен в стороны;</p> <p>4 — исходное положение (7 раз).</p> <p>4.И. л. — лежа на спине, палка за головой. 1-2 — поднять ноги вперед-вверх;</p> <p>3-4 — исходное положение (6-8 раз),</p> <p>5.И. п. — стойка на коленях, палка внизу. 1 — палку вперед;</p> <p>2 — поворот вправо;</p> <p>3 — палку вперед;</p> <p>4 — исходное положение. То же влево. Повторить по 3 раза в каждую сторону.</p> <p>6.И. п. — основная стойка, палка на плечах, руки удерживают ее хватом сверху.</p> <p>1 — прыжком ноги врозь;</p> <p>2 — прыжком ноги вместе. Серия из 8 прыжков в чередовании с</p>
--	--	---	--	---

	<p>чередовании с ходьбой (или с непродолжительной паузой) (20 прыжков подряд). Повторить 3—4 раза.</p>	<p>палочками флажков колен;</p> <p>2 — вернуться в исходное положение (6—8 раз).</p> <p>6.И. п. — основная стойка, флажки внизу.</p> <p>1 — прыжком ноги врозь, флажки в стороны;</p> <p>2 — вернуться в исходное положение. Выполняется под счет воспитателя (10—12 раз). Повторить 3 раза. Между сериями прыжков небольшая пауза.</p>	<p>ми мяч (по 3—4 раза в каждую сторону).</p> <p>5.И. п. — лежа на спине, мяч в обеих руках за головой.</p> <p>I—2 — поднять правую (левую) прямую ногу, коснуться мячом носка ноги.</p> <p>3-4 — опустить ногу (6 раз).</p> <p>6.И, п. — основная стойка, мяч в правой руке. Прыжки на двух ногах на месте (20 прыжков). Повторить 3 раза. Небольшие паузы между сериями прыжков.</p>	<p>ходьбой на месте после каждой серии прыжков. Повторить 3—4 раза.</p>
<p>2 часть</p> <p>Основные движения</p>	<p>Ходьба по гимнастической скамейке прямо, приставляя пятку одной ноги к носку другой с мешочком на голове; руки свободно балансируют, помогая сохранять устойчивое равновесие.</p> <p>2.Прыжки на двух ногах через шнуры.</p>	<p>1.Прыжки с доставанием до предмета, подвешенного на высоту поднятой руки ребенка. Выполняется с небольшого разбега (5—6 раз подряд).</p> <p>2.Подбрасывание мяча одной рукой и ловля</p>	<p>4.Подбрасывание мяча одной рукой и ловля его двумя руками (10-12 раз подряд). Повторить 2—3 раза.</p> <p>4..Ползание по гимнастической скамейке на животе, подтягиваясь</p>	<p>1.Ползание по гимнастической скамейке на ладонях и коленях двумя колоннами.</p> <p>2.Ходьба по гимнастической скамейке; на середине скамейки при сесть, хлопнуть в ладоши, выпрямиться и пройти дальше.</p>

	<p>Повторить 3-4 раза.</p> <p>Перебрасывание мяча друг другу двумя руками снизу. стоя в шеренгах 12-15 раз.</p> <p>После выполнения двух упражнений, дети строятся в две шеренги В руках каждого одной шеренги мяч.</p> <p>По сигналу воспитателя дети приступают к перебрасыванию мячей.</p>	<p>его двумя руками (10-12 раз подряд). Повторить 2—3 раза.</p> <p>3..Ползание по гимнастическо й скамейке на животе, подтягиваясь двумя руками, хват рук с боков (2-3 раза).</p> <p>4.Упражнение на умение сохранять равновесие и удерживать правильную осанку при ходьбе по гимнастическо й скамейке. Задание: при ходьбе по скамейке поднимая прямую ногу — хлопнуть под коленом в ладоши, опуская ногу — развести руки в стороны.</p> <p>4.Перебрасыва ние мяча через шнур друг другу (двумя руками из-за головы). Расстояние</p>	<p>двумя руками, хват рук с боков (2-3 раза).</p> <p>5.Упражнение на умение сохранять равновесие и удерживать правильную осанку при ходьбе по гимнастической скамейке. Задание: при ходьбе по скамейке поднимая прямую ногу — хлопнуть под коленом в ладоши, опуская ногу — развести руки в стороны.</p>	<p>Прыжки из обруча в обруч (8—10 плоских картонных обручей лежат в шахматном порядке).</p> <p>Ползание на ладонях и коленях выполняется поточным способом. После выполнения упражнения дети обходят пособия с внешней стороны. При выполнении упражнений в равновесии воспитатель осуществляет страховку. Прыжки на двух ногах из обруча в обруч выполняются поточным способом двумя колоннами; основное внимание уделяется энергичному отталкиванию и приземлению на полусогнутые ноги. Повторить 2 раза.</p>
--	---	---	--	---

		<p>между детьми 4 м.</p> <p>5.Лазанье под шнур, не касаясь руками пола и не задевая его (3-4 раза подряд). Повторить 2-3 раза.</p> <p>Воспитатель ставит две стойки, натягивает шнур, подвешивает на него предметы (колокольчики и др.) на высоту поднятой вверх руки ребенка. Дети становятся шеренгами, по сигналу воспитателя разбегаются и при подпрыгивании стараются достать до предмета. Упражнение выполняется небольшими подгруппами поочередно.</p> <p>Дети встают в две шеренги по обе стороны от стоек со шнурами. В</p>		
--	--	--	--	--

		<p>руках у детей одной группы мячи большого диаметра. По сигналу воспитателя дети перебрасывают мяч через шнур, а вторая группа ловит мячи после отскока от пола.</p> <p>Упражнения выполняются по сигналу воспитателя (способ — двумя руками из-за головы). Лазанье под шнур выполняется также двумя шеренгами. Дети по очереди подходят к шнуру, приседают и стараются, не касаясь руками пола и не задев за шнур, пройти под ним (рис. 1). Повторить 3-4 раза.</p>		
Подвижные игры		<p>Игра «Не оставайся на полу».</p> <p>С помощью считалки</p>	<p>Игра «Удочка*».</p> <p>Дети стоят в кругу. В центре круга воспитатель</p>	<p>Игра «Не попадись».</p> <p>На полу (земле) чертят круг (или выкладывают из</p>

		<p>выбирается водящий - ловишка. Ловишка бегают вместе с детьми по залу (площадке). Как только воспитатель произнесет «Лови!» все дети разбегаются и стараются забраться на любое возвышение (гимнастическая скамейка, кубы, гимнастическая стенка). Ловишка старается осалить. Ребята, до которых он дотронулся, отходят в сторону. По окончании игры подсчитывают количество проигравших и выбирается новый водящий.</p>	<p>держит в руках веревку, на конце которой привязан мешочек с песком. Педагог вращает мешочек на веревке по кругу над самой землей (полом), а дети подпрыгивают, стараясь, чтобы мешочек не задел их ног. Предварительно воспитатель показывает детям, как следует подпрыгивать: энергично оттолкнуться от пола и подобрать ноги под себя. Воспитатель вращает мешочек в обе стороны попеременно.</p>	<p>шнура). Все играющие становятся за кругом на расстоянии полушага. Выбирается водящий. Он становится в круг в любом месте. Дети прыгают в круг и из круга. Водящий бегают в кругу, стараясь коснуться играющих в то время, когда они находятся в кругу. Ребенок, до которого водящий дотронулся, отходит в сторону. Через 30-40 секунд игра останавливается. Выбирается другой водящий, и игра повторяется со всеми детьми.</p>
--	--	--	--	---

<p>3 часть</p> <p>Малоподвижные игры</p>	<p>« Ловишки»</p> <p>С помощью считалки выбирается водящий ловишка. И становится на середину зала. По сигналу воспитателя « Раз- два- три – лови.! Все играющие разбигаются и увёртываются от ловишки. Тот кого ловишка коснулся отходит в сторону если группа большая то выбирают двое ловишек.</p>	<p>Игра малой подвижности «Летает — не летает».</p>	<p>Ходьба в колонне по одному.</p>	<p>Ходьба в колонне по одному.</p>
--	---	---	------------------------------------	------------------------------------

Октябрь

Этапы занятий	Занятие 1-2 02.10 -07.10.24	Занятие 3-4 09 .10-14.10.24	Занятие 5-6 16.10-21.10.24	Занятие 7-8,9 23- 28,30.10.23
Задачи	Закреплять навыки ходьбы и бега между предметами; упражнять в сохранении равновесия на повышенной опоре и прыжках; развивать ловкость в упражнении с мячом,	Упражнять детей в ходьбе с изменением направления движения по сигналу; отрабатывать навык приземления на полусогнутые ноги в прыжках со скамейки; развивать координацию движений в упражнениях с мячом.	Упражнять детей в ходьбе с высоким подниманием колен; повторить упражнения в ведении мяча; ползания; упражнять в сохранении равновесия при ходьбе по уменьшенной площади опоры	Закреплять навык ходьбы со сменой темпа движения. Упражнять в беге враспынную, в ползании на четвереньках с дополнительным заданием; повторить упражнение на равновесие при ходьбе по повышенной опоре.
1 часть Вводная	Ходьба и бег в колонне по	Ходьба с изменением	Ходьба в колонне по	Ходьба в колонне по одному, по

	<p>одному между предметами, поставленными по двум сторонам зала (кегли, кубики или набивные мячи — 6-8 шт.; расстояние между предметами 0,5 м). Главное — не задевать за предметы и сохранять необходимую дистанцию друг от друга.</p>	<p>направления движения по сигналу воспитателя; бег с перешагиванием через предметы. Ходьба в колонне по одному, по сигналу воспитателя дети с помощью ведущего изменяют направление движения, а затем переходят к бегу с перепрыгиванием через препятствия (бруски, кубики, набивные мячи).</p>	<p>одному, по сигналу воспитателя переход на ходьбу с высоким подниманием колен (руки на поясе). При этом темп ходьбы замедляется, шаги становятся более четкими, фиксированным и («как петушки»); бег в среднем темпе (продолжительность до 1,5 минуты), переход на обычную ходьбу. Перестроение в три колонны.</p>	<p>сигналу воспитателя смена темпа движения. На редкие удары в бубен ~ ходьба широким шагом, с энергичной работой рук, На частые удары в бубен — короткие, семенящие шаги, руки на поясе, и так попеременно. Бег враспынную, используя все пространство зала, (При ходьбе с изменением темпа движения можно использовать в качестве сигналов хлопки в ладоши или музыкальное сопровождение)</p>
<p>Общеразвивающие упражнения</p>	<p>Упражнения без предметов. 1. И. п. — стойка ноги на ширине плеч, руки на пояс. 1 — руки в стороны; 2 — руки за голову; 3 — руки в стороны; 4 — исходное положение (6-8 раз). 2. И. п. — основная стойка, руки за голову. 1 — поворот вправо, руки в стороны; 2 — исходное положение; 3—4 — влево (6 раз). 2. И. п. —</p>	<p>Упражнения с обручем И. п. — основная стойка, обруч вертикально, хват с боков. 1 — отставить правую ногу в сторону на носок, наклон вправо; 2 — исходное положение; 3—4 — то же влево (6-8 раз.). 2. И. п. — стойка ноги на ширине плеч, обруч вертикально, хват с боков. 1—2 — присесть,</p>	<p>Упражнения на гимнастических скамейках 1. И. п. — сидя на скамейке верхом, руки на пояс. 1 — руки в стороны; 2 — руки за голову; 3 — руки в стороны; 4 — исходное положение (6-8 раз). 2. И. п. — сидя верхом на скамейке, руки на пояс. 1 — руки в стороны; 2 — наклон вправо,</p>	<p>Упражнения с мячом. И. п. — основная стойка, мяч в обеих руках внизу. 1-2 — поднять мяч вверх, поднимаясь на носки; 3-4 — вернуться в исходное положение (6-8 раз). 1. И. п. — сидя ноги врозь, мяч в обеих руках перед собой, 1 — поднять мяч вверх; 2 — наклон вперед, коснуться мячом пола; 3 — выпрямиться, мяч вверх; 4 — исходное</p>

	<p>основная стойка, руки в стороны. 1 — присесть руки на пояс; 2 — исходное положение (6 раз). 3.И. п. — сидя, ноги врозь, руки на пояс. 1 — руки в стороны; 2 — наклон вперед, коснуться носка правой (левой) ноги; 3 — выпрямиться, руки в стороны; 4 — исходное положение (6-8 раз). 4.И. п. — лежа на спине, руки вдоль туловища. Имитация езды на велосипеде (1—8 раз, пауза и повторить) (3-4 раза). 5.И. п. — стойка ноги вместе, руки на пояс. 1-8 — прыжки на правой ноге; 1-8 — прыжки на левой, пауза и повторить.</p>	<p>обруч вынести вперед; 3-4 — вернуться в исходное положение (6—8 раз). 3. И. п. — основная стойка, обруч в правой руке хватом сверху. 1 — выпад правой ногой вправо, обруч в прямой руке; 2 — исходное положение, быстро переложить обруч в левую руку; 3—4 — то же влево (4-6 раз). 4. И. п. — лежа на животе, обруч горизонтально в согнутых руках, хват с боков. 1-2 — прогнуться, обруч вынести вперед-вверх, ноги при поднять; 3-4 — вернуться в исходное положение (6-7 раз). 5.И. п. — стойка ноги слегка расставлены, руки вдоль туловища, обруч повернуть с к обручу правым боком; 2-8 — прыжки вокруг обруча.</p>	<p>коснуться правой рукой (пальцами) пола; 3.выпрямиться, руки в стороны; 4 — исходное положение. То же влево(6-8 раз). 4.И. п. — сидя верхом, руки за голову. 1 — поворот вправо, прямую руку в сторону; 2 — исходное положение; 3—4 — то же влево (6 раз). И. п. — стоя липом к скамейке, руки произвольно. 1 — поставить правую ногу на скамейку; 2 — поставить левую ногу на скамейку; 3 — шаг вниз правой ногой; 4 — шаг вниз - вперед левой ногой. Повернуться кругом и повторить упражнение с левой ноги (4—5 раз). 5.И. п. — лежа на полу перпендикулярно к скамейке, ноги прямые, хват рук за края скамейки. 1—2 — поднять прямые ноги вверх -вперед; 3—4 —</p>	<p>положение (6-7 раз). 2.И. п. — стойка на коленях, мяч на полу перед собой. 1—4 — прокатить мяч вокруг туловища вправо (влево), поворачиваясь и перебирая его руками (по 3 раза в каждую сторону). 3.И. п. — стойка ноги врозь, мяч в обеих руках у груди. 1—3 наклон вперед -вниз; прокатить мяч от одной ноги к другой и обратно; взять мяч в руки, выпрямиться; 4 — исходное положение (5-6 раз). 4.И. п. — стойка ноги на ширине плеч, мяч в обеих руках внизу 1 —поднять мяч вверх; 2 — наклон туловища вправо (влево); 3 — выпрямиться, мяч вверх; 4 — исходное положение (6—8 раз). 5.. И. п. — ноги слегка расставлены, мяч в обеих руках у груди. Прыжки с поворотом вокруг своей оси в правую и левую сторону. Выполняется под счет воспитателя «1—8» (повторить 3-4 раза).</p>
--	---	---	--	---

		То же влево (4 раза).	исходное положение (6—7 раз). 6.И. п. — стойка ноги слегка расставлены, руки вдоль туловища. Прыжки на двух ногах, продвигаясь вдоль скамейки (на счет «1— 8»). Остановка, поворот в другую сторону и продолжение прыжков (повторить 3-4 р).	
2 часть Основные движения	1.Равновесие — ходьба по гимнастической скамейке, руки за голову; на середине присесть, руки в стороны; поднять руки и пройти дальше. Сойти со скамейки, не прыгая. Страховка воспитателем обязательна (2-3 раза). 3.Прыжки на правой и левой ноге через шнуры, положенные по двум сторонам зала (6-8 шнуров; расстояние между шнурами 40 см). По одной стороне зала дети прыгают только на правой ноге, а по другой	1.Прыжки с высоты 40 см на полусогнутые ноги на мат или коврик. 2.Отбивание мяча одной рукой на месте и с продвижением вперед (баскетбольный вариант). 3.Ползание на ладонях и ступнях («по-медвежьи») в прямом направлении (4-5 м). Воспитатель приглашает первую группу детей для прыжков после объяснения задания: ноги слегка согнуть в коленях, руки отвести назад и прыгнуть со	Ведение мяча по прямой (баскетбольный вариант). Ползание по гимнастической скамейке (хват рук с боков). 1.Ходьба по рейке гимнастической скамейки, свободно балансируя руками. После показа и объяснения дети становятся в две шеренги и по сигналу воспитателя первая группа выполняет ведение мяча в прямом направлении до обозначенной линии. При ведении мяча дети передвигаются на слегка согнутых ногах с	1.Ползание на четвереньках в прямом направлении, подталкивая мяч головой; ползание под дугой или шнуром (высота 50 см), подталкивая мяч вперед (дистанция 5 м). Повторить 2 раза. 2.Прыжки на правой и левой ноге между предметами (5—6 шт.; расстояние между предметами 0,5 м) по двум сторонам зала. Вначале дети выполняют прыжки по одной стороне зала, затем переходят к пособиям, расположенным на другой стороне; ходьба является необходимой паузой. Повторить 2 раза. 3.Равновесие —

	<p>— на левой (3—4 раза). 4.Броски малого мяча вверх и ловля его двумя руками. Дети располагаются двумя шеренгами или по кругу, у каждого ребенка мяч. В произвольном порядке дети выполняют броски мяча вверх, стараясь пой мать мяч двумя руками, не прижимая его к груди (вариант — ловля мяча с хлопком в ладоши). Повторить 10-12 раз.</p>	<p>скамейки на полусогнутые ноги. Поворот кругом, снова встать на скамейку, выполнить прыжок, и так несколько раз подряд. Затем приглашается вторая группа детей. Пока одна группа выполняет задание, вторая — располагается рядом сидя в шеренге, ноги скрестно (длительная статичная поза утомляет детей). Ведение мяча в шеренгах с отбиванием его о пол на месте и продвигаясь вперед. При движении мяч вести впереди - сбоку. После того как первая шеренга пройдет треть дистанции, к выполнению упражнения приступает вторая шеренга.</p> <p>Дети кладут мячи и так же, в шеренгах, выполняют ползание в прямом направлении способом на ладонях и</p>	<p>легким наклоном туловища вперед. Рука, ведущая мяч, согнута в локте, а кисть с расставленными пальцами накладывается на мяч сверху и от себя. Удары по мячу выполняются несколько сбоку от себя, равномерно, в соответствии с передвижением. Затем дети берут мячи в руки и поворачиваются кругом. Вторая шеренга детей приступает к выполнению упражнения. В шеренгах дети располагаются на расстоянии 2—3 шагов друг от друга. Темп умеренный, у каждого индивидуальный . Повторить 3—4 раза. Гимнастические скамейки ставятся параллельно одна другой, и дети двумя колоннами поточным способом выполняют ползание на животе с помощью хвата рук с боков (2-3 раза) (рис. 4). Гимнастическую</p>	<p>ходьба по гимнастической скамейке, хлопая в ладоши перед собой и за спиной на каждый шаг. Важно не только удерживать устойчивое равновесие, но и сохранять ритмичность и темп ходьбы.</p>
--	---	--	--	--

		ступнях (дистанция 4 м). Повторять не более 2 раз.	скамейку переворачивают и проводится упражнение в равновесии — ходьба по рейке гимнастической скамейке, приставляя пятку одной ноги к носку другой и свободно балансируя руками. Главное — удержаться на рейке, пройти до конца, голову и спину удерживать прямо.	
Подвижные игры	Игра «Перелет птиц». На одной стороне зала находятся дети — птицы. На другой стороне располагают различные пособия — гимнастические скамейки, кубы и т.д. — это деревья. По сигналу воспитателя «Птицы улетают!»* дети, помахивая руками как крыльями, разбегаются по всему залу. По сигналу «Буря!» все птицы бегут к деревьям и стараются как можно быстрее занять какое-либо место. Когда воспитатель	Игра «Не оставайся на полу». Э.Я.Степаненко. «Сборник подвижных игр» стр.77	Игра «Удочка». Дети стоят в кругу. В центре круга воспитатель держит в руках веревку, на конце которой привязан мешочек с песком. Педагог вращает мешочек на веревке по кругу над самой землей (полом), а дети подпрыгивают, стараясь, чтобы мешочек не задел их ног. Предварительно воспитатель показывает детям, как следует подпрыгивать: энергично оттолкнуться от пола и подобрать ноги под себя.	Игра «Удочка». Дети стоят в кругу. В центре круга воспитатель держит в руках веревку, на конце которой привязан мешочек с песком. Педагог вращает мешочек на веревке по кругу над самой землей (полом), а дети подпрыгивают, стараясь, чтобы мешочек не задел их ног. Предварительно воспитатель показывает детям, как следует подпрыгивать: энергично оттолкнуться от пола и подобрать ноги под себя. Воспитатель вращает мешочек в обе стороны попеременно

	произносит «Буря прекратилась!», дети спускаются с возвышений и снова разбегаются по залу — «птицы продолжают свой полет». Страховка воспитателем обязательна.		Воспитатель вращает мешочек в обе стороны попеременно	
3 часть Малоподвижные игры	Ходьба в колонне по одному.	Игра «Эхо».	Игра малой подвижности «Летает — не летает».	Ходьба в колонне по одному.

Ноябрь

Этапы занятий	Занятие 1-2 06-11.24	Занятие 3-4 13.11 -18.11.24	Занятие 5-6 20.11 - 25.11.24	Занятие 7 27.11.24
Задачи	Закреплять навык ходьбы и бега по кругу; упражнять в ходьбе по канату (или толстому шнуру); упражнять в энергичном отталкивании в прыжках через шнур; повторить эстафету с мячом.	Упражнять детей в ходьбе с изменением направления движения; прыжках через короткую скакалку; бросании мяча друг другу; ползании по гимнастической скамейке на четвереньках с мешочком на спине	Упражнять в ходьбе и беге «змейкой» между предметами; повторить ведение мяча с продвижением вперед; упражнять в лазаньи под дугу, в равновесии.	Закреплять навык ходьбы и бега между предметами, развивая координацию движений и ловкость; разучить в лазаньи на гимнастическую стенку переход с одного пролета на другой; повторить упражнения в прыжках и на равновесие.
1 часть Вводная	Ходьба и бег в колонне по одному по кругу с ускорением и замедлением темпа движения. Главное — в ходьбе и беге соблюдать равномерную дистанцию друг от друга.	Ходьба в колонне по одному, ходьба с изменением направления движения по сигналу воспитателя; с упражнениями для рук (на носках, руки за голову; широким	Ходьба и бег в колонне по одному между кубиками (6—8 шт.), поставленными в две линии по двум сторонам зала; бег враспынную. Ходьбу и бег повторить в чередовании.	Ходьба и бег между предметами. По одной стороне зала выполняется ходьба «змейкой» между кеглями; по второй — бег между кубиками или мячами (набивными).

		свободным шагом; семенящим шагом, руки на пояс).		Ходьба и бег враспынную; построение в 3 колонны.
Общеразвивающие упражнения	<p>Без предметов. И. п. — стойка ноги на ширине стопы, руки вдоль туловища. 1 —руки в стороны; 2 — руки вверх, хлопнуть в ладоши; 3 — руки в стороны; 4— исходное положение (8 раз).</p> <p>2.И. п. — основная стойка, руки на пояс. 1 — руки в стороны; 2 —присесть, хлопнуть в ладоши перед собой; 3 — встать, руки в стороны; 4 — исходное положение (6-8 раз).</p> <p>2.И. п. — стойка на коленях, руки на пояс. 1 — руки в стороны; 2 — наклон вправо, правую руку вниз, левую вверх; 3 — выпрямиться; 4 —исходное положение. То же влево (6 раз).</p> <p>4.И. п. — лежа на спине, руки прямые за голову. 1 —2 — поднять правую прямую ногу, хлопнуть под коленом в ладоши; 3—4 — исходное положение. То же левой ногой (6—8 раз).</p>	<p>Упражнения с короткой скакалкой .И. п. — основная стойка, скакалка, сложенная вдвое, вниз. 1 —правую ногу отвести назад на носок, скакалка вверх; 2 — исходное положение. То же левой ногой {6 раз).</p> <p>2.И. п. — стойка ноги на ширине плеч, скакалка вниз. 1 — скакалка вверх; 2 — наклон вправо (влево); 3 — выпрямиться, скакалка вверх; 4 — исходное положение (5—6 раз).</p> <p>3.И. п. — сидя, ноги врозь, скакалка на грудь. 1 — скакалка вверх, руки прямые; 2 — наклон вперед, коснуться носков ног; 3 — выпрямиться, скакалка вверх; 4 — исходное положение (6</p>	<p>Упражнения с кубиком. 1.И. п. — стойка ноги на ширине плеч, кубик в правой руке внизу. 1 —руки через стороны вверх, переложить кубик в левую руку; 2 — исходное положение (6-8 раз).</p> <p>2.И. п. — стойка ноги на ширине плеч, кубик в обеих руках внизу. 1 —кубик вверх; 2 — наклон вперед, поставить кубик на пол; 3 — выпрямиться; 4 — наклониться, взять кубик, вернуться в исходное положение (6 раз).</p> <p>3.И. п. — стойка на коленях, кубик в правой руке. 1 — поворот вправо, кубик поставить у носков ног; 2 — выпрямиться, руки на пояс; 3 — повернуться, взять кубик;</p>	<p>Без предметов. .И. п. — основная стойка, руки согнуты к плечам. 1-4 — круговые движения руками вперед; 5-8 — то же назад (5—6 раз).</p> <p>2.И. п. — стойка ноги на ширине плеч, руки согнуты за головой, 1 —поворот вправо (влево), отвести правую руку в сторону; 2 — исходное положение (6-8 раз),</p> <p>3.И. п. — стойка ноги на ширине плеч, руки на пояс. 1 — руки в стороны; 2 — наклон вперед, коснуться пальцами рук пола у правой(левой) ноги; 3 — выпрямиться, руки в стороны; 4 — исходное положение (6 раз).</p> <p>4.И. л. — основная стойка, руки на пояс. 1 — правую ногу в сторону на носок, руки в стороны;</p>

	<p>5.И. п. — лежа на животе, руки прямые. 1 —2 — приподняться и, прогнувшись, хлопнуть в ладоши перед собой (руки прямые); 3—4 — исходное положение (6 раз).</p> <p>6.И. п. — стойка ноги вместе, руки вдоль туловища. 1 — прыжком ноги врозь, с хлопком в ладоши над головой; 2 — вернуться в исходное положение. Выполняется на счет воспитателя «1—8». Повторить 3 раза.</p>	<p>раз).</p> <p>4.И. п. — стойка в упоре на коленях, скакалка вниз. 1-3 — сесть справа на бедро, скакалка вперед; 4 — вернуться в исходное положение (6 раз).</p> <p>5.И. п. — лежа на животе, скакалка в согнутых руках перед собой; 1—2 — прогнуться, руки выпрямить вперед-вверх; 3—4 — исходное положение (5—6 раз).</p> <p>6.И. п. — основная стойка, руки свободно вдоль туловища, скакалка на полу (стоя правым боком к скакалке). Прыжок с поворотом на 180° через скакалку несколько раз подряд.</p>	<p>4 — вернуться в исходное положение (6 раз).</p> <p>4.И. п. — сидя на полу, руки в упоре сзади, кубик зажат между стопами ног. 1-2 — стараясь не уронить кубик, поднять прямые ноги вперед-вверх; 3-4 — исходное положение (5-6 раз).</p> <p>5.И. п. — основная стойка руки вдоль туловища, кубик на полу перед ногами. Прыжки вокруг кубика на правой и левой ноге попеременно, в чередовании с небольшой паузой между сериями прыжков.</p>	<p>2 — руки вверх, хлопок над головой; 3 — руки в стороны; 4 — исходное положение. То же влево (6-8 раз).</p> <p>5.И. п. — лежа на спине, ноги прямые вместе, руки за головой. 1 — поднять правую (левую) ногу вверх -вперед, хлопнуть в ладоши под коленом; 2 — исходное положение (6-8 раз).</p> <p>6.И. п. — основная стойка, руки вдоль туловища. Прыжки на двух ногах с хлопками перед собой и за спиной (на счет «1—8»), повторить 3 раза.</p>
2 часть Основные движения	<p>1.Равновесие — ходьба по канату (шнуру) боком, приставным шагом двумя способами: пятки на полу, носки на канате, носки или середина стопы на канате.</p>	<p>Основные виды движений</p> <p>1.Прыжки через короткую скакалку, вращая ее вперед.</p> <p>2.Ползание по гимнастической скамейке на ладонях и</p>	<p>1. Ведение мяча в прямом направлении (баскетбольный вариант) и между предметами (5—6 шт.; расстояние между предметами 1 м).</p>	<p>1.Лазанье на гимнастическую стенку с переходом на другой пролет (по диагонали).</p> <p>2.Прыжки на двух ногах через шнур справа и слева попеременно,</p>

	<p>2. Прыжки на двух ногах через шнуры (6—8 шт.) подряд без паузы (3— Эстафета с мячом «Мяч водящему».</p> <p>3. Воспитатель раскладывает два каната (или толстых шнура) вдоль зала (расстояние между канатами 3 м). Дети становятся в шеренгу перед канатом и после показа и объяснения по очереди выполняют упражнение. При ходьбе по канату руки на пояс или за голову, спину и голову держать прямо.</p> <p>Воспитатель выкладывает вдоль по двум сторонам зала 6—8 коротких шнуров (расстояние между шнурами 40 см). Дети поточным способом выполняют прыжки через шнуры не останавливаясь, без пауз, используя энергичное отталкивание ног от пола и взмах рук. Шнуры, возвращаясь, обходят с внешней стороны.</p> <p>Повторить 2—3 раза.</p> <p>Для проведения эстафеты играющие строятся в 3-4 колонны. Перед каждой</p>	<p>коленях с мешочком на спине.</p> <p>3. Броски мяча друг другу стоя в шеренгах (способ — двумя руками из-за головы). После выполнения гимнастических упражнений воспитатель предлагает детям разойтись по всему залу и расположиться таким образом, чтобы каждому было удобно прыгать через короткую скакалку, вращая ее вперед.</p> <p>Прыжки выполняются в произвольном темпе в индивидуально порядке.</p> <p>Для выполнения упражнений в ползании дети строятся в две шеренги перед гимнастическими скамейками и по очереди по сигналу воспитателя выполняют задание. Главное — смотреть вперед и при движении не уронить мешочек.</p>	<p>Дети становятся в две колонны у исходной черты, у каждого в руках мяч. По сигналу воспитателя стоящие первыми в колонне начинают вести мяч между предметами, огибая каждый предмет (кубик или набивной мяч) «змейкой» до линии финиша (шнур, веревка), затем возвращаются в конец своей колонны с внешней стороны от пособий. Каждый следующий игрок начинает выполнять задание после того, как предыдущий пройдет примерно треть дистанции. Воспитатель отмечает команду-победителя.</p> <p>2. Лазанье под дугу. Воспитатель ставит дуги в две линии (по 3-4 дуги). Задание — подойти к дуге, присесть,</p>	<p>энергично отталкиваясь от пола.</p> <p>3. Ходьба по гимнастической скамейке боком приставным шагом, на середине присесть, руки вперед, выпрямиться и пройти дальше</p> <p>4. Бросание мяча о стенку одной рукой и ловля его после отскока о пол двумя руками.</p> <p>Первая группа выполняет лазанье гимнастическую стенку. Ногу гавить на рейку серединой стопы. [ват за рейку: все пальцы вместе, большой палец низу. (Можно оказать на примере гимнастической скалки.)</p> <p>Вторая группа в то время выполняет игровое упражнение «мяч о стенку». Дети свободно располагаются перед стеной, в руках у каждого мяч (малый или средний диаметр). В произвольном темпе дети бросают мяч о стенку одной рукой и ловят его после отскока о пол. По команде воспитателя</p>
--	--	---	---	---

	<p>колонной встает водящий с мячом большого диаметра. По сигналу воспитателя водящий бросает мяч первому ребенку в колонне, а тот возвращает мяч обратно и убегает в конец своей колонны. Как только впереди колонны снова окажется первый в колонне, он поднимает мяч над головой. Воспитатель отмечает команду-победителя. 4 раза).</p>	<p>Далее дети перебрасывают мяч друг другу, стоя в двух шеренгах (способ — двумя руками из-за головы; ноги на ширине плеч). Ориентиром дистанции между детьми могут служить мешочки, положенные у ног.</p>	<p>сгруппироваться в «комочек» и пройти под дугой, не касаясь ее верхнего края (рис. 6), затем подои-ти к следующему пособию. Выполняется двумя колоннами. После выполнения задания подойти к обручу, встать в него, потянуться и хлопнуть в ладоши над головой (обруч лежит на расстоянии 2 м от последней дуги).</p> <p>3. Равновесие. Ходьба на носках, руки за головой между набивными мячами, положенными в одну линию (6—8 шт.) (рис. 7). Выполняется двумя колоннами.</p>	<p>руппы меняются естами. Упражнение в равновесии выполняется двумя колоннами. Главное — охранять стойчивое равновесие и санку (голову и пину держать прямо). Страховка воспитателем обязательна. Для упражнений в прыжках воспитатель кладет ва шнура вдоль ала (длина шнура -5 м) и предлагает выполнить прыжки ерез шнуры, родвигаясь перед и прыгая опереженно то на равной, то на евой ноге. ыполняется вумя колоннами</p>
Подвижные игры	<p>Игра «Догони свою пару». Играющие становятся на одной стороне площадки: одна группа детей впереди, вторая — позади (расстояние между ними не менее трех шагов). По сигналу воспитателя первые</p>	<p>Игра «Догони свою пару».</p>	<p>Игра «Перелет птиц». Картотека подвижных и малоподвижных игр к образовательной области «Физическая культура» стр.172.а</p>	<p>Игра «Фигуры». Картотека подвижных и малоподвижных игр к образовательной области «Физическая культура» стр.167а.</p>

	<p>быстро убегают на другую сторону площадки, вторые их ловят (осаливают). Перебежав на другую сторону площадки, дети меняются ролями. Игра повторяется 3-4 раза. Заканчивается игра ходьбой в колонне по одному</p>			
<p>3 часть Малоподвижные игры</p>	<p>Игра «Угадай, чей голосок?» Водящий встает в центр зала и закрывает глаза. Дети образуют круг, не держась за руки, идут по кругу вправо и произносят: Мы собрались в ровный круг. Повернемся разом вдруг, А как скажем; «Скок-скок-с кок», Угадай, чей голоиок. Слова «скок-скок-скок» произносит один ребенок (по указанию воспитателя). Водящий открывает глаза и пытается угадать, кто сказал эти слова. Если он отгадает, этот игрок становится на его место. Если водящий не угадал, то при повторении игры вновь выполняет эту роль. Дети идут по кругу в другую сторону.</p>	<p>Подвижная игра «Фигуры».</p>	<p>Игра малой подвижности «Летает — не летает».</p>	<p>Ходьба в колонне по одному.</p>

Декабрь

Этапы занятий	Занятие 1-2 02-04.12.24	Занятие 3-4 09- 11.12.24	Занятие 5-6 16-18.12.24	Занятие 7-8 23- 25.12.24
Задачи	Упражнять детей в ходьбе с различными положениями рук, в беге врассыпную; в сохранении равновесия при ходьбе в усложненной ситуации (боком приставным шагом, с перешагиванием). Развивать ловкость в упражнениях с мячом.	Упражнять детей в ходьбе с изменением темпа движения, с ускорением и замедлением, в прыжках на правой и левой ноге попеременно; повторить упражнения в ползании и эстафету с мячом.	Повторить ходьбу с изменением темпа движения с ускорением и замедлением; упражнять в подбрасывании малого мяча, развивая ловкость и глазомер; упражнять в ползании на животе, в равновесии.	Повторить ходьбу и бег по кругу с поворотом в другую сторону; упражнять в ползании по скамейке «помедвежь»; повторить упражнение в прыжках и на равновесие.
1 часть Вводная		Ходьба в колонне по одному, на сигнал воспитателя (медленные удары в бубен или хлопки) ходьба широким свободным шагом; переход на обычную ходьбу; на следующий сигнал (частые удары) ходьба мелким, семенящим шагом, руки на пояс; бег врассыпную, ходьба в колонне по одному, перестроение в три колонны.	Ходьба в колонне по одному с ускорением и замедлением темпа движения по сигналу воспитателя (широкими свободными шагами и коротким, семенящим шагом); бег врассыпную; чередование ходьбы и бега.	Построение в шеренгу, проверка осанки и равнения. Пере строение в колонну по одному, переход на ходьбу по кругу. Ходьба и бег по кругу; на сигнал воспитателя «Поворот!» все поворачиваются кругом и продолжают ходьбу. Затем при беге снова подается команда и дети выполняют поворот без остановки движения.
Общеразвивающие упражнения	Упражнения в парах 1.И. п. —	Упражнения с палками. И. п. —	Упражнения с малым мячом И. п. — основная	Без предметов. 1И. п. — основная стойка.

	<p>основная стойка лицом друг к другу, руки сцеплены в замок. 1-2 — медленно поднять руки вверх; 3—4 — исходное положение (5—6 раз).</p> <p>2.И. п. — стойка ноги на ширине плеч, держась за руки. 1 — поднять руки вверх; 2 — наклон вправо, правая рука вниз, левая — вверх, выпрямиться; то же влево (6 раз).</p> <p>3.И.п. —основная стойка, лицом друг к другу. 1—2— держась за руки, присесть, развести колени в стороны; 3—4 — исходное положение (6 раз).</p> <p>4.И. п. — основная стойка, лицом друг к другу, держась за руки. 1—2 — поднять назад-вверх правую (левую) ногу; 3—4 — исходное положение — «ласточка».</p> <p>И. п. — основная стойка, руки на пояс. Прыжки на двух ногах: правая вперед, левая назад — попеременно, в чередовании с небольшой</p>	<p>основная стойка, палка вниз, хватом сверху. 1 — правую ногу назад на носок, палка вверх, прогнуться; 2 — исходное положение; 3—4 — то же, отставляя левую ногу (6—8 раз).</p> <p>И. п. — основная стойка, палка вниз. 1 — наклон вправо, правую ногу в сторону на носок; 2 — исходное положение. То же влево (6—8 раз).</p> <p>И. п. — основная стойка, палка вниз. 1 — присесть, палка вперед; 2 — исходное положение (6—8 раз).</p> <p>И. п. — стойка ноги врозь, палка вниз. 1 — палка вверх; 2 — наклон вперед, коснуться пола; 3 — выпрямиться, палка вверх; 4 — исходное</p>	<p>стойка, мяч в правой руке; 1 — руки в стороны; 2 —руки вверх, переложить мяч в левую руку; 3 — руки в стороны; исходное положение (6-8 раз).</p> <p>4И. п. — стойка ноги на ширине плеч, мяч в правой руке. 1—2 — наклон вперед, прокатить мяч от одной ноги к другой; 3—4 — исходное положение (6 раз).</p> <p>2. И. п. — сидя, ноги согнуты в коленях, мяч в правой руке. 1 — прокатить мяч пол коленом и поймать левой рукой; 2 — прокатить мяч под коленом и поймать правой рукой (8 раз).</p> <p>3. И. п. — основная стойка, мяч в правой руке. Подбрасывать мяч вверх невысоко поочередно правой и левой рукой, ловить двумя рука</p>	<p>1—2 — шаг вправо, руки в стороны; 3—4— исходное положение (6—8 раз).</p> <p>2.И. п. — стойка ноги на ширине плеч, руки на пояс. 1 — наклон вправо, левую руку за голову; 2 — исходное положение. То же влево (6 раз).</p> <p>1. И. п. — основная стойка, руки на пояс. 1 — руки в стороны; 2 — присесть, руки за голову; 3 — встать, руки в стороны; 4 — исходное положение (6-8 раз).</p> <p>3..И. п. — сидя ноги врозь, руки в упоре сзади. 1 — поднять правую (левую) ногу вверх; 2 — опустить ногу, вернуться в исходное положение (6-8 раз).</p> <p>4.И. п. — лежа на спине, руки вдоль туловища 1поднять прямые ноги вверх; 2 — развести ноги в стороны; 3 — скрестить ноги — ноги в стороны; 4 — вернуться в</p>
--	--	---	--	--

	шой паузой. На счет воспитателя «1—8»; повторить 3 раза	положение (6 раз). 5. И. п. — основная стойка сбоку от палки, лежащей на полу. Прыжки вокруг палки (в обе стороны) (3—4 раза). Основные движения	ми (10 раз подряд). И. п. — стойка ноги на ширине плеч, мяч в правой руке. Ударять мячом о пол у носков ног одной рукой, ловить двумя руками (10 раз). И. п. — основная стойка, мяч в правой руке. Прыжки на правой и левой ноге вокруг своей оси в одну и другую сторону (по 3 раза).	исходное положение (4—5 раз). 4И. п. — основная стойка, руки на пояс. Прыжки на месте — правая нога вперед, левая — назад попеременно на счет педагога «1—8», в чередовании с небольшим отдыхом. Повторить 3—4 раза.
2 часть Основные движения	1.Равновесие. Ходьба боком приставным шагом с мешочком на голове, перешагивая через набивные мячи (3—4 мяча, расстояние между мячами три шага ребенка), руки свободно балансируют. Выполняется двумя колоннами. Дети делают три шага, а на четвертый перешагивают мяч (повторить 3 раза). 2.Прыжки на двух ногах между предметами, огибая их (кегли, кубики, набивные мячи). Предметы ставятся по двум сторонам зала. Выполняет	1.Прыжки на правой и левой ноге попеременно, продвигаясь вперед (расстояние 6 м). Эстафета с мячом «Передача мяча в колонне*». Играющие строятся в 3—4 колонны. Перед каждой колонной лежит короткий шнур. Водящие с мячом в руках (большой диаметр) становятся напротив первых игроков в колоннах на небольшом расстоянии. По команде	1.Подбрасывание мяча правой и левой рукой вверх и ловля его двумя руками. 2.Ползание по гимнастической скамейке на животе, хват рук с боков (2—3 раза). 3.Равновесие — ходьба по рейке гимнастической скамейки, приставляя пятку одной ноги к носку другой, руки за голову или на пояс (2—3раза). При выполнении упражнений с мячом главное — следить за полетом мяча и не прижимать его к груди во время ловли. Дети	1.Ползание по гимнастической скамейке на ладонях и ступнях. 2.Ходьба по гимнастической скамейке боком приставным шагом с мешочком на голове, руки на пояс. 1. 3. Прыжки на двух ногах с мешочком, зажатым между колен. Ползание по гимнастической скамейке на ладонях и ступнях («помедвежь») выполняется поточным способом (2-3 раза).

	<p>ся двумя колоннами. Главное — энергично отталкиваться от пола и мягко приземляться на полусогнутые ноги, стараясь не задевать предметы.</p> <p>3. Бросание малого мяча вверх одной рукой и ловля его двумя руками. Дети свободно располагаются по всему залу и в произвольном темпе выполняют задание (по 10-12 бросков подряд), затем небольшая пауза и повторение упражнения. Главное — следить за полетом мяча, при ловле стараться не прижимать его к груди.</p>	<p>воспитателя водящие бросают мяч первым игрокам колонны, те ловят мяч, бросают его обрат но и бегут в конец своей колонны. Второй игрок получает мяч от водящего, возвращает его обратно и тоже бежит в конец колонны и так далее. Когда первые игроки снова окажутся на своем месте в колоннах, воспитатель отмечает команду-победителя.</p> <p>Эстафета повторяется 3-4 раза.</p> <p>3. Ползание по скамейке на ладонях и коленях (2—3 раза).</p>	<p>располагаются свободно по всему залу.</p> <p>Равновесие — ходьба по рейке гимнастической скамейки, сохраняя устойчивое положение во время движения и правильную осанку.</p> <p>Упражнение выполняется двумя колоннами в умеренном темпе. Страховка воспитателем обязательна.</p> <p>Гимнастические скамейки переворачивают, и дети выполняют ползание на животе, подтягиваясь руками и продвигаясь вперед за счет хвата рук с боков скамейки (2-3 раза).</p>	<p>Упражнение на равновесие выполняется двумя колоннами: ходьба по гимнастической скамейке боком приставным шагом с мешочком на голове. Задание выполняется в среднем темпе; главное — удерживать устойчивое равновесие и не уронить мешочек.</p> <p>Дети становятся в две шеренги: первая — у исходной черты, вторая — в пяти шагах от нее. По сигналу воспитателя дети прыжками на двух ногах с мешочком, зажатым между колен, как пингвины, передвигаются в прямом направлении до второй условной черты (дистанция 6-8 м). После того как первая шеренга продвинется на треть дистанции, дается команда для выполнения задания второй шеренгой. Повторить 2-3 раза.</p>
Подвижные игры	Игра «Хитрая лиса».	Игра «Салки с ленточкой».	Игра «Попрыгунчик»	Игра «Хитрая лиса».

	Э.Я.Степаненко. «Сборник подвижных игр» стр.76.	Играющие становятся в круг. Каждый прикрепляет сзади к поясу ленточку (полоску из цветного материала). В центре круга находится водящий-ловишка. По сигналу воспитателя «Беги!» все дети разбегаются, а ловишка старается вытянуть у кого-либо ленточку. Лишившийся ленточки игрок отходит в сторону. По сигналу воспитателя «Раз, два, три — в круг скорей беги!» дети снова образуют круг. Ловишка показывает собранные им ленточки и возвращает их играющим. Игра возобновляется с новым водящим.	и-воробышки». Воспитатель выкладывает на полу круг из веревки (или чертит на земле) (ориентирами также могут быть мешочки с песком или кубики). Выбирается водящий — коршун. Он становится на середину круга. Остальные дети — воробышки, они стоят за кругом. Воробышки прыгают в круг и из круга. Коршун бегаёт в круге и не даёт воробышкам долго там находиться. Воробышек, до которого водящий дотронулся, останавливается, поднимает руку, но из игры не выбывает. Воспитатель отмечает тех, кого коршун ни разу не поймал. Игра повторяется после небольшого перерыва.	Э.Я.Степаненко. «Сборник подвижных игр» стр.76.
3 часть Малоподвижные игры	Подвижная игра «Хитрая лиса».	. Игра малой подвижности «Эхо!».	Ходьба в колонне по одному.	Игра малой подвижности «Эхо».

Январь

Этапы занятий	Занятие 1-2 13-15.01.25	Занятие 3-4 20 -22.01.25	Занятие 5-6 27.01. 25	Занятие 7 29.01.25
Задачи	Повторить ходьбу и бег по кругу, ходьбу и бег врассыпную с остановкой по сигналу воспитателя; упражнения на равновесие при ходьбе по уменьшенной площади опоры, прыжки на двух ногах через препятствие.	Повторить ходьбу с выполнением заданий для рук; упражнять в прыжках в длину с места; развивать ловкость в упражнениях с мячом и ползании по скамейке.	Упражнять в ходьбе и беге с дополнительным заданием (перешагивание через шнуры); развивать ловкость и глазомер в упражнениях с мячом; повторить лазанье под шнур.	Повторить ходьбу и бег с изменением направления движения; упражнять в ползании на четвереньках; повторить упражнения на сохранение равновесия и в прыжках.
1 часть Вводная	Ходьба в колонне по одному, переход к ходьбе по кругу, поворот по сигналу воспитателя в другую сторону; бег врассыпную с остановкой по сигналу воспитателя.	Ходьба в колонне по одному, по команде воспитателя выполняя задания для рук — за голову, на пояс, вверх; ходьба и бег врассыпную.	Ходьба в колонне по одному в обход зада. По сигналу воспитателя ходьба с перешагиванием через шнуры попеременно правой и левой ногой без паузы (6-8 шнуров; расстояние между шнурами один шаг ребенка). На одной стороне зала кладутся шнуры, на другой — набивные мячи (расстояние между мячами 70—80 см, чтобы дети выполнили 2—3 шага в беге, а затем перепрыгнули через предмет). Задание Детей можно разделить на две группы: одна	Ходьба в колонне по одному с изменением направления движения по указанию воспитателя: ходьба и бег врассыпную по всему залу; ходьба в колонне по одному, перестроение в три колонны.

			выполняет упражнение в равновесии, а вторая прокатывает мячи друг другу (сидя ноги врозь, дистанция 3 м	
Общеразвивающие упражнения.	<p>Упражнения с палкой</p> <p>1.И. п. — основная стойка, палка внизу, хватом на ширине плеч. 1 — палка вверх; 2 — вниз; 3 — палка вверх, полуприсед; 4 — исходное положение (6-8 раз).</p> <p>2.И. п. — основная стойка, палка внизу хватом сверху. 1 — шаг правой ногой вправо, палка вверх; 2—3 — два наклона вперед; 4 — исходное положение. То же влево (6—8 раз).</p> <p>3.И. п. — основная стойка, локти согнуты, палка на грудь. 1 — палка вверх; 2 — присесть, палка вперед; 3 — встать, палка вверх; 4 — исходное положение (6 раз).</p> <p>4.И. п. — стойка на коленях, палка за головой на плечах. 1 — поворот туловища вправо; 2 — исходное положение. То же влево (6—8 раз).</p> <p>5.И. п. — основная стойка, палка вертикально, одним концом на полу, хват обеими руками.] — мах правой</p>	<p>Упражнения с кубиком</p> <p>1.И. п. — стойка ноги на ширине плеч, кубик в правой руке. 1 — руки через стороны вверх, передать кубик в левую руку; 2 — вернуться в исходное положение (6-8 раз).</p> <p>2.И. п. — стойка ноги на ширине плеч, кубик в правой руке. 1 — руки в стороны; 2 — наклон вперед, поставить кубик на пол; 3 — выпрямиться, руки в стороны; 4 — наклон, взять кубик в другую руку, выпрямиться. Повторить 4-5 раз, 3.И. п. — стойка на коленях, кубик в правой руке. 1 — поворот вправо, поставить кубик у носков ног; 2 —</p>	<p>Упражнения с малым мячом. Стр 55. Пензулаева.</p>	<p>Упражнения со скакалкой</p> <p>1.И. п. — основная стойка, скакалка, сложенная вдвое, внизу. 1 — 2 — выпад правой ногой вперед, руки вперед; 3—4 — исходное положение. То же левой ногой (8 раз).</p> <p>2.И. п. — стойка ноги на ширине плеч, скакалка внизу. 1 — скакалка вверх; 2 — наклон вправо, скакалка вправо; 3 — скакалка прямо; 4 — исходное положение. То же влево (по 3 раза в каждую сторону).</p> <p>3.И. п. — сидя, ноги врозь, скакалка на коленях. 1 — скакалка вверх; 2 — наклон вперед, коснуться скакалкой пола между ногами; 3 — выпрямиться, скакалка вверх; 4 — исходное положение (6—8 раз).</p> <p>4.И. п. — лежа на животе, скакалка</p>

	<p>ногой вперед, носок оттянут; 2 -приставить ногу; 3-4 — то же левой ногой (8 раз). 6.И. п. — основная стойка, палка внизу хватом сверху. 1 — прыжком ноги врозь, палка вверх; 2 — вернуться в исходное положение. Выполняется насчет «1—8» (3—4 раза подряд, с небольшой паузой между сериями прыжков).</p>	<p>выпрямиться, руки на пояс; 3 —поворот вправо, взять кубик; 4 исходное положение. То же влево (6-8 раз). 4.И. п, — сидя на полу, руки в упоре сзади, кубик между ступнями ног. 1-2 — поднять ноги вверх (не уронив кубика); 3—4 -исходное положение (6 раз). 5.И. п. — основная стойка, кубик на полу у ног. Прыжки на правой ноге в правую сторону (на левой ноге в левую сторону) 3—4 раза.</p>		<p>перед собой в согнутых руках. 1 —2 — прогнуться, скакалка вверх; 3—4 — исходное положение (5—6 раз). 5.И. п. — основная стойка, скакалка, сложенная вдвое, внизу. 1 —отставить правую (левую) ногу назад на носок, скакалка вверх; 2 — исходное положение (6-8 раз).</p>
<p>2 часть Основные движения</p>	<p>1.Ходьба по рейке гимнастической скамейки с мешочком на голове, руки произвольно. 2.Прыжки через препятствия (набивные мячи, бруски) с энергичным взмахом рук. 3.Проведение мяча с одной стороны зала на другую (отбивание мяча одной рукой по ходу движения) по обозначенной линии (дистанция 10 м).</p>	<p>1.Прыжки в длину с места (на мат). 2.«Поймай мяч». Дети образуют тройки. Двое перебрасывают мяч друг другу (расстояние между детьми 2 м), а третий игрок находится между ними и старается поймать мяч или коснуться его. Если ему</p>	<p>1Подбрасывание малого мяча вверх одной рукой и ловля его двумя руками.(3 раза сериями 10-12 раз подряд.) 2.Лазание под шнур правым и левым боком, не касаясь верхнего края. 3. Равновесие-ходьба по гимнастической скамейке боком приставным шагом с перешагиванием</p>	<p>1.Ползание по гимнастической скамейке на ладонях и коленях с мешочком на спине (2 раза). 2.Равновесие — ходьба по двум гимнастическим скамейкам парами, держась за руки. 3.Прыжки через короткую скакалку различными способами. При ползании по гимнастической скамейке главное — не уронить мешочек, смотреть</p>

	<p>Упражнения на равновесие проводятся двумя колоннами. Главное — уверенно, сохраняя правильную осанку и без потери предмета, выполнить задание.</p> <p>Упражнение выполняется в среднем темпе.</p> <p>Прыжки через небольшие препятствия на двух ногах без паузы (4-5 предметов; расстояние между предметами один шаг ребенка). Используя энергичное отталкивание, взмах рук, дети перепрыгивают через препятствия подряд без остановки (2 раза).</p> <p>Ведение мяча с отбиванием о пол, с переходом на другую сторону зала (дистанция 10 м). Выполняется шеренгами (2 раза).</p>	<p>это удается, то дети меняются ролями (рис. 9).</p> <p>3. Ползание по прямой на четвереньках, подталкивая мяч впереди себя головой (вес мяча не более 1 кг). Дистанция 5—6 м.</p> <p>Одна группа детей под руководством воспитателя выполняет прыжки в длину с места. Вторая группа выполняет задание с мячом. Через некоторое время дети меняются заданиями.</p> <p>Ползание на четвереньках с продвижением вперед и подталкивая мяч головой на небольшое расстояние производится группам</p>	<p>через кубики.</p>	<p>вперед. Выполняется в умеренном темпе.</p> <p>Упражнение в равновесии выполняется двумя колоннами. Двое детей становятся каждый на свою гимнастическую скамейку (расстояние между скамейками такое, чтобы дети свободно держались за руки), берутся за руки и проходят, сохраняя устойчивое равновесие. В конце скамейки руки отпустить и сойти со скамейки. Страховка воспитателем обязательна.</p> <p>Для упражнения с короткой скакалкой дети свободно располагаются по залу так, чтобы не мешать друг другу (во избежание травм). Прыжки через короткую скакалку в произвольном темпе способами, соответствующими возможностям детей.</p>
Подвижные игры	<p>Игра «День и ночь». Играющие распределяются на две команды — «День» и «Ночь». Посередине зала (площадки) проводится черта (или кладется шнур). На</p>	<p>Игра «Совушка». Картотека подвижных и малоподвижных игр к образовательной области «Физическая культура»</p>	<p>Игра «Удочка». Э.Я.Степаненко. «Сборник подвижных игр» стр.78.</p>	<p>Игра «Паук и мухи». В одном углу зала обозначается кружком (или шнуром) паутина, где живет водяший-паук. Остальные дети — мухи. По</p>

	<p>расстоянии двух шагов от черты спиной друг к другу становятся команды.</p> <p>Воспитатель говорит: «Приготовились!», затем дает одной из команд сигнал к бегу, например, произносит: «День». Дети убегают за условную черту, а игроки второй команды быстро поворачиваются кругом и догоняют соперников, стараясь запятнать их, прежде чем те пересекут условную линию. Выигрывает команда, которая успеет запятнать большее количество игроков противоположной команды.</p>	стр.142..		<p>сигналу воспитателя все мухи разбегаются по залу, «летают», жужжат. Паук находится в паутине.</p> <p>По сигналу воспитателя «Паук!» мухи останавливаются в том месте, где их застала команда. Паук выходит и внимательно смотрит. Того, кто пошевелится, паук отводит в свою паутину. После двух повторений подсчитывают количество пойманных мух. Игра возобновляется с другим водящим.</p>
3 часть Малоподвижные игры	Ходьба в колонне по одному.			Игра малой подвижности по выбору детей.

Февраль

Этапы занятий	Занятие 1-2 03-05.02.25	Занятие 3-4 10-12.02.25	Занятие 5-6 17-19.02.25	Занятие 7 24 -26.02.25
Задачи	. Упражнять в сохранении равновесия при ходьбе по повышенной опоре с выполнением задания, закреплять	Упражнять в ходьбе и беге с выполнением упражнений для рук; разучить прыжки с подскоком (чередование подскоков с	Повторить ходьбу со сменой темпа движения; упражнять в попеременном подпрыгивании на правой и левой ноге (по кругу), в метании мешочков,	Упражнять в ходьбе в колонне по одному с выполнением задания на внимание, в ползании на четвереньках между

	<p>навык энергичного отталкивания от пола в прыжках; повторить упражнения в бросании мяча, развивая ловкость и глазомер.</p>	<p>ноги на ногу); упражнять в переброске мяча; повторить лазанье в обруч (или под дугу).</p>	<p>лазаньи на гимнастическую стенку; повторить упражнения на сохранение равновесия при ходьбе на повышенной опоре с выполнением дополнительного задания.</p>	<p>предметами; повторить упражнения на равновесие и прыжки.</p>
<p>1 часть Вводная</p>	<p>Ходьба в колонне по одному с выполнением задания Б форме игры «Река и ров». Играющие идут в колонне по одному, на сигнал воспитателя «Ров справа!» все дети поворачиваются вправо и прыгают вперед. Тот, кто прыгнул в другую сторону, считается упавшим в реку; ему помогают выбраться, подавая руку. Ходьба в колонне поодному до следующего сигнала.</p>	<p>Ходьба в колонне по одному, по сигналу воспитателя ходьба на носках, руки на пояс; переход на обычную ходьбу, затем ходьба с хлопками на каждый шаг перед собой и за спиной. Ходьба и бег в рассыпную.</p>	<p>Ходьба в колонне по одному; на сигнал воспитателя (частые удары в бубен) ходьба широким свободным шагом; переход на обычную ходьбу. На частые удары в бубен ходьба короткими, семенящими шагами. Подпрыгивания попеременно на правой и левой ноге в движении по кругу (два прыжка на одной ноге, затем два прыжка на другой) — две трети круга; переход на обычную ходьбу колонной по одному, перестроение в</p>	<p>Построение в шеренгу, проверка осанки, равнения. Ходьба в колонне по одному, на сигнал педагога «Стоп!» остановиться, выполнить поворот кругом и продолжить ходьбу. Ходьба и бег в рассыпную с нахождением своего места в колонне (в чередовании).</p>

			колонну по три.	
Общеразвивающие упражнения	<p>Упражнения с обручем</p> <p>1.И. п. — основная стойка, обруч в правой руке.</p> <p>1—3 — обруч вперед, назад, вперед, передать обруч в левую руку;</p> <p>4 — опустить обруч. Тоже передачей обруча в правую руку (6 раз).</p> <p>2.И. п. — стоя в обруче, руки вдоль туловища. I — присесть, взять обруч обеими руками, хват сбоку;</p> <p>2 — встать;</p> <p>3 — присесть, положить обруч на пол;</p> <p>4 — исходное положение (6-8 раз).</p> <p>3.И. п. — основная стойка, обруч вертикально над головой, хватом сбоку.</p> <p>1—2 — отставить правую ногу в сторону на носок, наклон вправо;</p>	<p>Упражнения с палкой</p> <p>1.И. п. — основная стойка, палка на грудь, хватом сверху.</p> <p>1 — палка вверх;</p> <p>2 — палка за голову, на плечи;</p> <p>3 — палка вверх;</p> <p>4 — исходное положение (6 раз).</p> <p>2.И. п. — стойка ноги на ширине плеч, палка внизу.</p> <p>1 — палка вверх;</p> <p>2 — наклон вправо (влево);</p> <p>3 — выпрямиться, палка вверх;</p> <p>4 — исходное положение (6—8 раз).</p> <p>3.И. п. — основная стойка, палка вниз.</p> <p>1 — присесть, палка вперед;</p> <p>2 — исходное</p>	<p>Без предметов</p> <p>1.И. п. — основная стойка, руки за голову. I — руки в стороны;</p> <p>2 — исходное положение (6—8 раз).</p> <p>2.И. п. — стойка ноги врозь, руки перед грудью, согнуты в локтях.</p> <p>1 — поворот вправо (влево), руки в стороны; 2 — исходное положение (6 раз).</p> <p>3.И. п. — сидя, руки в упоре сзади, колени согнуты. Поднять прямую правую (левую) ногу, носок оттянут (6-8 раз).</p> <p>4.И. п. — лежа на спине, руки прямые за голову. 1—2 — поворот на живот;</p> <p>3—4 — вернуться в исходное положение (3—4 раза в каждую сторону).</p>	<p>Упражнения с мячом (большой диаметр)</p> <p>1.И. п. — основная стойка, мяч внизу.</p> <p>I — мяч на грудь, согнув локти; 2 — мяч вверх, поднимаясь на носки, руки прямые;</p> <p>3 — мяч на грудь;</p> <p>4 — исходное положение (6—7 раз).</p> <p>2.И. п. — стойка ноги на ширине плеч, мяч вниз. I — мяч вверх;</p> <p>2 — наклон вперед, коснуться правого (левого носка);</p> <p>3 — выпрямиться, мяч вверх;</p> <p>4 — исходное положение (6—8 раз).</p> <p>3.И. п. — стойка на коленях, сидя на пятках, мяч перед собой в</p>

	<p>3—4 — исходное положение. То же влево (6 раз).</p> <p>4.И. п. — стойка ноги на ширине плеч, обруч вертикально за спиной. 1 — поворот туловища влево;</p> <p>2 — исходное положение. То же влево (6-8 раз).</p> <p>5.И. п. — лежа на животе, обруч в согнутых руках перед собой. 1—2 — прогнуться, поднять обруч вперед-вверх;</p> <p>3—4 — исх. положение (5-6 раз).</p> <p>6.И. п. — стоя в обруче, руки на пояс. На счет «1—7» прыжки на двух ногах в обруче; на счет «8» прыжок из обруча. Поворот кругом и повторить (3-4 раза).</p>	<p>положение (6 раз).</p> <p>4.И. п. — сидя, ноги врозь, палка на коленях.</p> <p>1 — палка вверх;</p> <p>2 —наклон вперед, коснуться пола;</p> <p>3 — выпрямиться, палка вверх;</p> <p>4 — исходное положение (6 раз).</p> <p>5.И. п. —лежа на животе, палка в согнутых рукахперед собой. 1—2 — прогнуться, палка вверх-вперед;</p> <p>3-4 — исходное положение (6 раз).</p> <p>6.И. п. — основная стойка, палка на полу. Прыжки вокруг палки в обе стороны (2-3 раза)</p>	<p>И. п. — основная стойка, руки вдоль туловища.</p> <p>1 — руки в стороны;</p> <p>2 — поднимаясь на носки, руки за голову; 3 — опуститься на всю стопу, руки в стороны; 4 — исходное положение (6—8 раз).</p> <p>И. п. — основная стойка, руки вдоль туловища. 1 — прыжком ноги врозь, руки в стороны;</p> <p>2 — прыжком ноги вместе, руки вдоль туловища. Выполняется на счет «1—8» (3 раза).</p>	<p>обе их руках.</p> <p>1—4 — поворот туловища вправо (влево), перебирая мяч рука ми и прокатывая его вокруг туловища (3 раза в каждую сторону).</p> <p>4.И. п. — основная стойка, мяч вниз.</p> <p>1 —2 5.И.п. — стойка ноги на ширине плеч, мяч вниз.</p> <p>1—2 — наклон вправо (влево) медленным движением; 3—4 — исходное положение.</p> <p>5.И. п. — основная стойка, мяч на полу. Прыжки вокруг мяча вправо и влево (3—4 раза).</p>
2 часть	1.Равновесие — ходьба по	1, Прыжки — подскоки на	1. Лазанье на	1. Ползание на четвереньках

<p>Основные движения</p>	<p>гимнастической скамейке, перешагивая через набивные мячи (4-5 шт.; расстояние между мячами два шага ребенка).</p> <p>2.Броски мяча в середину между шеренгами одной рукой, ловля двумя руками.</p> <p>3.Прыжки на двух ногах через короткие шнуры (без паузы). Упражнение в равновесии выполняется двумя колоннами: ходьба приставными шагами, два шага, на третий перешагивание через набивной мяч, руки на поясе или свободно балансируют. Страховка воспитателем обязательна (для этого скамейки ставят рядом).</p> <p>При</p>	<p>правой и левой ноге попеременно, продвигаясь вперед</p> <p>2.Переброска мячей друг другу, стоя в шеренгах, двумя руками от груди (баскетбольный вариант). Лазанье пол дугу (шнур) прямо и боком. Упражнения в прыжках проводятся двумя колоннами, с соблюдением дистанции между детьми. Задание: выполнить два прыжка на одной ноге, два — на другой, и так попеременно то на правой, то на левой ноге — прыжки с подскоком. От исходной черты дети по очереди выполняют упражнение до линии финиша (дистанция 8-10 метров).</p> <p>Линию</p>	<p>гимнастическую стенку, с переходом на другой пролет (на уровне четвертой рейки) и спуск вниз. Основное внимание уделяется хвату рук за рейку: большой палец вниз, остальные — сверху. Одна группа выполняет лазанье на гимнастическую стенку, другая — занимается с мячами (бросание мяча о стенку и ловля после отскока о пол; дети стоят на расстоянии 2 м от стенки). По сигналу воспитателя дети меняются заданиями.</p> <p>2.Равновесие — ходьба парами по стоящим рядом параллельно гимнастическим скамейкам, держась за руки, свободная рука на поясе, голову и спину держать прямо. В конце скамейки</p>	<p>между предметами, не задевая их.</p> <p>2. Ходьба по гимнастической скамейке с хлопками перед собой и за спиной на каждый шаг.</p> <p>3. Прыжки из обруча в обруч, без паузы, используя взмах рук. Вдоль стен по двум сторонам зада лежат предметы (5-6 набивных мячей; расстояние между предметами 1 м). Выполняется двумя колоннами.</p> <p>Равновесие — ходьба по гимнастической скамейке, на каждый шаг хлопок перед собой и за спиной. Сохранять равновесие и ритmicность в ходьбе. Выполняется двумя колоннами.</p>
---------------------------------	--	--	---	--

	<p>выполнении упражнений с мячом дети строятся в две шеренги; расстояние между шеренгами 3 м. В руках у детей одной шеренги по мячу (малый или средний диаметр). По сигналу воспитателя первая группа бросает мяч в середину между шеренгами одной рукой, а вторая группа ловит мячи после отскока от пола двумя руками.</p> <p>Прыжки на двух ногах выполняются двумя колоннами. Задание: перепрыгивать через шнуры (6—8 шт.; расстояние между шнурами 50 см), на двух ногах с энергичным отталкиванием от пола, используя взмах рук, без паузы. Повторить 2 раза.</p>	<p>финиша перепрыгнуть на двух ногах и пройти с внешней стороны в конец своей колонны. Повторить 2—3 раза.</p> <p>Дети строятся в две шеренги; расстояние между шеренгами 3 м; исходная линия для каждой шеренги обозначается шнуром. При переброске мяча (баскетбольный вариант) описать мячом небольшую дугу к туловищу вниз, затем на грудь и, разгибая руки вперед от себя, послать мяч активным движением кисти, одновременно разгибая ноги. Ловить мяч кистями рук, образуя пальцами как бы половину шара, в который мяч и должен</p>	<p>опустить руки и сойти, не прыгая (2 раза).</p> <p>3.«Попади в круг». Метание мешочков правой и левой рукой в обручи, лежащие на полу на расстоянии 2—2,5 м от детей. Построение в шеренгу и выполнение метания (перед каждым ребенком на полу лежат 3 мешочка).</p>	<p>Страховка воспитателем обязательна.</p>
--	---	---	--	--

		<p>попасть. В момент ловли мяча стараться не прижимать его к груди. При бросках и ловле мяча важно занять правильное исходное положение — ноги слегка расставлены на ширине плеч, одна нога выставлена на полшага вперед, руки согнуты в локтях (по 8—10 бросков). Лазанье под шнур прямо и боком в группировке, стараясь не задевать за край шнура (шнур на высоте 50 см от пола) (подряд 3-4 раза), затем выпрямиться и хлопнуть в ладоши над головой. Выполняется шеренгами.</p>		
Подвижные игры	Игра «Ключи». Играющие становятся в круги, начерченные в любом порядке (или	Игра «Не оставайся на земле». Э.Я.Степаненко. «Сборник подвижных	Игра «Не попадись» Игра «Не попадись». На полу (земле) чертят круг (или	Игра «Жмурки». Картотека подвижных и малоподвижных игр к

	<p>выложенные из коротких шнуров) на расстоянии не менее 2 м один от другого. Выбирается водящий. Он подходит к одному из игроков и спрашивает: «Где ключи?» Тот отвечает: «Пойди к... (называет одного из детей), постучи!» В это время другие дети стараются поменяться местами. Водящий должен быстро занять свободный кружок во время перебежки. Если водящий долго не может занять кружок, он кричит: «Нашел ключи!» Тогда все играющие меняются местами, оставшийся без места становится водящим.</p>	<p>игр» стр.</p>	<p>выкладывают из шнура). Все играющие становятся за кругом на расстоянии полушага. Выбирается водящий. Он становится в круг в любом месте. Дети прыгают в круг и из круга. Водящий бегаёт в кругу, стараясь коснуться играющих в то время, когда они находятся в кругу. Ребенок, до которого водящий дотронулся, отходит в сторону. Через 30-40 секунд игра останавливается. Выбирается другой водящий, и игра повторяется со всеми детьми.</p>	<p>образовательной области «Физическая культура» стр. 112</p>
<p>3 часть</p>		<p>Ходьба в колонне по</p>	<p>Ходьба в колонне по одному.</p>	<p>Игра малой подвижности</p>

Малоподвижные игры		одному.		«Угадай, чей голосок?».
---------------------------	--	---------	--	-------------------------

Март

Этапы занятий	Занятие 1-2 03-05.03.25	Занятие 3-4 10 -12.03.25	Занятие 5-6 17-19.03.25	Занятие 7-8-9 24-26,31.03.25
Задачи	Упражнять детей в ходьбе и беге между предметами; в сохранении равновесия при ходьбе по повышенной опоре с дополнительным заданием; повторить задание в прыжках, эстафету с мячом	Упражнять детей в ходьбе в колонне по одному, беге врассыпную; повторить упражнение в прыжках, ползании; задания с мячом.	Повторить ходьбу с выполнением заданий; упражнять в метании мешочков в горизонтальную цель; повторить упражнения в ползании и на сохранение равновесия при ходьбе по повышенной опоре.	Повторить ходьбу и бег с выполнением задания; упражнять в лазаньи на гимнастическую стенку; повторить упражнения на равновесие и прыжки.
1 часть Вводная	Ходьба в колонне по одному; ходьба и бег между кеглями и кубиками (по одной стороне зала расставлены кегли, по другой — кубики; расстояние между предметами 40 см); главное — сохранять дистанцию друг от друга и не задевать предметы;	Ходьба в колонне по одному, игровое задание «Река и ров» (с прыжками); ходьба и бег врассыпную.	Ходьба в колонне по одному; по сигналу воспитателя ходьба на носках, руки за голову; переход на обычную ходьбу; ходьба в полу приседе, руки на коленях; ходьба и бег врассыпную	Ходьба в колонне по одному; игровое задание «Река и ров»; ходьба и бег врассыпную с остановкой по сигналу педагога.

	ходьба и бег врассыпную			
Общеразвивающие упражнения	<p>Упражнения с малым мячом.</p> <p>1.И. п. — основная стойка, мяч в правой руке. 1 — руки вперед, переложить мяч в левую руку; 2 — переложить мяч в правую руку за спиной; 3 — руки вперед; 4 — исходное положение, мяч в правой руке (6-8 раз).</p> <p>2.И. п. — стойка ноги на ширине плеч, мяч в правой руке.</p> <p>1 — наклон вперед; 2—3 — прокатить мяч вокруг левой ноги; 4 — выпрямиться, вернуться в исходное положение, мяч в левой руке. То же вокруг правой ноги (6 раз).</p> <p>3.И.п. — стойка</p>	<p>Упражнения с флажками.</p> <p>И. п. — основная стойка, флажки внизу. 1 — флажки в стороны; 2~флажки вверх; 3 — флажки в стороны; 4 — исходное положение (6 раз).</p> <p>1.И. п. — стойка ноги на ширине плеч, флажки у груди. I — поворот вправо (влево), флажки в стороны; 2 — исходное положение (6 раз).</p> <p>2.И. п. — основная стойка, флажки вниз. 1 — флажки в стороны; 2 — присесть, флажки вперед; 3 — выпрямиться, флажки в стороны; 4 — исходное положение (8 раз).</p> <p>3.И. п. — стойка ноги на</p>	<p>Упражнения с палкой</p> <p>1.И. п. — основная стойка, скакалка внизу хватом сверху. 1 — выпад правой ногой вперед, палку вверх; 2 — исходное положение. То же левой ногой (6 раз).</p> <p>2.И. п. — стойка ноги на ширине плеч, палка внизу. 1 — палка вверх; 2 — наклон вправо (влево); 3 — выпрямиться, палка вверх; 4 — исходное положение (8 раз)</p> <p>3.И. п. — сидя, ноги врозь, палка в согнутых руках. 1 — палка вверх; 2 — наклон вперед, коснуться палкой носков ног; 3 — выпрямиться,</p>	<p>Без предметов.</p> <p>1.И. п. — основная стойка, руки на пояс. 1 — руки в стороны; 2 — руки за голову; 3 — руки в стороны; 4 — исходное положение (8 раз).</p> <p>2.И. п. — стойка на коленях, руки на пояс. 1—2 — поворот туловища вправо, коснуться пятки левой ноги; 3—4 — исходное положение. То же с поворотом влево (по 3 раза).</p> <p>3.И. п. —сидя, ноги врозь, руки на пояс. 1 — руки в стороны; 2 —наклон вперед, коснуться пола между носками ног; 3 — выпрямиться, руки в стороны; 4 — исходное положение (6</p>

	<p>на коленях, сидя на пятках, мяч в правой руке. 1—2 — наклониться вправо и прокатить мяч как можно дальше от себя; 3—4 — исходное положение. То же влево (3 раза в каждую сторону). 4. И. п. — лежа на спине, руки за голову, мяч в правой руке. 1 — поднять левую ногу вперед-вверх, коснуться мячом левого носка; 2 — исходное положение, мяч в левой руке. То же к правой ноге {8 раз). 5. И. п. — основная стойка, мяч в правой руке. Прыжки на двух ногах кругом с поворотом в правую и левую сторону попеременно (2—3 раза в каждую сторону).</p>	<p>ширине плеч, флажки внизу. 1 — флажки в стороны; 2 — наклон вперед, скрестить флажки; 3 — выпрямиться, флажки в стороны; 4 — исходное положение (6-8 раз). 4.И. п. — основная стойка, флажки внизу. 1— мах флажками вперед; 2 — мах флажками назад; 3 — мах флажками вперед; 4 исходное положение (6-7 р) 5.И. п. — основная стойка, флажки внизу. 1 — прыжком ноги врозь, флажки в стороны; 2 — прыжком в исходное положение. На</p>	<p>палка вверх; 4 — исходное положение 4.И. п. — лежа на животе, скакалка перед собой в согнутых руках. 1-2— прогнуться, палка вперед-вверх; 3—4 — исходное положение (6-7 раз). 5.И. п. — лежа на спине, палка в прямых руках за головой. 1—2 — поднять вверх правую (левую) ногу, коснуться носка ноги; 3—4 — исходное положение (8 раз). 6И. п. — основная стойка. 1 — прыжком ноги врозь, палка вверх; 2 — прыжком в исходное положение. На счет «! — 8»; повторить 3 раза.</p>	<p>раз). 4.И. п. — лежа на спине, руки прямые за головой. 1 — поднять правую (левую) ногу вверх, коснуться носка; 2 — вернуться в исходное положение (6 раз). 5.И. п. — основная стойка, руки за голову. 1 — поднимаясь на носки, руки вверх; 2 — вернуться в исходное положение (6—7 раз). 6.И. п. — основная стойка, прыжки с поворотом на 180° (6 прыжков). После паузы повторить 3 раза.</p>
--	---	--	---	--

		счет «1—8», затем небольшая пауза		
2 часть Основные движения	1.Равновесие — ходьба по гимнастической скамейке навстречу друг другу — на середине разойтись таким образом, чтобы сохранить равновесие и не упасть со скамейки. Страховка воспитателем обязательна. Одна группа детей выполняет упражнение в равновесии, вторая — упражнения с малым мячом (бросание мяча вверх одной рукой, ловля двумя руками); дети находятся в поле зрения педагога. Через некоторое время дети меняются заданиями. Прыжки. Выполняется шеренгами. На исходную линию выходит первая группа детей. Задание:	1.Прыжки через короткую скакалку, продвигаясь вперед. 2.Перебрасыван ие мяча через сетку (веревку) двумя руками и ловля его после отскока от пола (земли). 3.Ползание под шнур, не касаясь руками пола (сгруппироватьс я «в комочек»).	1.Метание мешочков в горизонтальную цель 2.Ползание в прямом направлении на четвереньках («Кто быстрее»), 3.Равновесие — ходьба по гимнастической скамейке с мешочком на голове, руки свободно балансируют (или руки на пояс). Упражнение в метании выполняется группами. Первая группа встает на исходную линию и кладет мешочки у носок ног. На расстоянии 3 м от детей лежат обручи (лиаметр 50 см). При метании правой рукой левую ногу поставить чуть вперед, а правую — назад и согнутой	1. Лазанье на гимнастическ ую стенку (2—3 раза). 2.Равновесие — ходьба по прямой с перешагиванием через набивные мячи, разложенные на расстоянии одного шага ребенка, попеременно правой и левой ногой, руки за голову (2-3 раза). 3.Прыжки на правой и левой ноге между предметами (кубики, набивные мячи, кегли; расстояние между предметами 40 см). Одна группа детей выполняет упражнения в лазаньи по гимнастической стенке: лазанье до четвертой рейки, переход на другой пролет и спуск. Главное — правильный хват руками за рейки.

	<p>передвигаться прыжками на двух ногах вперед способом ноги врозь, ноги вместе (дистанция 10 м). Поворот кругом — и сделать 2—3 шага назад от линии финиша (2 раза).</p> <p>Эстафета с мячом «Передача мяча в шеренге». Играющие становятся в несколько шеренг. У игрока, стоящего первым в шеренге, мяч большого диаметра. По сигналу педагога игрок ударяет мячом о пол (землю), ловит его двумя руками, передает следующему игроку и так далее. Игрок, стоящий в шеренге последним, также ударяет мячом о пол и передает его направо. Когда мяч снова</p>	<p>травм. Педагог ставит две стойки и натягивает сетку или шнур на высоте 40 см от пола. Дети шеренгами выполняют задание: хорошо сгруппироваться и пройти под шнуром, не касаясь руками пола и не задевая шнур прямо и боком несколько раз подряд. Дети становятся в две шеренги одна напротив другой; между ними шнур (шнур натянут на высоте поднятой вверх руки ребенка). Расстояние до шнура 2 м. У одной группы детей мячи (средний или малый диаметр). По сигналу педагога дети перебрасывают мячи через шнур, вторая группа ловит их после отскока.</p>	<p>рукой, с энергичным замахом постараться попасть в цель — обруч. При метании левой рукой — правая нога вперед, левая — назад параллельно. Метание мешочков выполняется по команде. Дети метают правой и левой рукой попеременно. Для выполнения упражнения в ползании дети становятся в шеренгу (первая группа) и по сигналу воспитателя передвигаются на четвереньках на ладонях и коленях в прямом направлении до обозначенной черты (дистанция 6-8 м), затем встают, выпрямляются и хлопают в ладоши над головой. Воспитатель определяет первых двух участников. Задание выполняется в</p>	<p>Страховка воспитателем обязательна. В это время вторая группа занимается с мячом: переброска мячей в парах (способ произвольный). По сигналу воспитателя дети меняются заданиями. Упражнение на равновесие выполняется двумя колоннами. Задание: пройти по прямой, перешагивая через предметы; голову и спину держать прямо.</p> <p>Упражнения в прыжках выполняется двумя колоннами. Главное — не задевать предметы, соблюдать дистанцию в колонне.</p>
--	---	---	---	---

	окажется у первого игрока, он поднимает его над головой и произносит: «Готово!» Определяется команда-победитель		обратном направлении. Вторая группа приступает к заданию, а первая — отдыхает, наблюдая (сидя на полу, в шеренге). Равновесие — ходьба по гимнастической скамейке с мешочком на голове, руки свободно балансируют (или на пояс). Главное — не уронить мешочек, сохранять устойчивое равновесие и осанку. Упражнение выполняется двумя колоннами.	
Подвижные игры	Игра «Ключи». Играющие становятся в круги, начерченные в любом порядке (или выложенные из коротких шнуров) на расстоянии не менее 2 м один от другого. Выбирается водящий. Он	Игра «Затейники». Картотека подвижных и малоподвижных игр к образовательной области «Физическая культура» стр.155	Игра «Волк во рву». Посередине зала проводят две параллельные черты (или кладут веревки) на расстоянии 8—90 см одна от другой — это ров. С одной стороны площадки за чертой находится дом коз. Выбирают	Игра «Совушка». Картотека подвижных и малоподвижных игр к образовательной области «Физическая культура» стр.142.

	<p>подходит к одному из игроков и спрашивает: «Где ключи?» Тот отвечает: «Пойди к... (называет одного из детей), постучи!» В это время другие дети стараются поменяться местами. Водящий должен быстро занять свободный кружок во время перебежки. Если водящий долго не может занять кружок, он кричит: «Нашел ключи!» Тогда все играющие меняются местами, оставшийся без места становится водящим.</p>		<p>водящего — волка. Все козы располагаются в доме (за чертой). Волк становится в ров. По сигналу педагога «Волк во рву» козы бегут на противоположную сторону зала, перепрыгивая через ров, а волк старается их поймать (коснуться рукой). Пойманных коз волк отводит в сторону. Вновь подается сигнал. После двух перебежек все пойманные козы возвращаются в свой ров.</p>	
<p>3 часть Малоподвижные игры</p>	<p>Ходьба в колонне по одному.</p>	<p>Ходьба в колонне по одному.</p>	<p>Ходьба в колонне по одному за волком, который поймал большее количество коз.</p>	<p>Игра малой подвижности по выбору детей.</p>

Апрель

Этапы занятий	Занятие 1-2 02-07.04.25	Занятие 3-4 09 -14.04.25	Занятие 5-6 16 -21.04.25	Занятие 7-8,9 23-28, 30.04.25
---------------	----------------------------	-----------------------------	-----------------------------	----------------------------------

Задачи	Повторить игровое упражнение в ходьбе и беге; упражнения на равновесие, в прыжках, с мячом.	Повторить упражнения в ходьбе и беге; упражнять детей в ; прыжках в длину с разбега, в перебрасывании мяча друг другу.	Упражнять детей в ходьбе в колонне по одному, в построении в пары (колонна по два); в метании мешочков на дальность, в ползании, в равновесии	Повторить ходьбу и бег с выполнением заданий; упражнения в равновесии, в прыжках и с мячом.
1 часть Вводная	Игра «Быстро возьми». Ходьба в колонне по одному, ходьба вокруг кубиков (кубиков на два меньше количества детей); бег; переход на ходьбу. Воспитатель говорит: «Быстро возьми!» Каждый ребенок должен быстро взять кубик. Тот, кто остался без кубика, считается проигравшим. Повторить 3—4 раза.	Ходьба и бег в колонне по одному, переход на ходьбу по кругу с поворотом в другую сторону по сигналу воспитателя «Поворот!*; з ходьба и бег в колонне по одному; ходьба и бег в рассыпную.	Построение в шеренгу, перестроение в колонну по одному; ходьба в колонне по одному. По сигналу педагога перестроение в пары (колонна по два); ходьба колонной по одному; ходьба и бег в рассыпную.	Игровое задание «По местам». Играющие делятся на 3—4 команды (по 5—6 детей) и становятся в круги. В центре каждого круга кубик (кегля) своего цвета. Задание: запомнить свое место и цвет кубика. На первый сигнал все разбегаются. На второй сигнал каждый ребенок должен найти свое место в кругу. Педагог отмечает команду, которая быстро и правильно справилась с заданием. Игра повторяется 2—3 раза.
Общеразвивающие упражнения	Упражнения с малым мячом И. п. — мяч в	Упражнения с обручем. И. п. — основная	Без предметов 1.И. п. — основная	Упражнения на гимнастических скамейках

	<p>правой руке.</p> <p>1 — руки в стороны;</p> <p>2 — согнуть руки в локтях и передать мяч за головой в левую руку;</p> <p>3 — руки в стороны;</p> <p>4 — исходное положение. То же левой рукой (6 раз).</p> <p>2.И. п. — стойка ноги врозь, мяч в правой руке.</p> <p>1 — руки в стороны;</p> <p>2 — наклон вперед, прокатить мяч от одной ноги к другой;</p> <p>3 — выпрямиться, руки в стороны, мяч в левой руке;</p> <p>4 — исходное положение (6 раз).</p> <p>2.Стойка на коленях, сидя на пятках, мяч в правой руке.</p> <p>1 — 2 — прокатить мяч вправо, наклонив туловище вправо;</p> <p>3 — 4 — вернуться в исходное положение. То же влево (6 раз).</p>	<p>стойка, обруч в правой руке.</p> <p>I — мах обручем вперед;</p> <p>2 — мах обручем назад; 3 — мах обручем вперед с передачей обруча в левую руку. То же левой рукой (6 раз).</p> <p>2.И. п. — стойка ноги на ширине плеч, обруч вниз хватом с боков. J — обруч вверх, руки прямые;</p> <p>2 — наклон туловища вправо (влево), обруч вправо;</p> <p>3 — выпрямиться, обруч вверх;</p> <p>4 — исходное положение (6 раз).</p> <p>И. п. — основная стойка, обруч в обеих руках вниз.</p> <p>1-2 — приседая, колени развести, обруч вперед;</p> <p>3 — 4 — исходное положение (5—6 раз).</p> <p>4.И. п. — сидя, ноги врозь,</p>	<p>стойка, руки вдоль туловища.</p> <p>1 — шаг вправо, руки за голову;</p> <p>2 — исходное положение. То же влево (6—8 раз).</p> <p>2.И. п. — стойка ноги на ширине плеч, руки на пояс.</p> <p>1 — руки в стороны;</p> <p>2 — наклон вперед, к правой (левой) ноге;</p> <p>3 выпрямиться;</p> <p>4 — исходное положение (5 раз).</p> <p>3.И. п. — стойка ноги на ширине плеч, руки за голову.</p> <p>1 — руки в стороны;</p> <p>2 — наклон вправо (влево), правую руку вниз, левую — вверх;</p> <p>3 — выпрямиться, руки в стороны;</p> <p>4 — исходное положение</p>	<p>И. п. — сидя верхом на скамейке, руки на пояс. 1 — руки в стороны;</p> <p>2 — руки за голову; 3 — руки в стороны; 4 — исходное положение (5—6 раз).</p> <p>2.И. п. — сидя верхом на скамейке, руки за голову.</p> <p>1 — руки в стороны;</p> <p>2 — наклон вправо (влево), коснуться пальцами пола;</p> <p>3 — выпрямиться, руки в стороны;</p> <p>4 — исходное положение (6 раз).</p> <p>3.И. п. — сидя верхом на скамейке, руки на пояс.</p> <p>1 — руки в стороны;</p> <p>2 — поворот, руки за голову;</p> <p>3 — выпрямиться, руки в стороны;</p> <p>4 — исходное положение (6 раз).</p> <p>4.И. п. — стоя лицом к скамейке,</p>
--	---	--	---	---

	<p>4.И. п. — основная стойка, мяч в правой руке.</p> <p>1 — руки в стороны; 2 — присесть, руки прямые, передать мяч в левую руку;</p> <p>3 — встать, руки в стороны;</p> <p>4 — исходное положение (6—8 раз).</p> <p>И. п. — основная стойка, мяч в правой руке. Прыжки попеременно на правой и левой ноге на счет «1—8» (по 2 прыжка на одной ноге и 2 — на другой);</p> <p>после серии прыжков пауза и повторение упражнения</p>	<p>обруч в согнутых руках перед собой.</p> <p>1 — обруч вверх;</p> <p>2 — наклон вперед, коснуться обручем пола между носками ног;</p> <p>3 — выпрямиться, обруч вверх;</p> <p>4 — исходное положение (6 раз).</p> <p>5.И. п. — основная стойка в обруче. На счет «1 —7» прыжки на двух ногах в обруче, на счет «8» прыжок из обруча. Поворот кругом и повторение прыжков (2-3 раза).</p>	<p>положение.</p> <p>4.И. п. — основная стойка, руки на пояс, 1—2 — присед, колени развести в стороны, удерживая равновесие;</p> <p>3—4 — исходное положение (5 раз).</p> <p>5.И. п. — основная стойка, руки вдоль туловища. Прыжком ноги врозь, руки в стороны; прыжком в исходное положение. Выполняется на счет «1-8». Повторить 3-4 раза, с небольшой паузой между сериями прыжков.</p>	<p>руки вдоль туловища.</p> <p>1 — шаг на скамейку правой ногой;</p> <p>2 — шаг на скамейку левой ногой;</p> <p>3 — шаг со скамейки правой ногой;</p> <p>4 — шаг со скамейки левой ногой. Поворот кругом и повторение задания (3-4 раза).</p> <p>5.И. п. — стоя правым боком к скамейке, руки вдоль туловища. Прыжки на двух ногах вдоль скамейки на счет «1—8»; поворот кругом и повторить прыжки (3-4 раза).</p>
<p>2 часть Основные движения</p>	<p>1.Равновесие — ходьба по гимнастической скамейке, на каждый шаг передавать мяч перед собой и за</p>	<p>Прыжки в длину с разбега.</p> <p>Броски мяча друг другу в парах.</p> <p>Ползание на четвереньках — «Кто быстрее до</p>	<p>1.Метание мешочков на дальность — «Кто дальше бросит».</p> <p>2.Ползание по гимнастическо</p>	<p>1.Бросание мяча в шеренгах.</p> <p>2.Прыжки в длину с разбега.</p> <p>3.Равновесие — ходьба на носках</p>

	<p>спиной.</p> <p>2.Прыжки на двух ногах вдоль шнура, продвигаясь вперед.</p> <p>3.Переброска мячей в шеренгах.</p> <p>4.Упражнение на равновесие выполняется двумя колоннами. Задание: пройти по гимнастической скамейке, передавая мяч перед собой и за спиной, сохраняя равновесие, ритмичность в ходьбе, хорошую осанку (голову и спину держать прямо).</p> <p>Вдоль зала кладут два шнура (длина 4—5 м, расстояние между шнурами 2—3 м). Дети двумя колоннами выполняют прыжки на двух ногах вдоль шнура, перепрыгивая его то справа, то</p>	<p>кубика».</p> <p>Прыжки в длину с разбега (3-4 шага), энергично отталкиваясь одной ногой и приземляясь на обе полусогнутые ноги.</p> <p>Упражнение выполняется поточным способом небольшими группами.</p> <p>Одна группа выполняет прыжки в длину с разбега, вторая группа разбивается на пары и занимается переброской мяча. Способ передачи мяча произвольный. По сигналу воспитателя дети меняются заданиями.</p> <p>Ползание на четвереньках с опорой на ладони и колени в прямом направлении «Кто быстрее до кубика». По сигналу педагога первая шеренга ползет от линии</p>	<p>й скамейке на четвереньках с мешочком на спине.</p> <p>3.Ходьба боком приставным шагом с мешочком на голове, перешагивая через предметы.</p> <p>4.Прыжки на двух ногах, продвигаясь вперед («Кто быстрее до предмета»). Дети и строятся в шеренги. На полу перед каждым ребенком лежит 3—4 мешочка. Задание: метнуть мешочек как можно дальше способом от плеча, занять правильное исходное положение — одна нога чуть впереди другой; используя энергичный замах. Ориентиром могут быть кубики (кегли), поставленные на разном</p>	<p>между предметами с мешочком на голове (5—6 предметов; расстояние между предметами 40 см). Главное — пройти, сохраняя равновесие, не уронив предмет.</p> <p>Построение в две шеренги (расстояние между детьми 3 м).</p> <p>В руках у одной группы играющих мячи (малый или средний диаметр). Задание: бросить мяч в середину свободного пространства между шеренгами одной рукой от плеча. Вторая группа ловит мяч после отскока двумя руками. Дети попеременно по сигналу педагога перебрасывают мяч друг другу (10-12 раз). При проведении упражнений в прыжках дети делятся на две группы: одна группа прыгает, вторая — играет с мячом (игра с элементами футбола). Затем,</p>
--	---	---	--	--

	<p>слева попеременно, и так до конца дистанции (2 раза). Ребята становятся в две шеренги, расстояние между шеренгами 3 м. У ребят одной шеренги малые мячи. По сигналу воспитателя дети бросают мячи в середину свободного пространства между шеренгами энергичным движением и с определенным замахом от плеча (одной рукой). Вторая шеренга ловит мячи после отскока о пол двумя руками (по 10-12 раз).</p>	<p>старта (черта, шнур) до кубиков. (На финишной черте находятся кубики по количеству играющих.) Достигнув финиша, ребенок берет кубик и поднимает его над головой.</p>	<p>расстоянии от детей. После выполнения задания дети собирают мешочки, воспитатель отмечает отличившихся и приглашает следующую группу. Ползание по скамейке на четвереньках, с опорой на ладони и колени, с мешочком на спине выполняется двумя колоннами. Каждый следующий в колонне ребенок кладет предыдущему мешочек на спину. В умеренном темпе. Главное — смотреть вперед и не уронить мешочек. Вдоль зала в две линии кладут набивные мячи (кубики) на расстоянии двух шагов ребенка между мячами (расстояние</p>	<p>дети меняются заданиями.</p>
--	--	---	--	---------------------------------

		<p>между линиями 2—2,5 м). Дети двумя колоннами лицом друг к другу выполняют ходьбу приставным шагом с мешочком на голове, руки на пояс — два приставных шага, подняв согнутую ногу, перешагнуть через предмет и приставить вторую ногу, и так до конца дистанции. Главное — сохранять устойчивое равновесие и не уронить мешочек. Задание в прыжках выполняется двумя шеренгами. На исходную линию выходит первая группа. Задание: прыжки ноги врозь, ноги вместе и так далее, продвигаясь вперед до линии, на которой стоит кубик</p>	
--	--	---	--

			(дистанция 6—8 м). Тот, кто быстрее выполнит задание и поднимет кубик над головой, считается победителем.	
Подвижные игры	Игра «Хитрая лиса». ЭЯ.Степаненков а. Сборник подвижных игр. стр.76.	Игра «Мышеловка». ЭЯ.Степаненков а. Сборник подвижных игр. стр.76.	Игра «Затейники». Картотека подвижных и малоподвижных игр к образовательной области «Физическая культура» стр.155	Игра «Салки с ленточкой». Картотека подвижных и малоподвижных игр к образовательной области «Физическая культура» стр.110
3 часть Малоподвижные игры	Ходьба в колонне по одному	Ходьба в колонне по одному.	Ходьба в колонне по одному.	Ходьба в колонне по одному.

Май

Этапы занятий	Занятие 1-2 05- 07.05.25	Занятие 3-4 12-14.05.25	Занятие 5-6 19-21.05.25	Занятие 7-8 26-28.05.25
Задачи	Повторить упражнения в ходьбе и беге; в равновесии при ходьбе по повышенной опоре; в прыжках с продвижением вперед на одной ноге; в бросании	Упражнять детей в ходьбе и беге со сменой темпа движения, в прыжках в длину с места; повторить упражнения с мячом.	Упражнять детей в ходьбе и беге в колонне по одному, по кругу; в ходьбе и беге в рассыпную; в метании мешочков на дальность, в	Упражнять в ходьбе и беге с выполнением заданий по сигналу; повторить упражнения в лазании на гимнастическую стенку;

	малого мяча о стенку.		прыжках, в равновесии.	упражнять в сохранении равновесия при ходьбе повышенной опоры, в прыжках.
1 часть Вводная	Ходьба в колонне по одному, по сигналу воспитателя пере строение в пары по ходу движения (без остановки); бег врассыпную.	Ходьба в колонне по одному; ходьба со сменой темпа движения по сигналу педагога; ходьба и бег врассыпную.	Ходьба в колонне по одному; по сигналу воспитателя ходьба по кругу, бег по кругу с поворотом в другую сторону в движении (без остановки); ходьба и бег врассыпную.	Ходьба в колонне по одному: На сигнал «Аист!» остановиться, встать на одной ноге, подняв вторую согнутую в колене ногу, руки в стороны; на сигнал «Лягушки!» присесть на корточки, руки на коленях; ходьба; на сигнал «Мышки!» ходьба мелким, семенящим шагом, руки
Общеразвивающие упражнения	Упражнения с обручем 1. И. п. — основная стойка, обруч вниз, хват руками с боков. 1 — обруч вверх; 2 — обруч вперед; 3 — обруч вверх; 4 — исходное положение (5-6 раз). 2. И. п. — стойка, ноги на ширине	Упражнения с мячом (большой диаметр) 1. И. п. — основная стойка, мяч на грудь, руки согнуты в локтях. 1 — мяч вверх; 2 — мяч за голову; 3 — мяч вверх; 4- исходное положение (6 раз).	И. п. — основная стойка, руки вдоль туловища. 1 — руки за голову, правую ногу назад на носок; 1 исходное положение; 3—4 то же левой ногой (6 раз). И. п. —	Упражнения с палкой .И. п. — основная стойка, палка вниз, хватом на ширине плеч. 1 -палка вверх; 2 –палка вниз; 3 - полуприсед, палка вверх; 4 - исходное положение (5 раз). 2.И. п. —

<p>плеч, обруч вниз. 1 — обруч вверх; 2 — наклон вправо (влево); 3-выпрямиться, обруч вверх; 4 исходное положение (6 раз).</p> <p>3.И. п. — основная стойка, обруч перед грудью в согнутых руках. 1—2 присед, обруч вперед; 3—4 — исходное положение (6 раз).</p> <p>4.И. п. —сидя, ноги врозь, обруч в согнутых руках перед грудью. 1—2 наклон к правой (левой) ноге, потянуться; 3-4 исходное положение (6-8 раз).</p> <p>И. л. — основная стойка, обруч вниз. 1 — правую ногу назад на носок, обруч вверх: 2 — исходное положение. То же левой ногой (6 раз).</p> <p>6. И. п. — стоя в обруче. Прыжки на двух ногах на счет «1-7», на счет «8» прыжок из</p>	<p>2.И. п. — стойка ноги на ширине плеч, мяч вниз. 1 — мяч вверх; 2 — наклон вправо (влево); 3 — выпрямиться; 4 — исходное положение (8 раз).</p> <p>3.И. п. — основная стойка, мяч вниз. 1-2 —присесть, мяч вперед; 3—4 исходное положение (6 раз).</p> <p>5.И. п. — стойка ноги на ширине плеч, мяч на грудь, руки согнуты. 1 — мяч вверх; 2 — наклон вниз, прокатить мяч от одной ноги к другой; 3 — выпрямиться, мяч вверх; 4 — исходное положение (6—7 раз).</p> <p>5.И. п. — стойка на коленях, сидя на пятках, мяч на полу перед ребенком. 1—4 прокатить мяч вокруг</p>	<p>основная стойка, руки вдоль туловища. 1 — руки в стороны; 2 — присед, руки за голову; 3 -подняться, руки в стороны; 4 —исходное положение (6 раз)</p> <p>И. п. — ноги слегка расставлены, руки на пояс. 1 — руки в стороны; 2 — поднять правую (левую) ногу, хлопнуть в ладоши под коленом; 3 —опустить ногу, руки в стороны; 4 — исходное положение (6 раз).</p> <p>И. п. — стойка ноги на ширине плеч, руки за голову. 1 — поворот вправо (влево), руки в стороны 2 - исходное</p>	<p>основная стойка, палка вниз, хватом сверху. 1 — шаг правой ногой вправо, палка вверх; 2 -наклон вправо; 3 - выпрямиться палка вверх; 4— исходное положение. То же влево (6 раз).</p> <p>3.И. п. — основная стойка, палка в согнутых руках у груди. 1 — палка вверх; 2 —присесть, палка вперед; 3 — встать, палка вверх; 4 — исходное положение (8 раз).</p> <p>1.И. п. — стойка на коленях, палка за головой на плечах 1 — поворот туловища вправо (влево); 2 -исходное положение (8 раз).</p> <p>1.И. п. — основная стойка, палка вертикально одним концом на</p>
---	--	---	---

	<p>обруча. После серии прыжков пауза и повторение прыжков.</p>	<p>туловища вправо (влево), перебирая его руками (3 раза в каждую сторону).</p> <p>6. И. п. — основная стойка, руки вдоль туловища, мяч на полу. Прыжки вокруг мяча вправо, затем влево.</p>	<p>положение (6 раз).</p> <p>5. И. п. — основная стойка, руки вдоль туловища. Прыжки на двух ногах с хлопками перед собой и за спиной. На счет «1-8».</p> <p>Повторить 3—4 раза; после каждой серии прыжков небольшая пауза.</p>	<p>полу, хват обеими руками.</p> <p>1 — мах правой ногой вправо, носок оттянут;</p> <p>2 — исходное положение. То же левой ногой (8 раз).</p> <p>1. И. п. — основная стойка, палка вниз, хватом сверху на ширине плеч. Прыжком ноги врозь, палка вверх; прыжком ноги вместе, палка вниз. Выполняется на счет «1-8». Повторить 3-4 раза.</p>
<p>2 часть</p> <p>Основные движения</p>	<p>1. Равновесие ходьба по гимнастической скамейке, передавая мяч перед собой и за спиной на каждый шаг. В конце скамейки сойти, не прыгая.</p> <p>2. Прыжки с ноги на ногу, продвигаясь вперед (дистанция 10 м).</p> <p>3. Броски малого мяча о стену и ловля его после отскока, с дополни</p>	<p>1. Прыжки в длину с места.</p> <p>2. Ведение мяча одной рукой, продвигаясь вперед шагом (дистанция 6-10 м).</p> <p>3. Пролезание в обруч прямо и боком, не касаясь руками пола и не касаясь верхнего края обруча (3—4</p>	<p>1. Метание мешочков на дальность.</p> <p>2. Равновесие — ходьба по рейке гимнастической скамейки, приставляя пятку одной ноги к носку другой, руки за голову.</p> <p>ние по гимнастической скамейке на</p>	<p>1. Лазанье по гимнастической стенке с переходом на другой пролет, ходьба по рейке (четвертая рейка) и спуск вниз. Хват за рейку двумя руками: все пальцы вместе сверху, большой палец вниз; ноги ставить на рейку серединой стопы. Задание выполняется небольшими</p>

	<p>тельным заданием.</p> <p>Одна группа выполняет броски мяча о стену (расстояние до стенки 2 м) одной рукой и ловлю мяча после отскока с дополнительным заданием (хлопнуть в ладоши, присесть, повернуться кругом и т.д.).</p> <p>Вторая группа выполняет упражнение на равновесие. Главное — соблюдать ритмичность движения, сохранять устойчивое равновесие, удерживая мешочек на голове (руки произвольно).</p> <p>Выполняется колонной по одному. Страховка воспитателем обязательна. По сигналу педагога дети меняются заданиями.</p> <p>Прыжки с ноги на ногу с продвижением вперед выполняются шеренгами (дистанция 5 м).</p> <p>Повторить 2-3 раза.</p>	<p>раза).</p> <p>Прыжки в длину с места выполняются небольшими группами. Главное — энергично отталкиваться и приземляться на обе ноги.</p> <p>Ведение мяча по прямой, отбивая его одной рукой (баскетбольный вариант) до обозначенной линии, затем взять мяч в руки и повернуться кругом.</p> <p>Повторение упражнения от линии финиша (3—4 раза).</p> <p>Упражнение в лазании в обруч выполняется парами. Один ребенок держит обруч вертикально, а другой — несколько раз подряд пролезает в обруч прямо и боком. По сигналу педагога дети меняются местами.</p>	<p>четвереньках (2 раза).</p> <p>Метание мешочков на дальность выполняется поочередно двумя шеренгами. Ориентирами могут служить предметы (кегли, кубики, флажки), поставленные на определенном расстоянии от исходной линии (на разном удалении от детей).</p> <p>Педагог отмечает самых ловких и умелых ребят.</p> <p>Ползание на четвереньках по гимнастической скамейке выполняется двумя колоннами в среднем и быстром темпе (скамейки стоят параллельно, расстояние между скамейками 1,5 м).</p>	<p>группами.</p> <p>2.Равновесие — ходьба по гимнастической скамейке, перешагивая через кубики, расставленные на расстоянии двух шагов ребенка (руки за головой или на пояс).</p> <p>Выполняется двумя колоннами.</p> <p>Страховка воспитателем обязательна.</p> <p>3.Прыжки на двух ногах расстояние между кеглями 40 см), поставленными в две линии (руки произвольно). между кеглями (5—6 шт.)</p>
--	--	---	--	---

<p>Подвижные игры</p>	<p>Игра «Совушка».</p> <p>Картотека подвижных и малоподвижных игр к образовательной области «Физическая культура» стр.168.</p>	<p>Игра «Горелки».</p> <p>Э.Я Степаненкова «Сборник подвижных игр» стр.121.</p>	<p>«Воробьи и кошка».</p> <p>На полу (на земле) чертится круг (или выкладывается из веревки), диаметр 4 м. Один ребенок — кошка, он находится в середине круга. Остальные дети — воробьи, становятся за чертой круга. По сигналу педагога воробьи начинают прыгать в круг и из круга (на двух ногах). Кошка неожиданно «просыпается» и старается поймать (осалить) воробьев. Тот, кто не успел прыгнуть из круга, считается пойманным; он делает шаг назад из круга. Когда кошка поймает 2-3 воробьев, выбирается другой</p>	<p>Игра «Охотники и утки».</p> <p>Картотека подвижных и малоподвижных игр к образовательной области «Физическая культура» стр.174.</p>
------------------------------	---	--	---	---

			водящий из числа не пойманных.	
3 часть Малоподвижные игры	Игра малой подвижности «Великаны и гномы».	Игра малой подвижности «Летает — не летает».	Ходьба в колонне по одному.	Игра малой подвижности «Летает — не летает»

2.9. Способы и направления поддержки детской инициативы.

Рабочая программа инструктора по физической культуре определяется как программа физического развития детей дошкольного возраста (3-7 лет) дошкольников, психолого – педагогической поддержки позитивной социализации и индивидуализации детей. Педагогами ДОО создаются условия для развития уверенности в себе и своих силах, желания и стремления детей быть успешными и необходимыми, развития способности проявлять инициативу и творчество.

Построение образовательной деятельности на основе взаимодействия взрослых с детьми, ориентированного на интересы и возможности каждого ребёнка является главным условием развития и поддержки детской инициативы.

Аспекты, обеспечивающие поддержку детской инициативы	Условия
физическое развитие	<ul style="list-style-type: none"> - ежедневно предоставлять детям возможность активно двигаться; - обучать детей правилам безопасности; - создавать доброжелательную атмосферу эмоционального принятия, способствующую проявлениям активности всех детей (в том числе и менее активных) в двигательной сфере; - использовать различные методы обучения, помогающие детям с разным уровнем физического развития с удовольствием бегать, лазать, прыгать.
эмоциональное благополучие ребенка	<ul style="list-style-type: none"> - общаться с детьми доброжелательно, без обвинений и угроз; - внимательно выслушивать детей, показывать, что понимает их чувства, помогать делиться своими переживаниями и мыслями;

	<ul style="list-style-type: none"> - помогать детям обнаружить конструктивные варианты поведения; - создавать ситуации, в которых дети при помощи разных культурных средств (игра, рисунок, движение и т. д.) могут выразить свое отношение к личностно значимым для них событиям и явлениям, в том числе происходящим в детском саду; - обеспечивать в течение дня чередование ситуаций, в которых дети играют вместе и могут при желании побыть в одиночестве или в небольшой группе детей.
доброжелательность, внимательное отношение	<ul style="list-style-type: none"> - устанавливать понятные для детей правила взаимодействия; - создавать ситуации обсуждения правил, прояснения детьми их смысла; - поддерживать инициативу детей старшего дошкольного возраста по созданию новых норм и правил (когда дети совместно предлагают правила для разрешения возникающих проблемных ситуаций).
самостоятельность	<ul style="list-style-type: none"> - при участии взрослого обсуждать важные события со сверстниками; - совершать выбор и обосновывать его (например, детям можно предлагать специальные способы фиксации их выбора); - предъявлять и обосновывать свою инициативу (замыслы, предложения и пр.); - планировать собственные действия индивидуально и в малой группе, команде; - оценивать результаты своих действий индивидуально и в малой группе, команде.
свободная игровая деятельность	<ul style="list-style-type: none"> - создавать в течение дня условия для свободной игры детей; - определять игровые ситуации, в которых детям нужна косвенная помощь; - наблюдать за играющими детьми и понимать, какие именно события дня отражаются в игре; - отличать детей с развитой игровой деятельностью от тех, у кого игра развита слабо; - косвенно руководить игрой, если игра носит стереотипный характер (например, предлагать новые идеи или способы реализации детских идей).
самовыражение средствами искусства	<ul style="list-style-type: none"> - планировать время в течение дня, когда дети могут создавать свои произведения; - создавать атмосферу принятия и поддержки во время

	<p>занятий творческими видами деятельности;</p> <ul style="list-style-type: none"> - создавать условия и поддерживать ребенка при организации детских мастер – классов, презентации опыта, своей работы, проекта и т.д. - оказывать помощь и поддержку в овладении необходимыми навыками; - предлагать такие задания, чтобы детские произведения не были стереотипными, отражали их замысел; - поддерживать детскую инициативу, и создавать условия для воплощения замысла и выборе необходимых для этого средств; - организовывать события, мероприятия, выставки проектов, на которых дошкольники могут представить свои произведения для детей разных групп и родителей; - организовывать участие детей в конкурсах, фестивалях, выставках различного уровня; - привлекать и поощрять участие в театрализации, танцах, изобразительной деятельности детей с разными возможностями здоровья.
--	---

Также, для поддержки детской инициативы, педагогами ДООУ организуется участие детей в соревнованиях, олимпиадах, конкурсах, фестивалях и выставках различного уровня.

Ежегодно участвуют в городском фестивале детского художественного творчества: «Жемчужина Белокурихи», межрайонном фестивале военно-патриотической песни «Солдатское братство», спортивных соревнованиях «Мама, папа, я – спортивная семья», «Моя мама –спортсменка».

В холле ДООУ демонстрируются фотовыставки мероприятий, итогов конкурсов, достижения в соревнованиях.

В рамках реализации проектной деятельности в группах педагогами совместно с детьми и родителями (законными представителями) практикуется создание презентаций по темам проектов, семейные клубы, соревнования, походы на природу, прогулки по образовательным терренкурам.

На сайте ДООУ, в средствах массовой информации, публикуется информация о результатах участия детей в конкурсах, олимпиадах, концертах, мероприятиях различного уровня.

2.10. Взаимодействие с семьями воспитанников.

Вырастить ребенка сильным, крепким, здоровым – это желание родителей и ведущая задача, стоящая перед дошкольным учреждением.

Семья и детский сад – те структуры, которые в основном определяют уровень здоровья ребенка. Поступая в детский сад, многие дети имеют

отклонения в физическом развитии, и одной из причин таких результатов является неосведомленность родителей в вопросах физического воспитания детей.

Главными целями взаимодействия с семьями обучающихся дошкольного возраста являются:

- обеспечение психолого-педагогической поддержки семьи и повышение компетентности родителей (законных представителей) в вопросах образования, охраны и укрепления здоровья детей младенческого, раннего и дошкольного возрастов;
- обеспечение единства подходов к воспитанию и обучению детей в условиях ДООУ и семьи; повышение воспитательного потенциала семьи.

Достижение этих целей осуществляется через решение основных задач:

- 1) информирование родителей (законных представителей) и общественности относительно целей ДООУ, общих для всего образовательного пространства Российской Федерации, о мерах господдержки семьям, имеющим детей дошкольного возраста, а также об образовательной программе, реализуемой в ДООУ;
- 2) просвещение родителей (законных представителей), повышение их правовой, психолого- педагогической компетентности в вопросах охраны и укрепления здоровья, развития и образования детей;
- 3) способствование развитию ответственного и осознанного родительства как базовой основы благополучия семьи;
- 4) построение взаимодействия в форме сотрудничества и установления партнёрских отношений с родителями (законными представителями) детей младенческого, раннего и дошкольного возраста для решения образовательных задач;
- 5) вовлечение родителей (законных представителей) в образовательный процесс. Особое внимание в просветительской деятельности ДООУ уделяется повышению уровня компетентности родителей (законных представителей) в вопросах здоровьесбережения ребёнка.

Реализация данной темы осуществляется в процессе следующих направлений просветительской деятельности:

- 1) информирование о факторах, положительно влияющих на физическое и психическое здоровье ребёнка (рациональная организация режима дня ребёнка, правильное питание в семье, закаливание, организация двигательной активности, благоприятный психологический микроклимат в семье и спокойное общение с ребёнком и другое), о действии негативных факторов (переохлаждение, перегревание, перекармливание и другое), наносящих непоправимый вред здоровью ребёнка;
- 2) информирование родителей (законных представителей) об актуальных задачах физического воспитания детей на разных возрастных этапах их развития, а также о возможностях ДООУ и семьи в решении данных задач;
- 3) знакомство родителей (законных представителей) с оздоровительными мероприятиями, проводимыми в ДООУ;

4) информирование родителей (законных представителей) о негативном влиянии на развитие детей систематического и бесконтрольного использования ИТ-технологий (нарушение сна, возбудимость, изменения качества памяти, внимания, мышления; проблемы социализации и общения и другое).

Основные направления и формы взаимодействия с семьей

<i>Основные направления</i>	<i>Формы взаимодействия с семьей</i>
Информационное	- стенды(на стендах размещается стратегическая (многолетняя), тактическая (годовая) и оперативная информация).
Организационное и просветительское	<p>Основные формы просвещения:</p> <ul style="list-style-type: none"> - конференции (в том числе и онлайн-конференции), - родительские собрания (общие детсадовские, групповые), <p>Основные формы обучения родителей:</p> <ul style="list-style-type: none"> - лекции, - семинары, - мастер-классы, - тренинги, - консультации, - игры.
Организационно-деятельностное, участие родителей в педагогическом процессе	<ul style="list-style-type: none"> - акции, - спортивные соревнования, олимпиады, Дни здоровья, - военно – патриотическая игра «Зарница», - фестивали, - семейные клубы, - вечера вопросов и ответов, - студии, - праздники (в том числе семейные), - прогулки, экскурсии, туристические походы - проектная деятельность.

3.ОРГАНИЗАЦИОННЫЙ РАЗДЕЛ

3.1.Материально – техническое обеспечение образовательной деятельности и особенности организации развивающей предметно – пространственной среды по реализации Рабочей программы

В детском саду реализуются различные направления работы, связанные с инновационной деятельностью: апробируются новейшие методики и программы воспитания и обучения; совершенствуются формы взаимодействия с родителями воспитанников; внедряются новые подходы к организации

работы с кадрами. Важнейшим показателем качества работы ДОУ, фактором воспитания и развития ребенка является грамотно организованная развивающая предметно - пространственная среда.

Оборудование помещений детского сада безопасно, здоровьесберегающее, эстетически привлекательно и способствует развитию детей дошкольного возраста.

Мебель, спортивное оборудование соответствует возрасту и росту детей, игрушки, спортивные снаряды – обеспечивают максимальный для каждого возраста развивающий эффект, поддерживают интерес и инициативу дошкольников.

Технические средства реализации Рабочей Программы

Наименование	Характеристика	Количество	Размещение
Другие средства ТСО	DVD Philips	1	Музыкальный зал
	домашний кинотеатр	1	
	музыкальный центр Panasonic	1	Спортивный зал
	мини – центр LG	1	
	синтезатор Casio	1	Музыкальный зал
	магнитола LG	1	
	Колонки	2	Музыкальный зал
Усилитель звука	1		
Мультимедиа проектор	Multimedia Projector	1	Музыкальный зал

Средства реализации Программы

Для эффективной реализации Рабочей Программы инструктора по физической культуре и качественной организации занятий инструктор дошкольной организации активно использует разнообразные средства обучения: технические, наглядно – дидактические и др.

Все базисные средства развивающей предметно – пространственной среды детства включают оптимальные условия для полноценного физического, художественно – эстетического развития детей. Они обеспечивают возможность организации разнообразных видов деятельности по интересам в сочетании с возможностью уединения. К ним относятся:

- спортивный зал оснащён оборудованием: мягкие модули «Альма», сухой бассейн, «игровой лабиринт», крупный спортивный инвентарь (скамейки, шведские лестницы, горки, батут, дуги, маты, стойки для прыжков в высоту, разнофактурные дорожки здоровья, специализированное оборудование для профилактики плоскостопия, баскетбольные щиты, мелкий спортивный инвентарь: кегли, скакалки, мячи разного размера и фактуры, набивные мячи, фитболы, гимнастические палки, обручи, дартс, гантели, мешочки с песком, кольцебросы, клюшки, лыжи, самокаты, велосипеды, гимнастические ленты,

платочки, погремушки, кубики, султанчики, флажки, тренажеры, ходунки; зеркала и хореографический станок для проведения индивидуальных и групповых занятий по хореографии и аэробике. А также оснащен музыкальным центром, биоциркулятором, фортепиано. В групповых помещениях, в доступных для детей местах, оформлены спортивные центры, оснащенные необходимым оборудованием, отвечающим современным требованиям сохранения, укрепления и развития физического здоровья детей. На территории детского сада оборудованы спортивная площадка, групповые участки, оснащенные малыми формами и спортивным оборудованием: волейбольная сетка, полосы препятствий, баскетбольные щиты, спортивные дуги, мостики, прыжковая яма, бревно;

- музыкальный зал оснащен аппаратурой: Рояль, баян, микрофоны, 2 колонки, усилитель, музыкальный центр – 2 шт., домашний кинотеатр, мультимедийный проектор, экран; детскими инструментами (металлофоны, ксилофоны, ложки, барабаны, трещотки, шумовые инструменты, бубны, маракасы, флейты, треугольники), 2 синтезатора. Подобрана богатейшая нотная и методическая литература, фонотека, видеотека, иллюстрации к музыкальным произведениям, портреты композиторов, альбомы, музыкально-дидактические игры и пособия. Для развития музыкальных способностей детей имеются атрибуты: маски, цветы, флажки, платочки, шарфы, султанчики, ленты и музыкальные игрушки. Имеются в наличии детские костюмы для постановок танцев.

Особенности организации развивающей предметно – пространственной среды.

Для качественной реализации Программы в дошкольной организации создается содержательно – насыщенная, трансформируемая, полифункциональная, вариативная, доступная и безопасная развивающая предметно – пространственная среда, обращенная к потребностям ребенка в игровой, познавательно – исследовательской деятельности, общении со взрослыми и сверстниками, самопознании. В каждой группе педагогами оформляется Центр здоровья и спортивных игр. Центр здоровья и спортивных игр оснащен играми, оборудованием для спортивных игр и оздоровительных практик: картотеками практик, пособиями, карточками, мешочками, скакалками, флажками, мячами, массажерами, Су – джок, дорожками здоровья, методическим и демонстрационным материалом, скакалками, лентами, дидактическими играми и др.

3.2. Программно - методическое обеспечение Программы.

Программно - методическое обеспечение образовательного процесса ДОУ реализуется с учетом комплексно – тематического планирования образовательной деятельности, образовательных потребностей, интересов детей, членов их семей и педагогов.

Перечень методических пособий, обеспечивающих реализацию Рабочей Программы и содержания Образовательной области «Физическое развитие»

Основная программа	Методические пособия
<p>Основная образовательная программа дошкольного образования «От рождения до школы» / Под ред. Н.Е. Вераксы, Т.С.Комаровой, М.А. Васильевой. -4 изд., испр. И доп.- М.: МОЗАИКА – СИНТЕЗ, 2018.-352с.</p>	<p>Вторая группа раннего возраста. Обязательная часть 1.С.Ю. Федорова Примерные планы физкультурных занятий с детьми 2-3 лет 2.Е.Н.Лункина.Растим Малыша 2-3лет Циклы игровых комплексов с детьми 2-4 лет в адапционный период.Программа «От рождения до школы» 3.Э.Я.Степаненкова .Сборник подвижных игр, для занятий с детьми 2-7 лет.</p>
<p>Основная образовательная программа дошкольного образования «От рождения до школы» / Под ред. Н.Е. Вераксы, Т.С.Комаровой, М.А. Васильевой. -3 изд., испр. И доп.- М.: МОЗАИКА – СИНТЕЗ, 2018.-352с.</p>	<p>младшая группа 3-4г. Обязательная часть 1.«Физкультурные занятия с детьми 3-4 лет» (Л.И. Пензулаева) 2. «Сборник подвижных игр» Э.Я.Степаненкова 3. «Малоподвижные игры и игровые упражнения». М.М.Борисова Для занятий с детьми 3-7 лет 4. Основная образовательная программа дошкольного образования «От рождения до школы» / Под ред. Н.Е. Вераксы, Т.С.Комаровой, М.А. Васильевой. -4 изд., испр. И доп.- М.: МОЗАИКА – СИНТЕЗ, 2018.-130,132 5.Л. И.Пензулаева «Оздоровительная гимнастика .упражнений для занятий с детьми 3-7 лет. 6.М.М. Борисова .Малоподвижные игры и игровые упражнения для занятий с детьми 3-7 лет 7.Э.Я.Степаненкова .Сборник подвижных игр, для занятий с детьми 2-7 лет.</p>
<p>Основная образовательная программа дошкольного образования «От рождения до школы» / Под ред. Н.Е. Вераксы, Т.С.Комаровой, М.А. Васильевой. 4 изд., испр. И доп.- М.: МОЗАИКА – СИНТЕЗ, 2018.-352с.</p>	<p>Средняя группа 4-5 лет. Обязательная часть 1.«Физкультурные занятия с детьми 4-5 лет» (Л.И. Пензулаева) 2. «Сборник подвижных игр» Э.Я. Степаненкова 3. «Малоподвижные игры и игровые упражнения».М.М.Борисова Для занятий с детьми 3-7 лет 4. Основная образовательная программа дошкольного образования «От рождения до школы» / Под ред. Н.Е. Вераксы, Т.С.Комаровой, М.А. Васильевой. -4 изд., испр. И доп.- М.: МОЗАИКА – СИНТЕЗ, 2018.-130,133 5.Л. И.Пензулаева «Оздоровительная гимнастика .упражнений для занятий с детьми 3-7 лет 6.М.М. Борисова .Малоподвижные игры и игровые упражнения для занятий с детьми 3-7 лет 7.Э.Я.Степаненкова .Сборник подвижных игр, для занятий с детьми 2-7 лет.</p>

<p>Основная образовательная программа дошкольного образования «От рождения до школы» / Под ред. Н.Е. Вераксы, Т.С.Комаровой, М.А. Васильевой. -4 изд., испр. И доп.- М.: МОЗАИКА – СИНТЕЗ, 2018.-352с.</p>	<p>Старшая группа 5-6 лет. Обязательная часть 1.«Физкультурные занятия с детьми 5-6 лет» (Л.И. Пензулаева) 2. «Сборник подвижных игр» Э.Я.Степаненкова 3. «Малоподвижные игры и игровые упражнения».М.М.Борисова Для занятий с детьми 3-7 лет 4.Основная образовательная программа дошкольного образования «От рождения до школы» / Под ред. Н.Е. Вераксы, Т.С.Комаровой, М.А. Васильевой. -4 изд., испр. И доп.- М.: МОЗАИКА – СИНТЕЗ, 2018 .131,134 5.Л. И.Пензулаева «Оздоровительная гимнастика .упражнений для занятий с детьми 3-7 лет 6.М.М. Борисова .Малоподвижные игры и игровые упражнения для занятий с детьми 3-7 лет 7.Э.Я.Степаненкова .Сборник подвижных игр, для занятий с детьми 2-7 лет.</p>
<p>Основная образовательная программа дошкольного образования «От рождения до школы» / Под ред. Н.Е. Вераксы, Т.С.Комаровой, М.А. Васильевой. -4 изд., испр. И доп.- М.: МОЗАИКА – СИНТЕЗ, 2018.-352с.</p>	<p>Подготовительная к школе группа 6-7лет. Обязательная часть. 1.«Физкультурные занятия с детьми 6-7 лет» (Л.И. Пензулаева) 2. «Сборник подвижных игр» Э.Я.Степаненкова 3. «Малоподвижные игры и игровые упражнения».М.М.Борисова Для занятий с детьми 3-7 лет 4. Примерная основная образовательная программа дошкольного образования «От рождения до школы» / Под ред. Н.Е. Вераксы, Т.С.Комаровой, М.А. Васильевой. -3 изд., испр. И доп.- М.: МОЗАИКА – СИНТЕЗ, 2015.-131.135. 5.Л. И.Пензулаева «Оздоровительная гимнастика .упражнений для занятий с детьми 3-7 лет 6.М.М. Борисова .Малоподвижные игры и игровые упражнения для занятий с детьми 3-7 лет 7.Э.Я.Степаненкова .Сборник подвижных игр, для занятий с детьми 2-7 лет.</p>

3.3. Лист изменений и дополнений.