

Муниципальное дошкольное образовательное учреждение  
«Детский сад № 253 Краснооктябрьского района Волгограда»

Принята  
на Педагогическом совете  
МОУ детского сада № 253  
Протокол № 1 от «31» августа 2018 г.

Утверждено  
Заведующий МОУ детского сада № 253  
О. Н. Чумакова  
Приказ № 1 от «31» августа 2018 г.



**Рабочая программа  
по образовательной области «Физическое развитие»  
для детей раннего возраста от 1,6 до 3 лет**

**Разработала:**

Степанченко Ольга Владимировна, инструктор по  
физической культуре высшей категории;  
Срок реализации с 3.09.2018г. по 31.05. 2019г.

Волгоград, 2018

<b>1. Целевой раздел</b>	4
1.1. Пояснительная записка	
1.1.1. Цели и задачи рабочей программы	5
1.1.2. Принципы и подходы к формированию программы	6
1.1.3. Нормативно-правовая база	7
1.1.4. Характеристика возрастных особенностей детей раннего возраста от 1г6мес. до –3х лет	8
1.2. Планируемые результаты освоения программы (целевые ориентиры)	9
<b>2. Содержательный раздел</b>	10
2.1. Описание образовательной деятельности в области «Физическая культура»	
2.2. Формы, способы, методы и средства реализации программы	13
2.3. Комплексно - тематическое планирование	15
2.4. Перечень общеобразовательных программ, методических пособий и технологий, необходимых для осуществления воспитательно - образовательного процесса	16
2.7. Формы сотрудничества с семьей	17
2.8. Система мониторинга	25
<b>3. Организационный раздел</b>	26
3.1. Организация жизни и деятельности детей с учетом их возрастных и индивидуальных особенностей и социального заказа родителей	
3.1.1. Режимы и распорядок дня	26
3.1.2. Расписание физкультурных занятий	29
3.1.3. . План образовательной деятельности по физическому развитию , объем двигательной нагрузки для детей раннего и младшего дошкольного возраста	30

3.1.4. Режим двигательной активности	32
3.1.5. Система физкультурно-оздоровительной работы	33
3.2. Проектирование воспитательно-образовательного процесса в соответствии с контингентом воспитанников, их индивидуальными и возрастными особенностями ...	34
3.2.2. Перспективное планирование работы на учебный год	34
3.3. Особенности организации предметно - пространственной среды	36
Приложения	
	72

# Содержание

## 1.Целевой раздел

### 1.1.Пояснительная записка

Рабочая программа - это нормативно-управленческий документ, структурная и функциональная единица образовательного пространства, обеспечивающая динамическое единство субъектов педагогического процесса, системы их отношений и условий деятельности.

- Принцип развивающего образования, целью которого является физическое развитие ребенка;
- Принцип научной обоснованности и практической применимости
- Принцип интеграции образовательных областей в соответствии с возрастными возможностями и особенностями воспитанников, спецификой и возможностями образовательных областей;
- Комплексно-тематический принцип построения образовательного процесса;
- Принцип адаптивности (через адаптивность развивающей предметно-пространственной среды к потребностям ребенка, адаптивность к пространству ДООУ и окружающему социальному миру)
- Системности и деятельного подхода (включение познавательного компонента в разнообразные виды и формы организации детской деятельности, сочетания наглядных и эмоционально-образовательных технологий обучения)
- Решение программных образовательных задач в совместной деятельности взрослого и детей и самостоятельной деятельности детей не только в рамках образовательной деятельности по физическому развитию, но и включая в режимные моменты элементы физического воспитания и реализуя раздел «Здоровье» в соответствии со спецификой дошкольного образования;
- Построения образовательного процесса на адекватных возрасту формах работы с детьми.

Основной формой работы с детьми дошкольного возраста и ведущим видом деятельности для них является игра, в группе раннего возраста - предметная деятельность.

Рабочая программа по физической культуре обеспечивает развитие детей в возрасте от 1.6 до 3 лет с учетом их возрастных и индивидуальных особенностей, решает задачи, определенные основной образовательной программой дошкольного образования, в основу которой положены следующие программы:

- ООП МОУ детский сад №253
- Т.Э.Токаева «Будь здоров, дошкольник!»
- Н.Н.Авдеева О.Л.Князева Р.Б.Стеркина «Безопасность»

**Работа по физвоспитанию осуществляется по следующим направлениям:**

- Сохранение и укрепление здоровья.
- Развитие основных физических качеств: быстроты, силы, выносливости, ловкости.
- Обучение жизненно необходимым двигательным умениям и навыкам.
- формирование валеологической компетентности

**Система работы по физвоспитанию включает в себя три блока:** с детьми, родителями, педагогами ДООУ

### **1.1.1.Цели и задачи программы**

#### **Цели Программы:**

Оптимально реализовать оздоровительное, воспитательное и образовательное направления физического воспитания, учитывая индивидуальные возможности развития ребенка во все периоды дошкольного детства.

#### **Задачи:**

- 1.Оздоровительное направление – обеспечение качественной работы дошкольных учреждений по укреплению здоровья детей.
- 2.Воспитательное направление – обеспечение социального формирования личности ребенка, развития его творческих сил и его способностей.
- 3.Образовательное направление – обеспечение усвоения систематизированных знаний, формирование двигательных умений и навыков, развитие двигательных способностей.

**Задачи в области ФГОС «Физическое развитие» для первой младшей группы на учебный год по месяцам.**

#### ***Сентябрь***

- 1.Приучать детей ходить и бегать врассыпную, не наталкиваясь друг на друга;
- 2.Побуждать к совместным действиям со взрослым и другими детьми;
- 3.Упражнять детей в подлезании под препятствия, не задевая их;
- 4.Побуждать к энергичному отталкиванию большого мяча.

#### ***Октябрь***

1. Приучать детей во время ходьбы энергично размахивать руками вперед-назад;
- 2.Развивать умение энергично отталкивать мяч вперед-вверх;

#### ***Ноябрь***

- 1.Продолжать учить детей ходить и бегать друг за другом по краю зала;
- 2.Упражнять в подлезании под дугу, не задевая препятствие;
- 3.Побуждать выполнять энергичный бросок мяча.

#### ***Декабрь***

- 1.Побуждать детей энергичному отталкиванию при прокатывании большого мяча;

#### ***Январь***

- 1.Упражнять в подлезании , не задевая препятствие;
- 2.Развивать функцию равновесия и умения ползать на ладонях и коленях в ограниченном пространстве.

#### ***Февраль***

1. Развивать умение при броске малым мячом придавать ему нужное направление;
- 2.Упражнять в умении различать действия по названию

#### ***Март***

1. Упражнять детей в энергичном отталкивании и мягком приземлении в прыжках на двух ногах;
- 2.Развивать умение при ползании по гимнастической скамейке сохранять равновесие;

#### ***Апрель***

1. Развивать умение перелезть через препятствие (бревно, скамейку), выполнять действия в определенном порядке;
2. Формировать умения подлезть под дугу высотой 50см, не задавая препятствие;

### **Май**

1. Закреплять умение выполнять знакомые движения в новых условиях.

### **1.1.2. Принципы и подходы к формированию программы**

Содержание общеобразовательной программы соответствует основным положениям возрастной психологии и дошкольной педагогики и выстроено по принципу развивающего образования, целью которого является развитие ребенка и обеспечивает единство воспитательных, развивающих и обучающих целей и задач.

#### **Программа:**

- разработана в соответствии с культурно-историческим, деятельностным и личностным подходами к проблеме развития детей дошкольного возраста;
- направлена на охрану и укрепление здоровья воспитанников, их всестороннее (физическое, социально-личностное, познавательное-речевое, художественно-эстетическое) развитие;
- отвечает принципу внутренней непротиворечивости выдвигаемых основных теоретических положений, формулируемых целей и задач, форм и методов работы;
- сочетает принципы научной обоснованности и практической применимости;
- обеспечивает единство воспитательных, обучающих и развивающих целей и задач процесса образования детей дошкольного возраста;
- соответствует критериям полноты, необходимости и достаточности (позволяет решать поставленные цели и задачи на необходимом и достаточном материале, максимально приближаясь к разумному «минимуму»);
- строится на адекватных возрасту видах деятельности и формах работы с детьми;
- в соответствии с возрастными возможностями и особенностями воспитанников строится с учетом принципов целостности и интеграции содержания дошкольного образования;
- основывается на комплексно-тематическом принципе построения образовательного процесса;
- обеспечивает осуществление образовательного процесса в двух основных организационных моделях, включающих: 1) совместную деятельность взрослого и детей, 2) самостоятельную деятельность детей;
- учитывает гендерную специфику развития детей дошкольного возраста;
- направлена на взаимодействие с семьей в целях осуществления полноценного развития ребенка, обеспечения равных условий образования детей дошкольного возраста независимо от материального достатка семьи, места проживания, языковой и культурной среды, этнической принадлежности.

#### ***Программа разрабатывалась с учётом следующих принципов:***

**Актуальности-** разработка программы предполагает её ориентацию на наиболее важные образовательные потребности детей, родителей, и государственных институтов.

#### ***Предлагаемое условное деление направлений развития детей на:***

**Интеграции** - образовательных областей в соответствии с возрастными возможностями и особенностями воспитанников, и основывается на комплексно-тематическом принципе построения образовательного процесса

**Реалистичности**- предполагает соответствие программы не только потребностям родителей, возможностям, интересам, склонностям детей, но и профессиональному уровню педагогического коллектива, реальным материальным и финансовым ресурсам ДОУ.

**Контролируемости** - ориентирует педагогический коллектив на разработку программы позволяющий отслеживать промежуточные и итоговые результаты образовательного процесса.

### **1.1.3.Нормативно-правовая база**

- Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы в дошкольных организациях Санитарно-эпидемиологические правила и нормативы СанПиН 2.4.1.3049-13, с внесением изменений от 15.05.2013 №26;
- ФГОС дошкольного образования (от 17.10.2013 № 1155, зарегистрированном в Минюсте 14.11.2013 №30384);
- Приказ Минобрнауки России от 30.08.2013 №1014 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по основным общеобразовательным программам – образовательным программам дошкольного образования» (зарегистрировано в Минюсте России 26.09.2013 № 30038);
- Постановление Правительства Российской Федерации от 5 августа 2013 г. № 662 «Об осуществлении мониторинга системы образования».
- «О реализации права дошкольных образовательных учреждений на выбор программ и педагогических технологий». Письмо МО РФ от 02.06.98 № 89/34-16;
- С учётом Примерной основной образовательной программой дошкольного образования, одобрена решением федерального учебно-методического объединения по общему образованию (протокол от 20 мая 2015 г. № 2/15);
- Устав муниципального дошкольного образовательного учреждения детский сад № 253 Краснооктябрьского района Волгограда.

Программа состоит из трех основных разделов – целевого, содержательного и организационного.

### **1.1.4.Характеристика возрастных особенностей воспитанников**

#### **Возрастные особенности детей**

Дошкольный возраст является важнейшим в развитии человека, так как он заполнен существенными физиологическими, психологическими и социальными изменениями. Это период жизни, который рассматривается в педагогике и психологии как самоценное явление со своими законами, субъективно переживается в большинстве случаев как счастливая, беззаботная, полная приключений и открытий жизнь. Дошкольное детство играет решающую роль в становлении личности, определяя ход и результаты ее развития на последующих этапах жизненного пути человека.

Характеристика возрастных особенностей развития детей дошкольного возраста необходима для правильной организации образовательного процесса как в условиях семьи, так и в условиях дошкольного образовательного учреждения (группы).

### **Особенности физического воспитания и развития детей раннего возраста от 1г6мес. до –3х лет**

Третье полугодие жизни можно характеризовать как переходный период. В начале второго года режимные моменты еще существенно не отличаются от таковых на финише первого года, а к полутора годам они уже имеют новые качественные характеристики. Особенности величины массы и длины тела при рождении в этот период уже не отражаются на развитии ребенка. Маленькие дети догоняют крупных сверстников. Среди полуторагодовалых детей с большим трудом удается выделить тех, кто родился недоношенным.

В третьем полугодии дети постепенно овладевают уверенной поступью даже по неровной поверхности. Им начинают нравиться подвижные игры. Они пытаются лазить на стулья, столы. Их интересует возможность забраться на подоконник, в ванну, раковину и в любые другие прежде недоступные места. Ребенку все хочется взять в руки, потрогать, рассмотреть. Дети стараются придать способность двигаться и предметам, лишенным этой возможности. Поэтому толкают, тащат и волочат большинство своих игрушек, например куклу, домик, пирамидку и т. п. Они не только бросают и толкают мяч, но и пытаются поймать и удержать его. Ребенок, наученный папой, пробует самостоятельно «отфутболить» мяч. Подвижные игры, меняются с тихими, когда малыш спокойно и сосредоточенно играет со своими игрушками: надевает колесики, укладывает карандаши, делает первые попытки умышленно разобрать игрушку на главные составные части. Любит перелистывать книжки-картинки. У него появляются уже любимые и нелюбимые изображения. Он в состоянии узнавать на фотографиях своих самых близких родных. Ребенка надо приучать, чтобы он оставался один в комнате. Это легче всего делать, когда малыш увлечен игрой. Постоянное пребывание рядом со взрослыми воспитывает в ребенке боязнь остаться одному. Этот страх на первых порах вполне естественный и легко преодолим похвалой малыша за проявленную самостоятельность. Постепенно периоды, когда ребенок остается один, удлиняются, и он без волнения и страха переносит отсутствие родителей. Если этого не сделать вовремя, ребенка придется брать с собой в любую погоду, подвергая его опасности ненужных контактов, уличной травмы, испугу или неожиданной ситуации и т. п.

В этот период развития ребенка нарастают осмысленные двигательные умения. Он уже хорошо знает, что ему надо делать при переодевании, принимает при этом соответствующую позу. При раздевании сам снимает шапочку, носочки.

Преддошкольный период или - ясельный возраст характеризуется значительными изменениями в физическом и нервно-психическом развитии ребенка. Продолжается активный, но замедляющийся рост ребенка, так на втором году жизни ребенок прибавляет в массе 3...3.5 кг, а рост увеличивается на 8...10 см. На третьем году жизни прибавка массы составляет 2.5 кг, рост увеличивается на 7...8 см, изменяются пропорции тела - рост увеличивается в основном за счет длины ног, что придает ребенку стройность. В это время совершенствуются функции внутренних органов, костной и мышечной систем, совершенствуются двигательные навыки ребенка, улучшается ходьба. Дети начинают ходить по траве, по неровной поверхности, после 1.5 лет ребенок учится бегать. Начинают взбираться - развивается лазание. В этом возрасте



требуется особое внимание к детям, чтобы предупредить травматизм. Становится длительнее активное бодрствование которое у детей от 1...1.5 лет составляет 3...4 часа, а от 1.5...2 лет составляет 4...5 часов. Начиная с 1.5 лет дети спят днем 1 раз.

На третьем году жизни ребенок становится физически более выносливым, увеличивается предел работоспособности нервной системы. Ребенок может бодрствовать без утомления 6...6.5 часов. Быстро растет словарный запас. Сначала малыш составляет небольшие фразы, а к 2...3\_м годам начинает говорить целыми предложениями. К третьему году жизни словарный запас достигает 1200...1300 слов, кроме того обогащается и состав речи - ребенок употребляет почти все части речи хотя и не всегда правильно. Совершенствуются и движения рук: начинает рисовать карандашом, застегивать пуговицу. Ближе к трем годам начинает рисовать и лепить, очень любит рассматривать картинки. Обогащаются и становятся разнообразными эмоции - они радуются, сердятся, обижаются...

## **1.2. Планируемые результаты освоения Программы**

Конечным результатом освоения 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:**

- Сохранение и 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 обогащение двигательного опыта детей (овладение основными движениями);
- Сформированность у воспитанников потребности в двигательной активности и физическом совершенствовании.

### **Планируемые результаты:**

#### **Группа раннего возраста от 1.6 до 3-х лет**

Владеет соответствующими возрасту основными движениями. С удовольствием играет в подвижные игры с простым содержанием. Имеет элементарные представления о себе как о человеке, знает названия основных частей тела, их функции.

## 2.Содержательный раздел

### 2.1. Описание образовательной деятельности

#### в соответствии с направлениями развития ребенка

Организация деятельности взрослых и детей по реализации и освоению Программы осуществляется в двух основных моделях организации образовательного процесса – *совместной деятельности взрослого и детей* и *самостоятельной деятельности детей*.

- Решение образовательных задач в рамках первой модели – совместной деятельности взрослого и детей - осуществляется как в виде *непосредственно образовательной деятельности* (не сопряженной с одновременным выполнением педагогами функций по присмотру и уходу за детьми), так и в виде *образовательной деятельности, осуществляемой в ходе режимных моментов* (решение образовательных задач сопряжено с одновременным выполнением функций по присмотру и уходу за детьми – утренним приемом детей, прогулкой, подготовкой ко сну, организацией питания и др.).
- Непосредственно образовательная деятельность реализуется через организацию различных видов детской деятельности (игровой, двигательной, познавательно-исследовательской, коммуникативной, продуктивной, музыкально-художественной, трудовой, а также чтения художественной литературы) или их интеграцию с использованием разнообразных форм и методов работы, выбор которых осуществляется педагогами самостоятельно в зависимости от контингента детей, уровня освоения Программы и решения конкретных образовательных задач.
- Проведение занятий как основной формы организации учебной деятельности детей (учебной модели организации образовательного процесса) целесообразно в возрасте не ранее 6 лет.
- Объем образовательной нагрузки (как непосредственно образовательной деятельности, так и образовательной деятельности, осуществляемой в ходе режимных моментов) является примерным, дозирование нагрузки – условным, обозначающим пропорциональное соотношение продолжительности деятельности педагогов и детей по реализации и освоению содержания дошкольного образования в различных образовательных областях. Педагоги вправе самостоятельно корректировать (увеличивать или уменьшать) ежедневный объем образовательной нагрузки при планировании работы по реализации Программы в зависимости от типа и вида учреждения, контингента детей, региональной специфики, решения конкретных образовательных задач в пределах максимально допустимого объема образовательной нагрузки и требований к ней, установленных Федеральными государственными требованиями к структуре основной общеобразовательной программы дошкольного образования и действующими санитарно-эпидемиологическими правилами и нормативами (СанПиН).
- Объем самостоятельной деятельности как свободной деятельности воспитанников в условиях созданной педагогами предметно-развивающей образовательной среды по каждой образовательной области не определяется. Общий объем самостоятельной деятельности детей соответствует требованиям действующих СанПиН (3-4 часа в день для всех возрастных групп).
- В течение недели января (февраля) ежегодно Программа реализуется в каникулярном режиме (только по направлениям физического и художественно-эстетического развития детей). В течение двух недель в сентябре (до образовательной работы) и мае (после образовательной работы) проводится мониторинг, как адекватная форма оценивания результатов освоения Программы детьми дошкольного возраста.

## Основные виды детской деятельности по физической культуре

Детская деятельность	Специфические задачи психолого-педагогической работы	Формы работы
Двигательная	<ul style="list-style-type: none"> <li>-накопление и обогащение двигательного опыта у детей;</li> <li>-формирование у воспитанников потребности в двигательной активности и физическом совершенствовании;</li> <li>-развитие физических качеств</li> </ul>	<p>Физические упражнения. Физминутки и динамические паузы. Гимнастика ( утренняя, бодрящая, дыхательная) Ритмика, ритмопластика Подвижные игры, игры-имитации, хороводные игры. Пальчиковые игры. Спортивные упражнения. Двигательная деятельность в физкультурном уголке.</p>
Игровая	<ul style="list-style-type: none"> <li>- развитие игровой деятельности детей;</li> <li>-формирование положительного отношения к себе и окружающим;</li> <li>-приобщение к элементарным общепринятым нормам и правилам взаимоотношения со взрослыми и сверстниками</li> </ul>	<p>Сюжетно-отобразительные игры            Дидактические игры: с предметами; словесные (в том числе народные).            Подвижные (в том числе народные) игры: сюжетные, бессюжетные, игры с использованием предметов (мяч, кегли, и др.)            Досуговые игры: игры-забавы, игры-развлечения, интеллектуальные, празднично- карнавальные.</p>
Коммуникативная	<ul style="list-style-type: none"> <li>- развитие свободного общения со взрослыми и детьми;</li> <li>-развитие всех компонентов устной речи детей в различных видах детской деятельности;</li> <li>- практическое овладение воспитанниками нормами речи.</li> </ul>	<p>Свободное общение на разные темы.            Специальное моделирование ситуаций общения: Коммуникативные игры (на знакомство детей друг с другом, создание положительных эмоций; развитие эмпатии, навыков взаимодействия и др.)            Подвижные (в том числе народные) игры с диалогом.</p>
Трудовая	<ul style="list-style-type: none"> <li>- развитие трудовой деятельности;</li> <li>-воспитание ценностного отношения к собственному труду, труду других людей и его результатами;</li> </ul>	<p>Самообслуживание.</p>

	-формирование первичных представлений о труде взрослых, его роли в обществе и жизни каждого человека	
Музыкально-художественная	- развитие музыкально-художественной деятельности; - приобщение к музыкальному искусству.	Слушание соответствующей возрасту народной, классической, детской музыки. Танцы, хороводы, пляски. Музыкально-театрализованные игры
Чтение(восприятие) художественной литературы	- формирование целостной картины мира, в том числе первичных целостных представлений; - развитие литературной речи; приобщение к словесному искусству, в том числе развитие художественного восприятия и эстетического вкуса.	Восприятие литературных произведений с последующими: -дидактическими играми по литературному произведению, -игрой-фантазией

### **Содержание образовательной области «Физическая культура»**

#### **I. Развитие физических качеств (скоростных, силовых, гибкости, выносливости и координации).**

- Общеразвивающие упражнения.
- Упражнения в равновесии
- Броски, ловля, метание

#### **II. Накопление и обогащение двигательного опыта детей**

- Овладение основными видами движений: ходьба, бег, ползание и лазание, прыжки
- Совершенствование и автоматизация основных видов движений.
- Выполнение имитационных движений
- Выполнение упражнений на образное перевоплощение.
- Выполнение статических поз
- Имитация движений.

#### **III. Формирование у воспитанников потребности в двигательной активности и физическом совершенствовании**

- Развивающие подвижные игры.
- Подвижные игры с правилами -сигналами. Ориентировка в пространстве.
- Движение под музыку.
- Танцевальные упражнения.

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:

- Развитие физических качеств (скоростных, силовых, гибкости, выносливости и координации).

- Накопление и обогащение двигательного опыта детей (овладение основными движениями).
- Формирование у воспитанников потребности в двигательной активности и физическом совершенствовании.

### **Описание образовательной деятельности в области «Физическая культура» для детей группы раннего возраста от 1.6 до 3-х лет**

В связи с развитием нервной системы в режиме детей второго года жизни увеличивается длительность бодрствования и уменьшается количество времени, отводимого на дневной сон. Дети после 1 года 6 мес. спят один раз 2,5—3 ч и бодрствуют 4,5—5 ч. В период бодрствования детей нужно стимулировать их двигательную активность, расширять круг двигательных умений, что имеет большое значение для роста и развития ребенка, нормального функционирования всех его органов и систем. В группах детей второго года жизни 2 раза в неделю организуются занятия физическими упражнениями. Занятия проводятся в первой половине дня, спустя 30 мин после завтрака, или после дневного сна, перед полдником. Продолжаются они 7-10 мин. Занятия проводятся в групповой комнате при температуре 18—20°С, в летнее время — на воздухе с подгруппой детей 6-8 человек. Во время занятий используются разнообразные пособия: лесенки, доски, ящики, мостики, каталки, корзины, мячи, палки и т.п.

В занятиях с детьми до 1 года следует использовать сначала пассивные (с помощью взрослых), а затем элементарные активные движения, например, повороты головы направо, налево, переворачивание со спины на живот, ползание, подготовительные упражнения в ходьбе, катание мяча, простейшие игры типа «ладушки».

К утренней гимнастике ребёнка следует приучать, как только он научился ходить. Комплекс её для самых маленьких (1 — 2 года) состоит из 3—4 упражнений имитационного характера («достать мяч», «поднять мяч»). В занятиях с детьми в возрасте от 1 года до 3 лет целесообразно использовать более сложные упражнения без предметов и с предметами (флажками, палкой, мячом). В физическом воспитании детей этого возраста большое место отводится подвижным играм и элементам плясок.

Помимо утренней зарядки дети (в зависимости от возраста) должны ежедневно упражняться в различных видах движений. Детям дошкольного возраста не рекомендуется делать физические упражнения статического характера, силовые упражнения, приводящие к утомлению нервной системы, нарушению кровообращения и дыхания. Наиболее эффективны спортивные упражнения на свежем воздухе, так как они стимулируют обменные процессы.

## **2.2.Формы, способы, методы и средства реализации Программы**

### **Формы организации образовательного процесса по физическому развитию**

<b>ОД</b>	<b>ОД в ходе режимных моментов</b>	<b>Самостоятельная деятельность детей</b>	<b>Взаимодействие с семьями воспитанников</b>
-образовательная деятельность	-утренняя гимнастика	-подвижные игры -игровые	-физкультурные досуги -«Неделя здоровья»

(физическая культура) -подвижные игры -«Неделя здоровья»	-День здоровья -«Неделя здоровья» -игровые упражнения	упражнения	
--	---	------------	--

### Спортивные развлечения

**Санки** — один из любимых видов зимних увлечений детей. Катание начинается с небольшой и пологой горки (1,5—2 м) в положении сидя с упором спины на заднюю спинку.

**Игры.** Подвижные игры детей дошкольного возраста являются обязательным элементом свободного и научно организованного воспитания детей. Игры — важный процесс коллективного общения детей, социальной их адаптации. Помимо физической тренировки, они дисциплинируют детей, вырабатывают черты подчинения своих интересов интересам коллектива. Задача воспитателя и инструктора по физическому воспитанию правильно организовать игру, руководить действиями детей, контролировать их физическое состояние предупреждать утомление.

### Дни здоровья

#### Задачи:

- Формирование у воспитанников здорового образа жизни.
- Развитие ловкости, быстроты, силы.
- Обучение навыкам сотрудничества с детьми и взрослыми.
- Обучение валеологическим знаниям, и их применение в оздоровлении организма.
- Развивать интерес к физкультурным занятиям и играм с физической активностью.

День Здоровья является своеобразной формой организации физкультурно-оздоровительной деятельности дошкольного учреждения, создает условия для совершенствования методов педагогической пропаганды здорового образа жизни, помогает вовлекать родителей в активный воспитательно-образовательный процесс. Этому способствует организованная совместная деятельность детей и родителей, их творческое общение, обсуждение спортивной жизни группы, совместные праздники, развлечения и труд на участке детского сада

### 2.3. Комплексно-тематическое планирование

Комплексно-тематическое планирование инструктора по физической культуре базируется на комплексно-тематическом планировании групп ДОУ.

#### Примерное комплексно-тематическое планирование для групп раннего возраста





### 2.4. Перечень общеобразовательных программ, методических пособий

и технологий, необходимых для осуществления воспитательно-образовательного процесса

№ п/п	Автор	Название	Издательство
1.	Кострыкина. Л.Ю. Рыкова. О. Г. Корнилова. Т. Г.	Малыши физкульт-привет! Основные движений детей раннего возраста.	Издательство Скрипторий 2003-2006г.
2.	Харченко Т.Е.	Утренняя гимнастика в	Издательство Мозаика 2011

		детском саду»	
3.	«Воспитание здорового ребенка»  «Здоровый ребенок»	М.Д.Маханева  М.Д.Маханева	Москва Издательство «Аркти» 2000 Москва Издательство «Аркти» 2004
4.	«Физическая культура дошкольникам» «Физкульт-привет! Минуткам и паузам»	Л.Д.Глазырина  Е.Г.Сайкина Ж.Е.Фирилева	Гуманитарный издательский центр «Владос» 2000  Санкт-Петербург «Детство-ПРЕСС» 2005
5.	«Теория и методика физического воспитания детей дошкольного возраста»	Н.Н.Кожухова Л.А.Рыжкова  М.М.Борисова	Гуманитарный издательский центр «Владос» 2003
6.	«Оздоровительные игры для дошкольников и младших школьников»	А.С.Галанов	«Речь» Санкт-Петербург 2007
7.	Сидорова Т.Б.	Познавательные физкультурные занятия подготовительная группа	Издательство Учитель 2010г.
10.	Громова О. Е.	Спортивные игры для детей	Творческий центр Москва2002
11.	Литвинова О.М.	Физкультурные занятия в детском саду	Издательство Феникс2010
12.	Сенкевич.Е.А. Большова Т.В.	Физкультура для малышей	Детство процесс Санкт-Петербург 1999г.
13.	Утробина К. К.	Занимательная физкультура	Издательство москва2003
14.	Фомин А.Ш.	Физкультурные спортивные занятия в детском саду	Москва просвещения 1984
15.	Литвинова М. Ф.	Русские народные игры	Москва1986
16.	«Спутник руководителя физического воспитания дошкольного учреждения»	С.О.Филиппова	Санкт-Петербург «Детство-пресс» 2005г.
17.	«Игры и развлечения детей на свежем воздухе»	Т.И.Осокина, Е.А.Тимофеева, Л.С.Фурмина	Москва «Просвещение» 1983
18.	«Спортивные игры»	В.Д.Ковалева	Москва «Просвещение» 1983
19.	«Оздоровительная работа в	В.И.Орел	Санкт-Петербург

**Педагогические технологии:**

-  Здоровьесберегающие технологии
-  Технология игры
-  Технология личностно-ориентированного взаимодействия педагогов детьми
-  Социоигровые технологии



## 22 7.Формы сотрудничества с семьей

**Цель:** создание условий для формирования позиции сотрудничества педагогов и родителей воспитанников с целью эффективной разработки и реализации стратегии развития и образования каждого ребенка.

### **Задачи взаимодействия инструктора по физическому развитию с семьями дошкольников**

1. Познакомить родителей с особенностями физического развития детей и адаптации их к условиям дошкольного учреждения.
2. Помочь родителям в освоении методики укрепления здоровья ребенка в семье, способствовать его полноценному физическому развитию, освоению культурно-гигиенических навыков, правил безопасного поведения дома и на улице.

Инструктор знакомит родителей с факторами укрепления здоровья детей, обращая особое внимание на их значимость в период адаптации ребенка к детскому саду. Особенно важно вызвать у родителей младших дошкольников интерес к вопросам здоровья ребенка, желание укреплять его не только медицинскими средствами, но и с помощью правильной организации режима, питания, совместных с родителями физических упражнений (зарядки, подвижных игр), прогулок. В ходе бесед «Почему ребенок плохо адаптируется в детском саду?», «Как уберечь ребенка от простуды?» инструктор совместно с воспитателем подводит родителей к пониманию того, что основным фактором сохранения здоровья ребенка становится здоровый образ жизни его семьи.

Инструктор стремится активно включать родителей в совместную деятельность с их детьми — подвижные игры, прогулки, в конце года совместные занятия по физическому развитию. Очень важно помочь родителям получать удовольствие от совместных игр, общения со своим ребенком.

Таким образом, в ходе организации взаимодействия с родителями младших дошкольников инструктор по физической культуре стремится развивать их интерес к проявлениям своего ребенка, желание познать свои возможности как родителей, включиться в активное сотрудничество с педагогами группы по развитию ребенка.

### **Этапы взаимодействия с семьей**

#### **1 этап. Информационно-аналитический и диагностический**

**Цель:** Создание системы изучения, анализа и прогнозирования дальнейшей деятельности с семьями воспитанников в детском саду для реализации: потребностей родителей в получении образовательных и оздоровительных услуг; стратегии развития учреждения.

##### 1. Сбор информации о ребенке:

- состояние здоровья: анамнез (медицинская карта),
- протекание адаптации к ДООУ (адаптационный лист)
- индивидуальные особенности ребёнка (личностные, поведенческие, общения)
- ежегодно выявление и развитие способностей детей, усвоение программы
- выявление детей и семей группы «риска»
- выявление одаренных детей
- состав семьи
- материально-бытовые условия, психологический микроклимат, стиль воспитания
- семейные традиции, увлечения членов семьи
- заказ на образовательные и оздоровительные услуги

- позиция родителей по отношению к воспитанию ребёнка и детскому саду как институту социализации (потребитель, созерцатель, активный участник, партнёр)

## 2. Анализ информации.

### 2 этап. Планово-прогностический

**Цель:** Определение стратегии развития детского сада и модели взаимодействия с семьями воспитанников на данном этапе. Прогнозирование и планирование работы группы по данному направлению.

#### Методическая работа

- а) планирование работы с семьями воспитанников (перспективное, календарное)
- б) планирование методической работы с сотрудниками детского сада
- в) составление плана индивидуальной работы с детьми и семьями группы риска и одаренных детей
- д) проекты работы с семьями в рамках реализации программы развития ДОУ и годового плана

### 3 этап. Организационно-методический

**Цель:** Создание сообщества единомышленников-родителей, сотрудников детского сада в вопросах воспитания детей и социальной адаптации их в обществе. Повышение педагогической культуры родителей

Родители	Дети (индивидуальное сопровождение)
<p>1. Просветительская деятельность:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- наглядная информация (информационные стенды, папки передвижки, рекламные листы, передвижная библиотека (методическая и художественная литература)</li> </ul> <p>2. Вовлечение родителей в педагогический процесс:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- подготовка к культурно-массовым мероприятиям;</li> <li>- совместное планирование;</li> <li>- организация досуговой деятельности;</li> <li>- совместная деятельность с детьми (занятия, игры, экскурсии, конкурсы, досуги)</li> <li>- оформление физкультурного зала и дошкольного Образовательного учреждения, благоустройство территории ДОУ</li> </ul>	<p>1 Социально- личностное и познавательное развитие:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- семья</li> <li>- родословная</li> <li>- семейные традиции</li> </ul> <p>Результат:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- формирование полоролевых функций (мальчики и девочки);</li> <li>- формирование духовных ценностей (забота о младших и слабых (братья, сестры и т.д.)</li> </ul>
<p>3. Участие родителей в управлении ДОУ:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- создание общественной организации родителей на базе ДОУ;</li> <li>- работа родительского комитета</li> </ul>	

#### 4 этап. Контрольно-оценочный

**Цель:** Организация и проведение совместного анализа деятельности коллектива детского сада в вопросах охраны здоровья и личностного развития детей. Привлечение родителей к участию в контрольно-оценочной деятельности. Контроль и оценка результатов работы дошкольного образовательного учреждения и семьи по проектированию будущей судьбы ребенка.

#### Перспективный план по работе с семьей на 2018 – 2019 учебный год

Месяц	Неделя	Название	Формы и методы работы	Задачи
Сентябрь	1	«Задачи физического воспитания детей на новый учебный год. Физическая культура и оздоровление.»	Родительское собрание Анкетирование.	Познакомить родителей с физкультурно-оздоровительной работой и мероприятиями на групповом собрании родителей. Выявить уровень знаний по физкультурно-оздоровительному направлению.
	2	«Значение режима дня для здоровья ребенка»	Консультация	Познакомить родителей с организацией физкультурной и здоровьесберегающей среды в детском саду
	3	«Как формировать представления о здоровом образе жизни»	Беседа	Расширять знания родителей о формировании здорового образа жизни. Включить родителей в решение задач закаливания организма ребенка.
	4	«Изготовление чесночных кулонов для профилактики ОРЗ и простуды»		Познакомить родителей с традиционными средствами профилактики простуды.
Октябрь	1.	День открытых дверей  «Прогулка для здоровья»	Встреча, беседы.  Беседа	Побуждать родителей к активному участию в праздниках и развлечениях  Создать положительную эмоциональную обстановку
	2.	«Выбор спортивного оборудования для занятия спортом в зимний период»  «Утренняя гимнастика»	Беседа  Консультация	Помочь родителям приобщать детей к здоровому образу жизни, к заботе о собственном здоровье Пропаганда здорового образа Жизни Познакомить родителей с структурой проведения утренней

		«Ваш ребенок на занятиях по физической культуре»		гимнастики, с последовательностью выполнения упражнений, дозировкой и длительностью
	3.	Представление детей о здоровье и ЗОЖ  Упражнения для часто болеющих детей	Беседа  Консультация	Помочь родителям приобщать детей к здоровому образу жизни, к заботе о собственном здоровье  Познакомить родителей с простыми в выполнении упражнениями для часто болеющих детей
	4	Физическое воспитание ребенка в семье	Консультация, рекомендации	Познакомить родителей с организацией физкультурно-оздоровительной работы в домашних условиях.
Ноябрь	1.	«Дорожки здоровья»  Игры с мячом	Помощь родителей в изготовлении массажных дорожек  Беседы, консультации	Предложить родителям новую полезную для детей и родителей деятельность- изготовление нестандартного оборудования  Познакомить родителей с комплексом упражнений для развития ловкости, быстроты
	2.	Профилактика ОРЗ и гриппа	Рекомендации	Изготовление чесночных кулонов для профилактики ОРВИ

	3.	«Погремушки взяли в руки, всем нам будет не до скуки»  «Закаливание-первый шаг на пути к здоровью»	Физкультурное развлечение  Консультация	Устанавливать эмоционально-положительный контакт родителей и детей в процессе совместной игровой деятельности  Познакомить родителей с организацией оптимального двигательного режима для оздоровления и закаливания детей
	4.	Игры, в которые играют взрослые и дети  Спортивный инвентарь в домашнем спортивном уголке	Семинар-практикум  Рекомендации	Устанавливать эмоционально-положительный контакт родителей и детей в процессе совместной игровой деятельности  Познакомить родителей с любимыми играми детей
Декабрь	1.	« Игруем вместе с ребенком»	Беседа, рекомендации	Познакомить родителей с видами подвижных игр и формами их организации и проведения дома
	2.	«Моя семья – моя радость»	Выставка рисунков	Устанавливать эмоционально-положительный контакт родителей и детей в процессе совместной игровой деятельности
	3.	«Развитие физических качеств в играх и игровых упражнениях»	Беседа	Познакомить родителей с игровыми упражнениями и формами их организации и проведения дома
	4.	«Русские народные традиции»	Беседа	Познакомить родителей с русскими традиционными играми и формами их организации в выходные дни

		« Какие закаливающие мероприятия приемлемы для вашего ребенка»	Консультация	Познакомить родителей с формами работы с детьми по приобщению детей к здоровому образу жизни заботе о собственном здоровье
Январь	2	«Играем вместе с ребенком на прогулке»	Консультация, рекомендации	Формирование представлений о здоровом образе жизни
	3	Неделя зимних игр и Развлечений	Привлечение к организации и проведению подвижных игр с детьми	Установление эмоционально-положительного контакта родителей и детей в процессе совместной двигательной-игровой деятельности  Обратить внимание родителей на выполнение дыхательной гимнастики, релаксации
		«Дыхательная гимнастика»	Консультация	
4		«Физические упражнения в детском саду и дома»	Консультация	Обратить внимание родителей на пользу ходьбы и бега и в формировании здорового образа жизни
		«Зимние виды спорта»	Конкурс рисунков	Привлекать родителей к формированию интереса детей к физической культуре
		«Развитие у детей физических качеств в подвижных играх»	Беседа	Пропаганда здорового образа жизни  Познакомить родителей с подвижными играми и формами их организации в выходные дни
Февраль	1	«О детской одежде для зимних»	Рекомендации	Формирование представлений о здоровом образе жизни

		прогулок»		
	2	«Ребенок дома»	Консультация	Обсудить меры по укреплению здоровья часто болеющих детей

	3	«Зимние прогулки»  «Влияние спортивных привычек на здоровье ребенка»	Беседа  Консультация	Расширять представления родителей о формах физкультурно-оздоровительной работы в ДОУ Пропаганда здорового образа жизни  Привлекать родителей к формированию интереса детей к физической культуре
Март	1	«Упражнения для развития правильной осанки»	Консультация	Обсудить меры по укреплению здоровья часто болеющих детей
	2	«Организация физкультурно-оздоровительной работы дома»  «Спортивный уголок»	Беседа  Рекомендации	Расширять представления родителей о формах физкультурно-оздоровительной работы дома  Пропаганда здорового образа жизни Познакомить родителей с полезным оборудованием для сохранения и укрепления здоровья детей
	3	«Мой мяч»  «Роль подвижных игр в оздоровлении детей»	Консультация  Беседа	Рассмотреть эффективность физических упражнений с мячами для развития мелкой мускулатуры рук  Познакомить родителей подвижными играми и их

				значением в сохранении здоровья детей
Апрель	1	«Роль подвижных игр в оздоровлении детей»	Консультация	Познакомить родителей с видами игр с обручем и формами их организации и проведения дома Познакомить родителей с игровыми упражнениями и формами их организации и проведения дома
		«Спортивная семья»	Консультация	
	2	«Физкульт-Ура»	Рекомендации	Познакомить родителей с комплексом физических упражнений для формирования ловкости, быстроты Пропаганда здорового образа жизни
	3	«Движение и здоровье»	Консультация	Предложить родителям оценить, каким движениям ребенок отдает предпочтение
Май	1	«Осторожно – Лето»	Консультация	Познакомить родителей с подвижными играми и формами их организации в летний период
		«Закаливание детей в летний период»		
	2	«Наши достижения»	Родительское собрание	Подведение итогов физкультурно-оздоровительной работы за год.

### Оформление стендов, папок-передвижек, других наглядных материалов для родителей

месяц	тематика
Сентябрь	Оборудование спортивного уголка в домашних условиях здоровья
Октябрь	«Упражнения для профилактики плоскостопия»
Ноябрь	«Физкультурные упражнения для оздоровления часто болеющих детей»
Декабрь	«О детской одежде для зимних прогулок»
Январь	«Зимние забавы»
Февраль	«Играем вместе с ребенком на прогулке»
Март	«Развитие правильной осанки»



<b>Апрель</b>	«Профилактика плоскостопия»
<b>Май</b>	Двигательная активность в летний период

## 2.8. Система мониторинга

Средствами педагогической диагностики отслеживаются результаты освоения образовательной программы детьми. В группе раннего возраста с 1г.6мес до 2 лет педагогическая диагностика развития ребенка осуществляется по методике Аксариной Н.М., с использованием карт нервно – психического развития.

**Результаты педагогической диагностики (мониторинга) могут использоваться исключительно для решения следующих образовательных задач:**

- 1) индивидуализации образования (в том числе поддержки ребенка, построения его образовательной траектории или профессиональной коррекции особенностей его развития);
- 2) оптимизации работы с группой детей.

(В мониторинге используются только те методы, которые позволяют получить необходимый объем информации в оптимальные сроки).

### Система оценки результатов освоения программы

В соответствии с ФГОС, целевые ориентиры не подлежат непосредственной оценке, в том числе в виде педагогической диагностики (мониторинга), и не являются основанием для их формального сравнения с реальными достижениями детей. Они не являются основой объективной оценки соответствия установленным требованиям образовательной деятельности и подготовки детей. Освоение Программы не сопровождается проведением промежуточных аттестаций и итоговой аттестации воспитанников.

Однако педагог в ходе своей работы должен выстраивать индивидуальную траекторию развития каждого ребенка. Для этого педагогу необходим инструментарий оценки своей работы, который позволит ему оптимальным образом выстраивать взаимодействие с детьми. Результаты наблюдения педагог получает в естественной среде (в игровых ситуациях, в ходе режимных моментов, в НОД), а не в надуманных ситуациях, которые используются в обычных тестах, имеющих слабое отношение к реальной жизни дошкольников.

Система мониторинга достижений детьми планируемыми результатами освоения Образовательной программы является составной частью образовательной программы. Планируемые результаты освоения детьми программы по физическому развитию подразделяются на итоговые и промежуточные.

Промежуточная (текущая) оценка (проводится 1 раз в полугодие или год) – это описание динамики формирования интегративных качеств воспитанников в каждый возрастной период освоения Программы в области «Физическое развитие».

**Дети 1.6- 3 лет не подлежат оценке в баллах. Они оцениваются по типу «смог ребенок выполнить упражнение или нет»**

### Диагностика физического развития в группах раннего возраста

Умеет брать, держать, переносить, класть, бросать, катать мяч.

**Методы:** проблемная ситуация, наблюдение в быту и организованной деятельности .

**Материал:** мячи

**Форма проведения:** подгрупповая, групповая,

**Задание:** Сейчас мы будем играть с мячом.

### 3. Организационный раздел

#### 3.1. Организация жизни и деятельности детей с учетом их возрастных и индивидуальных особенностей и социального заказа родителей

##### 3.1.1. Режимы и распорядок дня

##### РЕЖИМ ПРЕБЫВАНИЯ ДЕТЕЙ В ДОУ (ХОЛОДНЫЙ ПЕРИОД) в первой младшей группе

Режимные моменты	Время
Прием детей, осмотр, самостоятельная (в том числе двигательная), совместная и игровая деятельность детей, труд, утренняя гимнастика	7.00-8.05
	8.00-8.05
Подготовка к завтраку, завтрак	8.05-8.30
Самостоятельная деятельность воспитанников	8.30-8.40
Непрерывная образовательная деятельность (в середине времени отведенного на непрерывную образовательную деятельность проводится физкультминутка перерывы между периодами НОД не менее 10 минут)	8.40-9.10
	9.10-10.30
Самостоятельная, совместная, игровая деятельность,	9.10-10.30
Подготовка ко второму завтраку, второй завтрак	10.30-10.40
Подготовка к прогулке, прогулка (трудовая, познавательно - исследовательская, двигательная, самостоятельная, совместная, игровая, совместная деятельность)	10.40-11.45
Возвращение с прогулки, самостоятельная деятельность	11.45-12.00
Подготовка к обеду, обед	12.00-12.20
Подготовка ко сну, дневной сон	12.20-15.20
Постепенный подъем, оздоровительные, гигиенические процедуры	15.20-15.30
Непрерывная образовательная деятельность	15.30-15.40
Подготовка к уплотненному полднику, уплотненный полдник	15.40-16.00
Совместная и самостоятельная деятельность, кружки, игры, общение, деятельность по выбору и интересам детей, театрализация, культурно-досуговая деятельность, индивидуальная работа конструктивно-модельная деятельность, чтение художественной литературы	16.00-16.30
Подготовка к прогулке, прогулка (совместная, двигательная, самостоятельная, игровая деятельность)	16.30-19.00
Уход домой	19.00

##### РЕЖИМ ПРЕБЫВАНИЯ ДЕТЕЙ В ДОУ (ХОЛОДНЫЙ ПЕРИОД) в ГКП (1,6 – 3 года)

Режимные моменты	Время
Прием детей, осмотр, самостоятельная (в том числе двигательная) и игровая деятельность детей, утренняя гимнастика	9.00-9.20 9.15-9.20
Непрерывная образовательная деятельность (в середине времени отведенного на непрерывную образовательную деятельность проводится физкультминутка перерывы между периодами НОД не менее 10 минут)	9.20-9.50
Совместная, самостоятельная, игровая деятельность, общение, деятельность по выбору и интересам детей, театрализация, чтение художественной литературы, культурно-досуговая деятельность, индивидуальная работа, конструктивно-модельная деятельность	9.50-10.10
Непрерывная образовательная деятельность (в середине времени отведенного на непрерывную образовательную деятельность проводится физкультминутка)	10.10-10.20
Подготовка к прогулке, прогулка (трудовая, познавательно - исследовательская, двигательная, самостоятельная, совместная, игровая, совместная деятельность)	10.20-11.40
Возвращение с прогулки, самостоятельная деятельность	11.40-12.00
Уход домой	12.00

### РЕКОМЕНДАЦИИ

Ужин (дома)	19.00 – 19.30
Спокойные игры, просмотр телепередач	19.30 – 20.00
Подготовка ко сну	20.00 – 20.30
Сон	20.30 – 7.00

### *Режим дня детей раннего возраста на теплый период*

Прием детей, утренняя гимнастика, индивидуальная работа, совместная деятельность (в группе)	7.00– 7.50.
Игры, индивидуальная работа, совместная деятельность, подготовка к завтраку, воспитание К.Г.Н.	7.50– 8.10.
Завтрак	8.10– 8.30.
Игры, совместная деятельность, индивидуальная работа	8.30. – 9.30

Дополнительное питье	9.30 – 9.40
Игры, самостоятельная деятельность	9.40 – 11.10
Физкультурные и музыкальные досуги (в физкультурном и музыкальном залах)	11.10– 11.25.
Подготовка к обеду, воспитание культурно-гигиенических навыков	11.25– 11.45.
Обед, воспитание культуры поведения за столом и навыков самообслуживания	11.45 – 12.00
Подготовка ко сну, дневной сон при открытых окнах или форточках	12.00– 15.00.
Постепенный подъем, гимнастика, воздушные процедуры, хождение по солевым дорожкам	15.00– 15.20.
Игры, совместная и самостоятельная деятельность	15.20 – 15.40
Подготовка к полднику, воспитание культурно-гигиенических навыков	15.40 – 15.50
Полдник	15.50– 16.10.
Самостоятельная деятельность	16.10– 16.30.
Игры, совместная деятельность (в группе)	16.30 – 18.40
Уход детей домой, консультации для родителей	18.00 – 19.00

### РЕКОМЕНДАЦИИ

Ужин (дома)	19.00 – 19.30
Спокойные игры, просмотр телепередач	19.30 – 20.00
Подготовка ко сну	20.00 – 20.30
Сон	20.30 – 7.00

#### **Режим дня на период адаптации детей к условиям детского сада.**

Создание эмоционально благоприятной атмосферы в группе: тепла, доброты, внимания.

Формирование чувства уверенности в окружающем:

Знакомство с окружающим (группой, персоналом, детьми)

Установление доверительных отношений между воспитателем и детьми.

Организация и проведение адаптационных, коммуникативных игр; игр, направленных на снятие эмоционального напряжения.

Привитие навыков общения со сверстниками

Постепенное привлечение к организованной образовательной деятельности с учётом реакции ребёнка.

**Организованная образовательная деятельность в период адаптации не проводится, организуется с детьми индивидуально и совместно.**

7.00-7.55	Прием детей. Взаимодействие с родителями. Игровая деятельность детей. Индивидуальные и подгрупповые дидактические, самостоятельные игры. Совместная деятельность воспитателя с детьми в Уголке природы. Беседы.
7.55- 8.05	Утренняя гимнастика
8.05- 8.35	Подготовка к завтраку, воспитание культурно-гигиенических навыков, завтрак
8.35-9.00	Игровая деятельность детей
9.00-9.30	Образовательные ситуации на игровой основе: подгрупповые и фронтальные.
15.00-15.10	Оздоровительная гимнастика после сна в группе
15.10-15.30	Индивидуальная работа
15.30-16.00	Подготовка к полднику, полдник
16.30-18.40	Индивидуальная работа. Обучение навыкам самообслуживания.
17.30-19.00	Уход детей домой. Работа с родителями.

**Гибкий режим дня.**  
/Используетс  
я в случае  
неустойчиво  
й и  
неблагоприя  
тной  
погоды/  
В случае  
неблагоприя  
тной и  
неустойчиво  
й погоды во  
время

утренней и вечерней прогулки в режиме дня, прогулочной зоной для детей становятся все дополнительные помещения в ДОУ:

- Спортивный-музыкальный зал

Здесь воспитатели и специалисты (музыкальный руководитель, инструктор по физической культуре, организуют условия для развивающей деятельности детей и проводят игры с детьми.

### **Щадящий режим дня для детей, поступивших после болезни.**

1. Уменьшение длительности дневного пребывания 1-1,5 часа. 2. Уменьшение индивидуальной длительности организованной образовательной деятельности интеллектуального блока.

3. Удлинение дневного сна на 20-30 минут (поздний подъём).

4. Ограничение физических упражнений в зависимости от перенесённого заболевания.

5. Индивидуальные сборы на прогулку под контролем взрослых

(ребёнок одевается последним на прогулку и первым раздевается после прогулки).

### **3.1.2. Расписание физкультурных занятий**

№ группы	Понедельник	Вторник	Среда	Четверг	Пятница
№1 ранний возраст	9.00–9.10 (с февраля)				9.00–9.10 (с февраля)

До февраля занятия по развитию движений проводят педагоги группы (октябрь-декабрь – в группе, январь – в спортивном зале, затем одно из занятий проводит инструктор по физической культуре.

### 3.1.3. План образовательной деятельности по физическому развитию , объем двигательной нагрузки для детей раннего и младшего дошкольного возраста

период	тематика	Кол-во часов в месяц
сентябрь	ОРУ с предметами	2
	Ходьба	1
	Бег	1
	Прыжки	1
	Катание, бросание, ловля	1
	Ползание и лазание	-
	Равновесие	0,5
	Спортивные упражнения	

	Построение, перестроение	0,5
	Игровые упражнения	1
период	тематика	Кол-во часов в месяц
октябрь	ОРУ с предметами	1
	Ходьба	1
	Бег	1
	Прыжки	1
	Катание, бросание, ловля	0,5
	Ползание и лазание	0,5
	Равновесие	0,5
	Спортивные упражнения	1
	Построение, перестроение	0,5
	Игровые упражнения	1
период	тематика	Кол-во часов в месяц
ноябрь	ОРУ с предметами	1
	Ходьба	1
	Бег	1
	Прыжки	1
	Катание, бросание, ловля	1
	Ползание и лазание	0,5
	Равновесие	0,5
	Спортивные упражнения	0,5
	Построение, перестроение	0,5
	Игровые упражнения	1
период	тематика	Кол-во часов в месяц
декабрь	ОРУ с предметами	1
	Ходьба	1

		Бег		1	
		Прыжки		1	
		Катание, бросание, ловля		0,5	
период		тематика		Кол-во часов в месяц	
февраль		Ползание и лазанье		0,5	
		ОРУ с предметами		0,5	1
		Ходьба		0,5	1
		Спортивные упражнения		0,5	1
		Бег		1	1
		Построение, перестроение		1	0,5
период		тематика		Кол-во часов в месяц	
январь		Катание, бросание, ловля		1	0,5
		ОРУ с предметами		2	1
		Ходьба		0,5	0,5
		Бег		0,5	0,5
		Прыжки		0,5	1
		Катание, бросание, ловля		0,5	1
период		тематика		Кол-во часов в месяц	
март		Ползание и лазанье		0,5	0,5
		ОРУ с предметами		0,5	0,5
		Ходьба		0,5	0,5
		Спортивные упражнения		0,5	0,5
		Бег		0,5	0,5
		Построение, перестроение		2	0,5
	Игровые упражнения		2	0,5	
		Катание, бросание, ловля		2	
		Ползание и лазанье		-	
		Равновесие		2	
		Спортивные упражнения		1	
		Построение, перестроение		0,5	
		Игровые упражнения		0,5	
период		тематика		Кол-во часов в месяц	
апрель		ОРУ с предметами		2	
		Ходьба		1	
		Бег		1	
		Прыжки		1	
		Катание, бросание, ловля		0,5	
		Ползание и лазанье		0,5	
		Равновесие		1	
		Спортивные упражнения		-	
		Построение, перестроение		0,5	
		Игровые упражнения		0,5	
период		тематика		Кол-во часов в месяц	
май		ОРУ с предметами		1	
		Ходьба		1	
		Бег		1	
		Прыжки		1	
		Катание, бросание, ловля		0,5	
		Ползание и лазанье		0,5	

Равновесие	1
Спортивные упражнения	-
Построение, перестроение	1
Игровые упражнения	1

### Объем двигательной нагрузки на занятиях физической культурой

Возрастная группа	Максимальное время одного занятия	Суммарное время за неделю	Суммарное время за месяц	Суммарное время за учебный год (сентябрь – май)
Группа раннего возраста с 1.5 до 2-х лет	7 минут	14 минут	56 минут	504 минуты

### 3.1.3.Режим двигательной активности

#### Режим двигательной активности детей раннего возраста (от 1.5 до 3-х лет)

Мероприятия	Место в режиме дня	Длительность
<b>Физкультурно-оздоровительные мероприятия под руководством взрослого</b>		
1. Утренняя гимнастика	08.05 (группа, улица)	5 мин.
2. Подвижные игры, сюжетно-ролевые игры	В течение дня	25 мин.
3. Динамические паузы	В течение прогулки	10 мин.
4. Индивидуальная работа по развитию основных движений	В течение прогулки	10 мин.
5. Закрепление музыкально-ритмических движений	В течение прогулки	10 мин.
6. Специально организованное закаливание:		
- летний период;	С 10.00 на прогулке	10 мин.
-осенне-зимний период	В течение дня в зависимости	



	от специфики группы	
7. Упражнения после сна	Ежедневно после сна	3-5 мин.
8. Трудовая деятельность	В течение дня	10-12 мин.
10. Упражнения на концентрацию внимания	Перед занятием	2-3 мин.
11. Физкультминутки	Во время занятий	3 мин.
12. Выразительные движения	В течение дня	10 мин.

1. Гигиенические процедуры	В течение дня	1 ч.15 мин.
2. Прием пищи	1 ч.25 мин.	1 ч.25 мин.
3. Сон	С 12ч. 30 мин.	2 часа 30 мин.
1. Развитие движений	С 9.00	мин.
2. Музыкальное занятие	С 9.00	7-10 мин.
3. Познавательное занятие	С 9.00	7-10 мин.
4. Художественно-творческая деятельность	С 9.00	7-10 мин.
Музыкально-спортивные праздники, развлечения	1 раз в месяц	20 мин.
1. Подвижные игры, сюжетно-ролевые игры на прогулке, в группе	В течение дня	1 ч.10 мин.
2. Игры, направленные на развитие основных движений	В течение дня	20 мин.
3. Игры с водой, снегом, песком	На прогулке в течение дня	60 мин.
4. Закрепление музыкально-ритмических движений	На прогулке в течение дня	15 мин.

5. Деятельность по желанию детей	В течение дня	60 ин.
----------------------------------	---------------	--------

## 3.2. Проектирование воспитательно-образовательного процесса в соответствии с контингентом воспитанников, их индивидуальными и возрастными особенностями

### 3.2.1. Перспективное планирование работы на учебный год

#### Программный материал

1. **Ходьба:** Стайкой, парами в стайке; в рассыпную (После 2 лет 6 месяцев); чередование ходьбы в рассыпную с ходьбой стайкой; в колонне по одному, в колонне парами, на носках; с высоким подниманием колена, «змейкой», по кругу, взявшись за руки; с ускорением и замедлением, по шнуру, широким и мелким шагом, перешагивание через препятствие, с дополнительными заданиями, со сменой направления по сигналу, приставным шагом вперед; по профилактической дорожке. Кружение в медленном темпе (с предметом в руках)

2. **Бег:** Стайкой, парами в стайке, чередование бега в рассыпную с бегом в обусловленное место; в колонне по одному в медленном темпе 30-40 сек непрерывно. С ускорением и замедлением; в колонне парами; чередование бега парами в колонне с бегом в рассыпную; по кругу, взявшись за руки; с остановкой по сигналу; со сменой направления по сигналу; по извилистой дорожке, с высоким подниманием бедра, со сменой темпа по сигналу, с дополнительным заданием;

#### 3. **ОРУ:**

а) для головы (вверх, вниз, повороты направо, налево);

б) для кистей рук, развитие и укрепления мышц плечевого пояса (одновременные; однонаправленные вперед-назад, вверх, в стороны; махи вперед, назад, перед собой, над головой; сжимание-разжимание пальцев); Хлопать руками перед собой.

в) для развития и укрепления мышц брюшного пресса и ног. Приседания, подскоки на месте, выставлять ногу вперед на пяточку. Шевелить пальцами ног сидя.

г) для развития и укрепления мышц спины и гибкости позвоночника. Наклон вперед, влево, вправо; повороты влево, вправо (с передачей предмета рядом стоящему, сидящему). Поднимать и опускать ноги лёжа на спине. Сгибать ноги по очереди сидя на полу.

#### 4. **ОВД:**

а) **равновесие:** ходьба по извилистой дорожке (ширина 20 см, длина 4 м); ходьба с перешагиванием через предметы и через рейки лестницы; ходьба из обруча в обруч; по гимнастической скамейке с дополнительным заданием; ходьба по скамейке на высоких четвереньках; влезание на скамейку с дополнительным заданием; ходьба по шнуру;

б) **прыжки:** на всей ступне с подниманием на носки; на двух ногах на месте; с поворотом вокруг себя; с продвижением вперед; вверх на месте с целью достать предмет; спрыгивание с высоты (20 см) и в нарисованный круг; в длину с места через линии; со сменой положения ног; через предметы высотой 5–10 см; прямой галоп; в высоту с места через шнур (высота 5 см);

в) **бросание, катание, метание:** прокатывание мяча двумя руками и одной рукой друг от друга (стоя, сидя расстояние 50-100 см); прокатывание мяча между предметами (ширина 50 см); под дугу; бросание мяча о пол двумя руками и ловля его стоя на месте; ловля мяча с расстояния 1–1,5 м; бросание мяча вперед

двумя руками снизу и из-за головы; от груди; броски мяча двумя руками из-за головы через веревку (расстояние 1–1,4 м); броски предметом в цель; одной рукой (расстояние 1 м), броски мяча вверх и попытка поймать его; метание на дальность правой и левой рукой (расстояние 2,5–5 м);

г) **ползание, лазание**: ползание на средних четвереньках по прямой и извилистой дорожке; ползание за катящимся предметом; ползание по доске и по скамейке на средних четвереньках; подлезание под дугу; произвольным способом и в обруч; подтягивание на скамейке на животе. Лазанье по лестнице- стремянке произвольным способом.

## **II. Игры:**

а) **с ходьбой и бегом**: «Догони скорее мяч», «Догонялки с персонажами», «Лохматый пес»,

б) **с бросанием и ловлей мяча**: «Мяч в кругу», «Попади в воротца».

в) **с подпрыгиванием**: «Мой веселый звонкий мяч», «Зайка беленький сидит»,

г) **на ориентировку в пространстве**: «Найди, где спрятано»

д) **малоподвижные игры**: «По ровненькой дорожке», «Перебежки», «Найди, где спрятан мяч», «Догони скорее мяч», «Такси», «Лесные жучки», «Цветные автомобили», «Наседка и цыплята», «Самолеты», «Воробушки и автомобиль», «Снежинки и ветер», «Лошадки», «Воробышки и кот», «Котятка и щенята», «Поезд», «Кот и мыши», «Берегись заморожу», «У медведя в бору», «Обезьянки», «Солнышко и дождик», «Огуречик, огуречик...», «Птицы и лиса», «Поймай комара», «Рыбаки и рыбки», «Прокати обруч».

### **Тематическое планирование (приложение1)**

### **3.3. Особенности организации развивающей предметно-пространственной среды физкультурного зала**

1. Развивающая предметно-пространственная среда должна быть содержательно-насыщенной, трансформируемой, полифункциональной, вариативной, доступной и безопасной.
2. **Насыщенность** среды должна соответствовать возрастным возможностям детей и содержанию Программы.
3. Образовательное пространство должно быть оснащено средствами обучения и воспитания (в том числе техническими), соответствующими материалами, в том числе расходным игровым, спортивным, оздоровительным оборудованием, инвентарем (в соответствии со спецификой Программы).
4. Организация образовательного пространства и разнообразие материалов, оборудования и инвентаря (в здании и на участке) должны обеспечивать:
  - игровую, познавательную, исследовательскую и творческую активность всех воспитанников, экспериментирование с доступными детям материалами (в том числе с песком и водой);
  - двигательную активность, в том числе развитие крупной и мелкой моторики, участие в подвижных играх и соревнованиях;
  - эмоциональное благополучие детей во взаимодействии с предметно-пространственным окружением;
  - возможность самовыражения детей.
5. Для детей младенческого и раннего возраста образовательное пространство должно предоставлять необходимые и достаточные возможности для движения, предметной и игровой деятельности с разными материалами.
6. **Трансформируемость** пространства предполагает возможность изменений предметно-пространственной среды в зависимости от образовательной ситуации, в том числе от меняющихся интересов и возможностей детей;
7. **Полифункциональность** материалов предполагает:

- возможность разнообразного использования различных составляющих предметной среды, например, детской мебели, матов, мягких модулей, ширм и т.д.;
- наличие в Организации или Группе полифункциональных (не обладающих жестко закрепленным способом употребления) предметов, в том числе природных материалов, пригодных для использования в разных видах детской активности (в том числе в качестве предметов-заместителей в детской игре).

8. **Вариативность** среды предполагает:

- наличие в Организации или Группе различных пространств (для игры, конструирования, уединения и пр.), а также разнообразных материалов, игр, игрушек и оборудования, обеспечивающих свободный выбор детей;
- периодическую сменяемость игрового материала, появление новых предметов, стимулирующих игровую, двигательную, познавательную и исследовательскую активность детей.

9. **Доступность** среды предполагает:

- доступность для воспитанников, в том числе детей с ограниченными возможностями здоровья и детей-инвалидов, всех помещений, где осуществляется образовательная деятельность;
- свободный доступ детей, в том числе детей с ограниченными возможностями здоровья, к играм, игрушкам, материалам, пособиям, обеспечивающим все основные виды детской активности;
- исправность и сохранность материалов и оборудования.

10. **Безопасность** предметно-пространственной среды предполагает соответствие всех ее элементов требованиям по обеспечению надежности и безопасности их использования.

Организация развивающей среды в ДОУ с учетом ФГОС строится таким образом, чтобы дать возможность наиболее эффективно развивать индивидуальность каждого ребёнка с учётом его склонностей, интересов, уровня активности.

### **Принципы построения развивающей среды:**

#### Принцип уважения к потребностям и нуждам ребенка.

Известно, что у дошкольников есть три основные потребности: потребность в движении, потребность в общении и потребность в познании. В зависимости от периодов дошкольного детства одна из этих потребностей становится приоритетной и акценты в создании развивающей среды расставлены в соответствии с этим приоритетом.

#### Принцип уважения к мнению ребенка.

проектирует и создает воспитатель, но он обязательно спрашивает родителей о предпочтениях и интересах ребенка, а в старшем дошкольном возрасте привлекает детей к построению развивающей среды группы.

#### Принцип опережающего характера содержания образования.

В каждой группе всегда есть несколько детей, которые опережают в развитии своих сверстников. Чтобы не “тормозить” их дальнейшее продвижение, 10 - 15% материала подбирается более сложного, ориентированного на таких детей.

#### Принцип динамичности - статичности среды.

Развивающую предметно – пространственную среду не может быть постоянной. Она меняется в зависимости от реализуемой темы в данный период времени, от сезона, интересов и предпочтений детей. В тоже время статичными могут оставаться те игры, пособия, атрибуты, которые дети используют ежедневно («любимые» игрушки).

#### Принцип сочетания привычных и неординарных элементов в организации развивающей среды группы.

Этот принцип дает возможность отойти от привычного и обыденного. Необычные уголки и центры будят воображение детей, побуждают их к активной деятельности.

Развивающая предметно-пространственная среда физкультурного зала в нашем детском саду содержательно-насыщенная, трансформируемая, полифункциональная, вариативная, доступная и безопасная.

Пространство оснащено средствами обучения и воспитания (в том числе техническими), соответствующими материалами, в том числе спортивным, оздоровительным оборудованием, инвентарем (в соответствии со спецификой Программы).

Организация образовательного пространства и разнообразие материалов, оборудования и инвентаря (в здании и на участке) обеспечивает:

двигательную активность, в том числе развитие крупной и мелкой моторики, участие в подвижных играх и соревнованиях;

эмоциональное благополучие детей во взаимодействии с предметно-пространственным окружением; возможность самовыражения детей.

Физкультурно-оздоровительная или спортивно-оздоровительная предметная среда помогает содействовать решению как специфических задач развития двигательной активности, моторики детей, так и задач их гармоничного развития.

Использование разнообразных физкультурных и спортивно-игровых пособий повышает интерес детей к выполнению различных движений, ведет к увеличению интенсивности двигательной активности, что благотворно влияет на физическое, умственное развитие и на состояние здоровья ребенка.

В набор спортивно-игровых комплектов обычно входят традиционные пособия: гимнастическая скамья, канат, веревочная лестница, и другие приспособления. Это оборудование в нашем ДООУ располагается в спортивном зале, но педагогами детского сада разработаны планы дооборудования спортивных уголков этим оборудованием на три года.

Много физкультурно-оздоровительного оборудования воспитатели изготавливают самостоятельно: коврики для массажа стоп с наклеенными из кожи, меха, резины и т.д. стельками, нашитыми на коврик пуговицами разного диаметра или разноцветные полиэтиленовые пробки от пластиковых бутылок. Для оздоровительной дорожки используются ребристые коврики, гимнастические палки, веревки разной толщины, диск «Здоровье», прозрачные коврики для ванн на присосках и другие приспособления.

Подбор оборудования определяется задачами как физического, так и всестороннего воспитания детей. В детском саду необходимо иметь достаточное количество физкультурного оборудования для обеспечения детей благоприятным уровнем двигательной активности в процессе разных форм физического воспитания дошкольников. Многообразие оборудования и пособий дает возможность продуктивно его использовать в разных видах занятий по физической культуре, при этом создавая их вариативное содержание для развития произвольности движений детей, их самостоятельности и творческих замыслов.

Физкультурные пособия помогают детям добиваться более четкого представления о движении, которое складывается на основе ощущений и восприятий. Самостоятельная двигательная активность детей определяется наличием конкретных знаний о разных способах выполнения упражнений с использованием физкультурного оборудования. Важно, чтобы в процессе обучения детей движениям пособия способствовали более быстрому их освоению.

В процессе выполнения двигательных заданий дети получают знания о свойствах разных предметов и пособий (форме, цвете, весе, качестве материала), знакомятся с особенностями движения в пространстве, с направлениями движений. Следует отметить положительную роль использования разнообразных физкультурных пособий в подвижных играх и упражнениях детей для восприятия пространства и времени, в том числе для формирования умений и навыков ориентировки в окружающей среде. Дети, проявляя свою двигательную активность, действуют в каком-то определенном пространстве, которое может быть разным по величине и форме, предметному насыщению.

Эффективность использования оборудования значительно повышается при рациональном его размещении. Расстановка разных предметов оборудования зависит от их габаритов и предназначения. Гимнастическая стенка устанавливается стационарно, прочно крепится к стене.

Первостепенной задачей для дошкольного учреждения является сочетание воспитательно-образовательного процесса с сохранением и укреплением здоровья детей. Перед детским садом в настоящее время остро стоит вопрос о путях совершенствования работы по укреплению здоровья, развитию движений и в целом физическому развитию детей как фундаментальной составляющей общечеловеческой культуры.

Средствами решения данной задачи являются: разные формы организации двигательной деятельности детей, закаливающие мероприятия, оздоровительные мероприятия, оздоровительные мероприятия, познавательная непосредственно организованная деятельность. Развитие двигательной сферы обеспечивается через разного вида занятия физической культурой, утреннюю гимнастику на свежем воздухе, проведение спортивных и подвижных игр, спортивных праздников и т.д. для решения всех поставленных задач традиционных форм и методов работы по физическому развитию недостаточно, поэтому педагоги используют в своей работе новые эффективные технологии.

### Материально-техническое обеспечение образовательной деятельности спортивного зала

Техническое оснащение физкультурного зала	<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ фортепиано;</li> <li>✓ ноутбук;</li> <li>✓ магнитофон;</li> <li>✓ видеопроектор;</li> <li>✓ dvd проигрыватель</li> </ul>
Оборудование физкультурного зала	<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ гимнастические скамейки;</li> <li>✓ гантельки;</li> <li>✓ гимнастические палки;</li> <li>✓ набивные мешочки;</li> <li>✓ мягкие модули;</li> <li>✓ мячи средние;</li> <li>✓ мячи малые;</li> <li>✓ мячи прыгуны;</li> <li>✓ мячи массажеры;</li> <li>✓ мячи футбольные;</li> <li>✓ стойки;</li> <li>✓ обручи разных размеров;</li> <li>✓ флажки;</li> <li>✓ погремушки;</li> <li>✓ ленточки;</li> <li>✓ кубики;</li> <li>✓ скакалки;</li> <li>✓ кегли;</li> <li>✓ кирпичики;</li> <li>✓ бруски;</li> <li>✓ дуги для подлезания;</li> <li>✓ кубы;</li> <li>✓ ребристые доски;</li> <li>✓ наклонные доски;</li> <li>✓ маты;</li> <li>✓ массажные коврики;</li> <li>✓ канат;</li> </ul>

	<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ веселые кочки;</li> <li>✓ мягкий тоннель;</li> <li>✓ массажная дорожка пластиковая;</li> <li>✓ массажная дорожка с разными наполнителями</li> </ul>
Атрибуты для подвижных и спортивных игр	<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ маски;</li> <li>✓ клюшки ;</li> <li>✓ шайбы;</li> <li>✓ кольцебросы;</li> <li>✓ игра «ловушка»;</li> <li>✓ баскетбольная корзина;</li> </ul>
Нестандартное оборудование	<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ массажёр « Орешки»;</li> <li>✓ «Чудесная дорожка» ;</li> <li>✓ пособие «Парашют»;</li> <li>✓ гимнастические ленты;</li> <li>✓ помпоны</li> </ul>

**Модель планирование развития и оснащения развивающей предметно-пространственной среды физкультурного зала на 20\_\_ - 20\_\_ учебный год**

месяцы	Пособия для организованной образовательной деятельности	Развивающая среда для совместной и самостоятельной деятельности
Сентябрь		
Октябрь		
Ноябрь		
Декабрь		
Январь		
Февраль		
Март		
Апрель		
Май		

**КОМПЛЕКСНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ  
по образовательной области «Физическое развитие»**

№	Содержание образовательной деятельности	
	Физическая культура	Здоровье
1	2	3
	<p>Целевые ориентиры развития ребенка: владеет соответствующими возрасту основными движениями, самостоятельно и при небольшой помощи взрослого выполняет доступные возрасту гигиенические процедуры, владеет доступными возрасту навыками обслуживания, принимает участие в подвижных, сюжетных играх; проявляет интерес к окружающему миру природы; принимает активное участие в продуктивной деятельности (рисовании, конструировании); проявляет активность при выполнении простейших танцевальных движений, эмоциональную отзывчивость на доступные возрасту сказки, музыкальные произведения; соблюдает элементарные правила поведения во время еды, умывания; сооружает элементарные постройки.</p> <p>Программные задачи: учить ходить и бегать, не наталкиваясь на других детей, прыгать на двух ногах на месте, с продвижением вперед; брать, держать, переносить, класть, бросать, катать мяч, ползать, подлезать под натянутую веревку, перелезть через бревно, лежащее на полу; учить самостоятельно есть, одеваться и раздеваться в определенной последовательности; формировать навыки опрятности, умение пользоваться индивидуальными предметами (платком, салфеткой, полотенцем, расческой, горшком); формировать навыки безопасного поведения в подвижных играх, при использовании спортивного инвентаря; создавать условия для развития нравственных качеств, активизировать мышление детей, поощрять речевую активность в процессе двигательной активности, привлекать внимание к эстетической стороне элементарных физкультурных предметов (флажки, кубики, палочки и т. д.); развивать ритмику движений под музыкальное сопровождение.</p>	
	<b>Сентябрь</b>	
	1 неделя	
1	<p>1. Построение стайкой.</p> <p>2. Ходьба стайкой за инструктором с имитацией движений персонажей русской народной сказки «Колобок».</p> <p>3. Бег обычной стайкой («Колобок укатился от зайца, лисы и т. д.»).</p>	<p>1. Целевая прогулка по территории детского сада «Порадуемся солнышку».</p> <p>2. Приучение детей к мытью рук после рисования, лепки, перед едой, насухо вытирать лицо и руки личным полотенцем.</p> <p>3. Дидактическая игра «Расскажи и покажи»</p>



	<p>4. ОРУ «Колобок» (в положении на животе перекачивание несколько раз в одну, потом в другую сторону).</p> <p>5. Ходьба между предметами.</p> <p>6. Прыжки на всей ступне с подниманием на носки (пружинка).</p> <p>7. Прокатывание мяча (колобка) одной рукой.</p> <p>8. Упражнение «Доползи до кубика и поставь его на другой кубик» (дети строят башенку для колобка).</p> <p>9. Подвижная игра «Догонялки» с персонажами русской народной сказки «Колобок» (под музыкальную композицию «Догонялки», муз. Н. Александровой, сл. Т. Бабаджанян)</p>	<p>(воспитатель предлагает детям показать колобку, где у них глазки, ушки, носик, язычок и т. д.).</p> <p>4. Игровые ситуации «Оденем куклу на прогулку», «Причешем куклу», «Накормим куклу», «Кукла заболела».</p> <p>5. Изобразительная деятельность «Украсим носовой платочек» (воспитатель объясняет детям назначение носового платка, предлагает украсить платки (квадратные листы бумаги) узором)</p>
2	<p>1. Построение стайкой.</p> <p>2. Ходьба стайкой за инструктором с одновременным собиранием маленьких мячей («яблок»).</p> <p>3. Бег стайкой под музыкальную композицию «Дождик» (муз. и сл. Е. Макшанцевой).</p> <p>4. ОРУ с маленькими мячами.</p> <p>5. Ходьба между скакалками, выложенными на ковре в виде прямоугольников («грядок»).</p> <p>6. Прыжки на всей ступне с работой рук (имитация срывания фруктов с веток деревьев).</p> <p>7. Упражнение «Прокати мяч («капусту») под стойку».</p> <p>8. Ползание на средних четвереньках по прямой (3-4 м).</p> <p>9. Подвижная игра «По тропинке» с проговариванием строк: «По тропинке мы пройдем и немножко отдохнем!»</p>	
3	<p>1. Построение врассыпную.</p> <p>2. Ходьба врассыпную по залу с одновременным собиранием осенних листочков с ковра.</p> <p>3. Бег врассыпную по залу с листочками под музыку С. Майкапара «Осенью».</p> <p>4. ОРУ с листочками.</p> <p>5. Ходьба между предметами («лужи», вырезанные из картона).</p>	

	<p>6. Прыжки на всей ступне с подниманием на носки («пружинка»).</p> <p>7. Катание мяча двумя руками.</p> <p>8. Ползание на средних четвереньках по прямой (3-4 м).</p> <p>9. Подвижная игра «Солнышко и дождик»</p>	
	2 неделя	
4	<p>1. Построение врассыпную.</p> <p>2. Чередование ходьбы врассыпную с ходьбой стайкой, бега врассыпную с бегом в обусловленное место по сигналу.</p> <p>3. ОРУ «Забавные птички» под музыку Г. Фрида «Птички» (вступление).</p> <p>4. Ходьба между предметами.</p> <p>5. Прыжки на двух ногах на месте с широкими махами руками (имитация взмаха крыльев).</p> <p>6. Катание мяча двумя руками с ритмичным проговариванием русской народной песенки «Чики, чики, кички...».</p> <p>7. Ползание на средних четвереньках (3-4 м).</p> <p>8. Подвижная игра «Птички, летите ко мне».</p>	<p>1. Выполнение игровых действий по подражанию «Где же наши ручки?».</p> <p>2. Дыхательное упражнение «Часики».</p> <p>3. Гимнастика после сна «Потягушки-потягушеньки».</p> <p>4. Игра на прогулке «Вертушки» (детям предлагается подуть на вертушки или подставить их ветру).</p> <p>5. Беседа с родителями об организации двигательной активности детей.</p> <p>6. Обучение детей порядку одевания и раздевания; при небольшой помощи взрослого учить снимать одежду, обувь.</p> <p>7. Самомассаж (детям предлагается погладить свои ладошки, локотки, плечи, колени, живот).</p> <p>8. Игровая ситуация «У куклы заболел зуб».</p> <p>9. Лепка яблок для кукол</p>
5	<p>1. Ходьба стайкой и врассыпную (во время ходьбы дети должны найти в зале кукол и взять по одной).</p> <p>2. Бег врассыпную, стайкой с куклами под нем. нар. плясовую мелодию «Пляска с куклами».</p> <p>3. ОРУ с куклами.</p> <p>4. Ходьба за инструктором по периметру зала (во время ходьбы дети кладут кукол в корзину, стоящую на пути).</p> <p>5. Упражнения с большим мячом (захват двумя руками с боков).</p> <p>6. Ползание на ладонях и коленях.</p>	

	<p>7. Подвижная игра «К куклам в гости».</p> <p>8. Пальчиковая гимнастика «Ладушки»</p>	
6	<p>1. Ходьба стайкой и врассыпную ( во время ходьбы дети берут погремушки, лежащие на ковре (по одной)).</p> <p>2. Бег врассыпную, стайкой с погремушками под музыкальную композицию «Наша погремушка» (муз. И. Арсеева, сл. И. Черницкой).</p> <p>3. ОРУ с погремушками.</p> <p>4. Прыжки на двух ногах на месте.</p> <p>5. Упражнение с большим мячом (брать, держать, переносить, класть, держа двумя руками с боков).</p> <p>6. Подлезание под натянутую веревку (высота 50 см), не задевая погремушки, привязанные к веревке.</p> <p>7. Подвижная игра «Достань погремушку».</p> <p>8. Двигательное упражнение: дети проговаривают отрывок из стихотворения А. Барто «Погремушка» и ритмично отстукивают погремушкой по ладони.</p>	
	3-я неделя	
7	<p>1. Ходьба стайкой и врассыпную под укр. нар. мелодию «Стукалка» (во время ходьбы дети поднимают с ковра гимнастические палочки длиной около 50 см).</p> <p>2. Бег вокруг палочки (дети кладут палочку возле себя и оббегают ее несколько раз).</p> <p>3. ОРУ с палочками.</p> <p>4. Ходьба с перешагиванием через «кочки» (мешочки с песком).</p> <p>5. Катание мяча двумя руками инструктору с ритмичным проговариванием строк: «Погуляем мы в лесу, встретим рыжую лису, волка серого, зайку смелого».</p> <p>6. Построение в круг при помощи инструктора.</p>	<p>1. Приучение к мытью рук и умыванию с одновременным прослушиванием русской народной песенки «Водичка, водичка...».</p> <p>2. Дыхательное упражнение «Подуем на ладошки».</p> <p>3. Гимнастика для глаз (дети следят глазами за предметом).</p> <p>4. Самомассаж (дети поглаживают щеки, уши, нос, шею).</p>

	7. Подвижная игра «По тропинке».	
8	8. Игра малой подвижности «Лесные жучки» 1. Ходьба стайкой и врассыпную с имитацией движений лисы, волка, медведя. 2. Бег врассыпную, стайкой с имитацией жужжания пчел. 3. ОРУ без предметов. 4. Ходьба по дорожке между двумя шнурами (ширина 40 см, длина -2 м). 5. Прыжки на двух ногах на месте под музыкальную композицию «Зайка» (рус. нар. мелодия в обр. Ан. Александрова, сл. Н. Френкель). 6. Ползание на ладонях и коленях, перелаз через бревно, лежащее на полу. 7. Подвижная игра «Через ручеек».	
9	8. Пальчиковая гимнастика «Пальчики в лесу» 1. Ходьба и бег подгруппами и всей группой под музыкальную композицию «Марш и бег» (муз. Е. Тиличевой, сл. Н. Френкель). 2. ОРУ с пластмассовыми гантелями. 3. Упражнение на равновесие «Пройди по веревочке». 4. Прыжки на двух ногах на месте. 5. Ползание на четвереньках по прямой (расстояние 3-4 м). 6. Ловля мяча, брошенного инструктором с расстояния 50-100 см (каждый ребенок ловит мяч после того, как услышит свое имя). 7. Подвижная игра «Достань флажок»	
		4-я неделя
10	1. Ходьба подгруппами с небольшими мягкими игрушками в руках. 2. Бег подгруппой в прямом направлении. 3. ОРУ с игрушками. 4. Ходьба по прямой дорожке (расстояние 2-3 м); складывание	1. Учить детей правильно держать ложку во время еды. 2. Дыхательные упражнения «Подуем на бабочку». 3. Гимнастика для глаз (дети следят глазами за предметом). 4. Мытье рук прохладной водой. 5. Инсценировка русской народной песенки «Ладушки».

	<p>игрушек в корзину, находящуюся в конце дорожки.</p> <p>5. Прыжки на двух ногах с продвижением вперед под укр. нар. мелодию «Гопачок» в обр. М. Раухвергера.</p> <p>6. Ползание на четвереньках по прямой (расстояние 3-4 м).</p> <p>7. Катание мяча двумя руками с ритмичным проговариванием стихотворения А. Барто «Мячик».</p>	<p>6. Ритмическая гимнастика под музыкальную композицию «Вот как мы умеем» (муз.Е.Тиличевой, сл. Н. Френкель).</p> <p>7. Игровая ситуация «Научим куклу Катю пользоваться платочком»</p>
11	<p>8. Подвижная игра «Догони мяч!»</p> <p>1. Ходьба парами с флажком в свободной руке.</p> <p>2. Бег всей группой с размахиванием флажком над головой.</p> <p>3. ОРУ с флажками.</p> <p>4. Игра «Сравни флажки» (каждому ребенку предлагается найти самый большой или самый маленький флажок и принести его инструктору).</p> <p>5. Прыжки на двух ногах на месте под русскую народную песню «Пружинка».</p> <p>6. Ползание по доске, лежащей на полу.</p> <p>7. Катание мяча одной рукой воспитателю.</p> <p>8. Подвижная игра «Достань флажок»</p>	
12	<p>1. Ходьба подгруппами и всей группой (во время ходьбы дети берут по одному кубику с ковра).</p> <p>2. Бег вокруг кубика.</p> <p>3. ОРУ с кубиками.</p> <p>4. Ходьба по прямой дорожке (расстояние 2-3 м).</p> <p>5. Игры «Какого цвета кубик?», «Строим башню» (дети под руководством инструктора ставят кубики один на другой).</p> <p>6. Прыжки на двух ногах с продвижением вперед.</p> <p>7. Ползание на четвереньках по прямой (расстояние 3-4 м).</p> <p>8. Игра малой подвижности «Стань высоким, как башенка».</p> <p>9. Подвижная игра «Бегите ко мне».</p>	
	<b>Октябрь</b>	

## 1-я неделя

1	<ol style="list-style-type: none"><li>1. Построение в колонну по одному (с проговариванием отрывка из сказки «Репка»: «.. дедка за репку, бабка за дедку, внучка за Жучку...» и т. д.).</li><li>2. Ходьба в колонне друг за другом по зрительной ориентации.</li><li>3. Бег в колонне друг за другом по зрительной ориентации под музыкальное сопровождение («Веселая песенка», муз. А. Филиппенко).</li><li>4. ОРУ с небольшими мячами в руках».</li><li>5. Ходьба по дорожке (ширина 20 см, длина 2 м).</li><li>6. Прыжки на двух ногах на месте с поворотом вокруг себя.</li><li>7. Катание мяча двумя руками (с проговариванием слов из сказки «Репка»: «...тянут, потянут, вытянуть не могут...»).</li><li>8. Подвижная игра «Доползи до репки (мяча)».</li><li>9. Релаксация «Ох, устали мы тянуть, давайте-ка нам отдохнуть!» (самомассаж с расслаблением; перекатываются на бок, на живот, потягиваются, встают)</li></ol>	<ol style="list-style-type: none"><li>1. Целевая прогулка по территории детского сада «Деревья - наши друзья».</li><li>2. Приучение детей к порядку одевания и раздевания на примере куклы.</li><li>3. Дидактическая игра «Расскажи и покажи» (воспитатель предлагает детям показать части тела: живот, руки, ноги, шея).</li><li>4. Игровые ситуации «Уложим куклу спать», «Кукла танцует», «Накормим куклу», «Кукла собирается в гости».</li></ol>
2	<ol style="list-style-type: none"><li>1. Построение в колонну друг за другом.</li><li>2. Ходьба в колонне друг за другом по зрительной ориентации.</li><li>3. Бег на носках.</li><li>4. ОРУ «Соберем урожай».</li><li>5. Ходьба по дорожке (ширина 20 см, длина 2 м) с проговариванием строк: «Вышли мишки погулять, сладкого меда поискать».</li><li>6. Прыжки на двух ногах на месте «Достань до яблока».</li><li>7. Прокатывание мяча двумя руками под дугу с проговариванием строк: «Под веточкой пролезали, с земли груши собирали».</li><li>8. Упражнение «Проползи по доске».</li><li>9. Подвижная игра «Донеси урожай до корзинки»</li></ol>	
3	<ol style="list-style-type: none"><li>1. Построение в колонну друг за другом с проговариванием строк: «В лес пошли мы погулять, свежим воздухом дышать».</li></ol>	

	<ul style="list-style-type: none"> <li>2. Ходьба враспынную.</li> <li>3. Бег в колонне.</li> <li>4. ОРУ «Поиграем со зверятами».</li> <li>5. Ходьба по дорожке (ширина 20 см, длина 2 м).</li> <li>6. Отбивание мяча об пол (дети сидят на ковре, держат двумя руками мяч) под музыкальное сопровождение («Дождик» (муз. Г. Лобачевой)).</li> <li>7. Ползание за катящимся предметом.</li> <li>8. Подвижная игра «В гости к зверятам» (имитация повадок животных).</li> </ul>	
	2-я неделя	
4	<ul style="list-style-type: none"> <li>1. Построение в колонну друг за другом.</li> <li>2. Ходьба в колонне друг за другом на носках по зрительным ориентирам.</li> <li>3. Бег в колонне, не отставая и не перегоня товарищей (по зрительным ориентирам).</li> <li>4. ОРУ «Зарядка для рук».</li> <li>5. Ходьба по доске.</li> <li>6. Прыжки на двух ногах с продвижением вперед.</li> <li>7. Прокатывание мяча двумя руками перед собой с проговариванием русской народной потешки «Поехали, поехали»</li> <li>8. Подвижная игра «Не наступи».</li> <li>9. Дыхательное упражнение «Подуем на ладошки»</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>1. Выполнение игровых действий по подражанию «Где же наши ручки?».</li> <li>2. Дыхательное упражнение «Пузыри».</li> <li>3. Гимнастика после сна «Потягушки-потягушеньки».</li> <li>4. Игра на прогулке «Султанчики» (детям предлагается подуть на султанчики (узкие ленты или полосы бумаги, целлофана, прикрепленные на палочку)</li> </ul>
5	<ul style="list-style-type: none"> <li>1. Ходьба друг за другом по краю зала.</li> <li>2. Бег друг за другом по краю зала под музыкальное сопровождение «Догонялки» (муз. Н. Александровой, сл. Т. Бабаджанян).</li> <li>3. ОРУ с предметами.</li> <li>4. Ходьба по дорожке (ширина - 40 см, длина 4-6 м).</li> </ul>	

	<p>Броски большого мяча воспитателю двумя руками снизу.</p> <p>5. Ползание (3 м) с перелезанием через скамейку.</p> <p>6. Подвижная игра «Воробышки и автомобиль».</p> <p>7. Пальчиковая гимнастика «Ладушки» с проговариванием одноименной русской народной потешки</p>	
6	<p>1. Ходьба друг за другом по краю зала.</p> <p>2. Бег друг за другом по краю зала.</p> <p>3. ОРУ с большим мячом.</p> <p>4. Ходьба по доске, лежащей на ковре, с проговариванием стихотворения А. Барто «Бычок».</p> <p>5. Перебрасывание большого мяча через шнур (высота - 50 см).</p> <p>6. Прыжки на месте на двух ногах под музыкальное сопровождение «Где ты, зайка?», рус. нар. мелодия, обр. Е. Тилчеевой.</p> <p>7. Подвижная игра «Не наступи на линию».</p> <p>8. Малоподвижная игра «Ладочки».</p>	
	3-я неделя	
7	<p>1. Ходьба друг за другом по краю зала.</p> <p>2. Бег друг за другом по краю зала.</p> <p>3. ОРУ с бубнами под рус. нар. мелодию «Бубен».</p> <p>4. Ходьба на носочках.</p> <p>5. Бросание большого мяча в корзину с расстояния 1,5 м.</p> <p>6. Ползание (3 м) с подлезанием под шнур (высота- 50 см).</p> <p>7. Подвижная игра «Будь осторожен».</p> <p>8. Дыхательное упражнение «Часики»</p>	<p>1. Целевая прогулка по территории детского сада «Осенние листочки».</p> <p>2. Приучение детей к правильному одеванию одежды и обуви, аккуратному складыванию снятой одежды в определенном порядке.</p> <p>3. Самомассаж (дети поглаживают свои пальчики и ладони).</p> <p>4. Пальчиковая гимнастика «Мой мизинчик, где ты был?»</p>
8	<p>1. Ходьба друг за другом по краю зала.</p> <p>2. Бег друг за другом по краю зала.</p> <p>3. ОРУ с большим мячом.</p> <p>4. Ходьба друг за другом с перестроением в круг под музыкальное сопровождение «Марш» (муз. М. Раухвергера).</p>	



	<p>5. Повороты вправо-влево с передачей большого мяча.</p> <p>6. Ползание (4 м) с подлезанием под дугу (высота 50 см).</p> <p>7. Подвижная игра «Где звенит?».</p> <p>8. Малоподвижная игра «Поговорим»</p>	
9	<p>1. Ходьба парами под музыкальное сопровождение «Погуляем» (муз. И. Арсеева, сл. И. Черницкой).</p> <p>2. Бег в прямом направлении.</p> <p>3. ОРУ с погремушками.</p> <p>4. Ходьба по доске.</p> <p>5. Прыжки через шнур (линию).</p> <p>6. Ползание по доске.</p> <p>7. Подвижная игра (с ходьбой и бегом) «Принеси предмет» (дети выбирают предмет по определенному признаку, который назовет педагог)</p>	
	4-я неделя	
10	<p>1. Ходьба друг за другом по краю зала.</p> <p>2. Бег друг за другом по краю зала.</p> <p>3. ОРУ с кубиками.</p> <p>4. Ходьба на носочках.</p> <p>5. Перебрасывание большого мяча через шнур (высота — 50 см).</p> <p>6. Прыжки на месте на двух ногах.</p> <p>7. Подвижная игра «Птички летают» под музыку Г. Фрида «Птички» (вступление).</p> <p>8. Игровое упражнение с малой подвижностью «Отодвинь кубики» (мячом сдвигать заборчик из 4 кубиков)</p>	<p>1. Выполнение игровых действий по подражанию «Где же наши ручки?».</p> <p>2. Дыхательное упражнение «Часики».</p> <p>3. Гимнастика после сна «Потягушки-потягу-шеньки».</p> <p>4. Беседа с родителями об организации режима для детей.</p> <p>5. Самомассаж (детям предлагается погладить свои ладошки, локотки, плечи, колени, живот). 6. Игровая ситуация «У куклы заболел живот»</p>
11	<p>1. Построение в колонну друг за другом.</p> <p>2. Ходьба в рассыпную под рус. нар. мелодию «Полянка» в обр. Г. Фрида.</p> <p>3. Бег в колонне.</p> <p>4. ОРУ без предметов.</p> <p>5. Ходьба с перешагиванием через мешочки с песком.</p>	

	<p>Прыжки через препятствие из мешочков с песком.</p> <p>6. Подвижная игра «Где звенит?».</p> <p>7. Пальчиковая гимнастика «Оладушки» с проговариванием одноименной русской народной потешки.</p> <p>8. Дыхательное упражнение «Ветер»</p>	
12	<p>1. Построение в колонну друг за другом.</p> <p>2. Ходьба в колонне друг за другом на носках по зрительным ориентирам.</p> <p>3. Бег в колонне, не отставая и не перегоняя товарищей (по зрительным ориентирам) под музыкальное сопровождение («Веселая песенка», муз. А. Филиппенко).</p> <p>4. ОРУ без предметов.</p> <p>5. Ходьба на носочках.</p> <p>6. Ползание (4 м) с подлезанием под дугу (высота 50 см).</p> <p>7. Подвижная игра «Птички в гнездышках».</p> <p>8. Дыхательное упражнение «Поезд»</p>	
<b>Ноябрь</b>		
1-я неделя		
1	<p>1. Построение врассыпную под музыкальное сопровождение («Полянка», рус. нар. мелодия, обр. Г. Фрида).</p> <p>2. Ходьба врассыпную под музыкальное сопровождение («Полянка», рус. нар. мелодия, обр. Г. Фрида).</p> <p>3. Бег врассыпную под музыкальное сопровождение («Дождик», муз. и сл. Е. Макшанцевой).</p> <p>4. ОРУ «Мы как воробышки».</p> <p>5. Ходьба по извилистой дорожке.</p> <p>6. Прыжки на двух ногах.</p> <p>7. Игра с небольшим мячом «Попади в обруч».</p> <p>8. Ползание по скамейке.</p>	<p>1. Целевая прогулка по территории детского сада. «Наблюдение за птицами».</p> <p>2. Приучение детей к мытью рук после рисования, лепки, перед едой, насухо вытирать лицо и руки личным полотенцем.</p> <p>3. Отгадывание загадки: Нескучаюшки-подружки Днем и ночью вместе. Если делают ватрушки - Обе будут в тесте! (Руки.)</p>

	9. Подвижная игра «Воробышки и кот»	4. Игра малой подвижности «Вот помощники мои, их как хочешь поверни...»
2	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Построение в колонну друг за другом.</li> <li>2. Ходьба в колонне.</li> <li>3. Бег в колонне друг за другом с ускорением и замедлением темпа.</li> <li>4. ОРУ «Мы как воробышки».</li> <li>5. Ходьба по извилистой дорожке (ширина 25-30 см).</li> <li>6. Прыжки на двух ногах на месте в паре.</li> <li>7. Игра «Поменяйтесь флажками» (дети берут флажки желтого и красного цвета и «гуляют» с ними по залу; по сигналу педагога и под его руководством меняются флажками друг с другом (красный на желтый, желтый на красный)).</li> <li>8. Ползание по доске на средних четвереньках (по «мосту»).</li> <li>9. Подвижная игра «Воробышки и кот»</li> </ol>	
3	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Построение в колонну друг за другом.</li> <li>2. Ходьба в колонне друг за другом с имитацией движений птиц (по показу педагога).</li> <li>3. Бег в колонне друг за другом.</li> <li>4. ОРУ «Падают, падают листья».</li> <li>5. Ходьба по извилистой дорожке (ширина 25-30 см).</li> <li>6. Упражнение «Подпрыгни выше».</li> <li>7. Прокатывание небольшого мяча между двумя листочками.</li> <li>8. Ползание по доске на средних четвереньках (по «мосту»).</li> <li>9. Подвижная игра «Птички»</li> </ol>	
	2-я неделя	
4	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Построение в колонну парами.</li> <li>2. Ходьба в колонне парами.</li> <li>3. Бег в колонне парами.</li> <li>4. ОРУ с шишками.</li> <li>5. Упражнение «Перейди болото по островкам».</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Учить детей правильно держать ложку во время еды.</li> <li>2. Дидактическая игра «Как беречь наши руки?».</li> <li>3. Гимнастика для глаз (дети следят глазами за предметом).</li> <li>4. Мытье рук прохладной водой.</li> </ol>

	<p>6. Прыжки вверх на месте с целью достать предмет.</p> <p>7. Прокатывание мяча друг другу.</p> <p>8. Ползание по доске на средних четвереньках (по «мосту»).</p> <p>9. Подвижная игра «Лесные жучки»</p>	<p>5. Инсценировка русской народной потешки «Идет коза рогатая...».</p> <p>6. Ритмическая гимнастика под музыкальную композицию «Бубен», рус. нар. мелодия, сл. Е. Макшанцевой</p>
5	<p>1. Ходьба и бег друг за другом.</p> <p>2. Ходьба врассыпную (во время ходьбы дети собирают разбросанные по залу шишки, затем сравнивают их количество: у кого одна шишка, а у кого - много).</p> <p>3. Ходьба друг за другом с проговариванием стихотворных строк «По лесочку погуляли - шишек много мы собрали».</p> <p>4. ОРУ без предметов.</p> <p>5. Ползание на ладонях и ступнях, ладонях и коленях.</p> <p>6. Полуприседания и прыжки на месте на двух ногах.</p> <p>7. Подлезание под дугу (высота - 40 см).</p> <p>8. Пальчиковая гимнастика «Играем с пальчиками»</p>	
6	<p>1. Ходьба и бег друг за другом.</p> <p>2. Ходьба врассыпную.</p> <p>3. Ходьба друг за другом.</p> <p>4. ОРУ с флажками (перед выполнением упражнения детям предлагается выбрать только красные флажки).</p> <p>5. Бросание маленького мяча одной рукой через шнур (высота - 40 см) стоя на коленях и ползание за мячом на ладонях и коленях.</p> <p>6. Прыжки на месте на двух ногах («Мы подпрыгнем высоко, чтобы видеть далеко»).</p> <p>7. Подвижная игра «Обезьянки».</p> <p>8. Дыхательное упражнение «Подуем на осенние листочки».</p>	
	3-я неделя	
7	<p>1. Ходьба и бег друг за другом под музыкальное сопровождение («Марш и бег», муз. Е. Тиличевой, сл. Н. Френкель).</p>	<p>1. Выполнение игровых действий по подражанию «Где же наши ручки?».</p>

	<ol style="list-style-type: none"> <li>2. Ходьба врассыпную.</li> <li>3. Ходьба друг за другом.</li> <li>4. ОРУ с мешочками.</li> <li>5. Бросание мешочков вдале правой и левой рукой («Доброшь до мишки»).</li> <li>6. Перепрыгивание через шнуры, лежащие на полу («Перепрыгни сначала через короткий ручеек, а теперь через длинный»).</li> <li>7. Ходьба по доске, лежащей на полу.</li> <li>8. Подвижная игра «Солнышко и дождик».</li> <li>9. Дыхательное упражнение «Дудочка»</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>2. Дыхательное упражнение «Часики».</li> <li>3. Гимнастика после сна «Потягушки-потягушеньки».</li> <li>4. Игра на прогулке «Вертушки» (детям предлагается подуть на вертушки или подставить их ветру).</li> <li>5. Элементы одевания и раздевания (при небольшой помощи взрослого учить снимать одежду, обувь).</li> <li>6. Беседа с родителями об организации двигательной активности детей.</li> <li>7. Обучение детей порядку</li> </ol>
8	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Ходьба и бег друг за другом.</li> <li>2. Ходьба врассыпную.</li> <li>3. Ходьба друг за другом (игра «Поезд»).</li> <li>4. ОРУ с погремушками в сопровождении музыки А. Филиппенко «Погремушки».</li> <li>5. Перебрасывание мешочков правой и левой рукой через шнур (высота- 50 см).</li> <li>6. Игра «Доползи до погремушки».</li> <li>7. Ходьба с перешагиванием через восемь последовательно расположенных шнуров, лежащих на ковре («Перешагни через ручейки»).</li> <li>8. Подвижная игра «Птички летают».</li> <li>9. Игра «Позвони в колокольчик»</li> </ol>	
9	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Ходьба по кругу, взявшись за руки.</li> <li>2. Бег друг за другом под музыку (на выбор педагога).</li> <li>3. Кружение в медленном темпе.</li> <li>4. Прыжки на двух ногах через шнур (линию).</li> <li>5. ОРУ с мячами.</li> <li>6. Подлезание под воротца.</li> <li>7. Катание мяча двумя руками сидя (расстояние 50-100 см).</li> </ol>	

8. Подвижная игра с ходьбой и бегом «По тропинке».

4-я неделя

10

1. Ходьба подгруппами.
2. Бег в медленном темпе (в течение 30-40 секунд).
3. Ходьба по прямой дорожке (ширина 20 см, длина 2-3 м) с перешагиванием через предметы (высота 10-15 см).
4. ОРУ с погремушками.
5. Прыжки на двух ногах через шнур (линию).
6. Перелезание через бревно.
7. Катание мяча двумя руками.
8. Подвижная игра (с ходьбой и бегом) «Птички в гнездышках»

1. Целевая прогулка по территории детского сада «Что изменилось на улице?».
2. Дидактическая игра «Оденем куклу на прогулку» (ознакомление с сезонной (зимней) одеждой на примере куклы).
3. Сюжетная игра «Покатаем куклу на санках» (объяснить правила безопасности при катании на санках).
4. Лепка витаминов для игрушек (учить скатывать шарики из комочков пластилина)

11

1. Ходьба с изменением темпа.
2. Бег в прямом направлении.
3. Ходьба по доске.
4. ОРУ с платочками.
5. Прыжки вверх с касанием предмета (находящегося на 10-15 см выше поднятой руки).
6. Перелезание через бревно.
7. Бросание мяча вперед двумя руками снизу.
8. Подвижная игра с подпрыгиванием «Мой веселый звонкий мяч» в сопровождении музыкальной композиции «Пружинка» (русская народная мелодия в обр. Т. Ломовой)

12

1. Ходьба по кругу, взявшись за руки.
2. Бег в медленном темпе (в течение 30-40 секунд).
3. Ходьба по прямой дорожке (ширина 20 см, длина 2-3 м) с перешагиванием через предметы (высота 10-15 см).
4. ОРУ с кубиками (после выполнения упражнений дети поочередно кладут кубики друг на друга, образуя башню).
5. Прыжки на двух ногах.
6. Перелезание через бревно.

7. Катание мяча двумя руками сидя (расстояние 50-100 см).

**Декабрь**

1-я неделя

- 1
1. Построение в колонну парами.
  2. Ходьба с высоким подниманием колена в колонне парами.
  3. Бег в колонне парами, чередующийся с бегом врассыпную, с музыкальным сопровождением («Парная пляска», муз. М. Раухвергера).
  4. ОРУ «Пушистые цыплята».
  5. Ходьба по шнуру прямо.
  6. Прыжки вверх с места с целью достать предмет.
  7. Прокатывание мяча друг другу.
  8. Подвижные игры «Наседка и цыплята», «Цыплята и кот» (с использованием шапочек-масок с изображением цыплят)

1. Целевая прогулка по территории детского сада «Что изменилось на улице?».
2. Дидактическая игра «Оденем куклу на прогулку» (ознакомление с сезонной (зимней) одеждой на примере куклы).
3. Сюжетная игра «Покатаем куклу на санках» (объяснить правила безопасности при катании на санках).
4. Лепка витаминов для игрушек (учить скатывать шарики из комочков пластилина).
5. Дыхательные упражнения «Надуем шарик», «Сдуем снежинки с ладошки»

- 2
1. Построение в колонну с перестроением в пары, стоя на месте.
  2. Ходьба парами с высоким подниманием колена и взмахом рук.
  3. Бег в колонне парами, чередующийся с бегом врассыпную.
  4. ОРУ «Пушистые цыплята» (с использованием шапочек-масок с изображением цыплят).
  5. Ходьба по шнуру прямо (во время ходьбы дети произносят звукоподражания «Пи-пи-пи!»).
  6. Прыжки вверх с места с целью достать предмет.
  7. Прокатывание мяча друг другу.
  8. Ползание под препятствием (высота 3СМО см).
  9. Подвижная игра «Цыплята и кот»

- 3
1. Построение в шеренгу и равнение по линии с поворотом в колонну друг за другом.
  2. Ходьба в колонне по кругу (взявшись за руки) со сменой направления по сигналу.

	<p>3. Бег по кругу (взявшись за руки) со сменой направления по сигналу.</p> <p>4. ОРУ «Веселые петушки» (с использованием шапочек-масок, изображающих петушков).</p> <p>5. Ходьба по шнуру зигзагом.</p> <p>6. Прыжки в высоту с места.</p> <p>7. Бросание мяча вперед снизу.</p> <p>8. Ползание под препятствием (высота 30-40 см).</p> <p>9. Подвижная игра «Петушки».</p> <p>10. Ритмичное проговаривание русской народной потешки «Петушок, петушок...», сопряженное с хлопками в ладоши.</p>	
	2-я неделя	
4	<p>1. Построение парами.</p> <p>2. Ходьба парами с высоким подниманием колена и взмахом рук.</p> <p>3. Игра «Пробеги с вертушкой».</p> <p>4. ОРУ «Веселые петушки».</p> <p>5. Ходьба по узенькой и широкой дорожке (предложить детям сравнить дорожки по ширине, уточнить, по какой дорожке удобней идти).</p> <p>6. Спрыгивание с высоты (со скамейки, высота 10 см) (знакомить с понятиями «высоко - низко»).</p> <p>7. Бросание мяча вперед снизу (побуждать детей проговаривать речевую конструкцию «далеко бросил мяч»).</p> <p>8. Ползание под препятствием (высота 30-40 см).</p> <p>9. Подвижная игра «Мой веселый звонкий мяч...»</p>	<p>1. Выполнение игровых действий по подражанию «Что мы делаем на улице?».</p> <p>2. Дыхательное упражнение «Снежинки».</p> <p>3. Гимнастика после сна «Потягушки-потягу-шеньки».</p> <p>4. Игры на прогулке с вертушками, султанчиками, погремушками.</p> <p>5. Беседа с родителями об организации двигательной активности детей.</p> <p>6. Самомассаж (детям предлагается погладить свои ладошки, локотки, плечи, колени, живот).</p> <p>7. Приучение детей к культурно-гигиеническим процедурам (умываться, мыть руки, одеваться по погоде, аккуратно есть).</p>
5	<p>1. Ходьба друг за другом с остановкой по сигналу (педагог использует для сигнала бубен, погремушку или дудочку).</p> <p>2. Ползание друг за другом на ладонях и коленях (имитация движений животных).</p>	



	<ul style="list-style-type: none"> <li>3. Бег врассыпную.</li> <li>4. Ходьба друг за другом в сопровождении музыки Н. Метлова «Поезд».</li> <li>5. Перестроение в круг при помощи педагога.</li> <li>6. ОРУ без предметов.</li> <li>7. Упражнение «Докати мяч до стены» (расстояние 2 м).</li> <li>8. Прыжки на двух ногах из обруча в обруч (2 обруча).</li> <li>9. Ходьба на носках.</li> <li>10. Подвижная игра «Мяч в кругу».</li> <li>11. Пальчиковая гимнастика «Оладушки».</li> </ul>	
6	<ul style="list-style-type: none"> <li>1. Ходьба друг за другом с остановкой по сигналу (педагог использует для сигнала звучащую игрушку или музыкальный инструмент).</li> <li>2. Ползание друг за другом на ладонях и коленях.</li> <li>3. Бег врассыпную.</li> <li>4. Ходьба друг за другом.</li> <li>5. Перестроение в круг при помощи педагога.</li> <li>6. ОРУ с большим мячом.</li> <li>7. Прокатывание большого и маленького мячей в ворота шириной 60 см с расстояния 1 м (детям предлагается сравнить большой и маленький мячи, уточнить, какой мяч легче прокатить через ворота).</li> <li>8. Бег за мячом.</li> <li>9. Прыжки из одного обруча в другой, выпрыгивание из последнего обруча.</li> <li>10. Малоподвижная игра «Петушок».</li> </ul>	
3-я неделя		
7	1. Ходьба друг за другом с остановкой по требованию педагога.	1. Выполнение действий по подражанию «Что мы делаем в

	<ol style="list-style-type: none"> <li>2. Ползание друг за другом на ладонях и коленях (проговаривание звукоподражаний, имитирующих собаку, кошку).</li> <li>3. Бег враспынную.</li> <li>4. Ходьба друг за другом в сопровождении музыки М. Раухвергера «Марш».</li> <li>5. Перестроение в круг при помощи педагога.</li> <li>6. ОРУ без предметов.</li> <li>7. Прокатывание маленького мяча вдаль, ползание за ним и возвращение шагом по дорожке шириной 40 см.</li> <li>8. Подвижная игра «Доползи до погремушки».</li> </ol>	<p>группе?».</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>2. Дыхательное упражнение «Пузыри».</li> <li>3. Гимнастика после сна «Потягушки-потягушеньки».</li> <li>4. Игра на прогулке с природным материалом (шишками, желудями, крупными семенами растений и т. д.).</li> <li>5. Беседа с родителями об организации закаливания детей в домашних условиях.</li> <li>6. Рассматривание картинок с изображением зимней одежды и обуви, обсуждение значения теплых вещей зимой.</li> <li>7. Самомассаж после прогулки: детям предлагается размять руками стопы и пальцы ног, потереть колени</li> </ol>
<p>8</p> <p>9</p>	<ol style="list-style-type: none"> <li>9. Дыхательное упражнение «Самолет»</li> <li>1. Ходьба друг за другом с остановкой по требованию педагога.</li> <li>2. Ползание друг за другом на ладонях и коленях.</li> <li>3. Бег враспынную в сопровождении музыки А. Филиппенко «Веселая песенка».</li> <li>4. Ходьба друг за другом.</li> <li>5. Перестроение в круг при помощи педагога.</li> <li>6. ОРУ с малым мячом.</li> <li>7. Ходьба по гимнастической скамейке.</li> <li>8. Подлезание под четыре последовательно расположенные дуги (высота - 40 см).</li> <li>9. Ходьба враспынную с остановкой и подпрыгиванием на месте по зрительному сигналу (педагог использует флажок, платок или знак яркого цвета).</li> <li>10. Подвижная игра «Принеси предмет».</li> </ol>	
<p>9</p>	<ol style="list-style-type: none"> <li>11. Игра средней подвижности «Поезд»</li> <li>1. Ходьба с изменением темпа в сопровождении музыкальной композиции «Тихо - громко» (муз. Е. Тиличевой, сл. Ю. Островского).</li> <li>2. Бег в прямом направлении. Ходьба по доске.</li> </ol>	

	<p>3. ОРУ с погремушкой.</p> <p>4. Прыжки на двух ногах через шнур.</p> <p>5. Ползание по наклонной доске.</p> <p>6. Бросание мяча вперед двумя руками снизу.</p> <p>7. Подвижная игра (с ходьбой и бегом) «Догоните меня!».</p> <p>8. Проговаривание стихотворных строк, сопряженное с действиями, соответствующими тексту: Белый снег пушистый в воздухе кружится И на землю тихо падает, ложится.</p>	
	4-я неделя	
10	<p>1. Ходьба с переходом на бег и наоборот.</p> <p>2. Бег в прямом направлении с музыкальным сопровождением (на выбор педагога).</p> <p>3. Ходьба по прямой дорожке (ширина 20 см, длина 2-3 м) с перешагиванием через предметы (высота 10-15 см).</p> <p>4. ОРУ со стульчиком.</p> <p>5. Прыжки на двух ногах.</p> <p>6. Перелезание через бревно.</p> <p>7. Бросание мяча вперед двумя руками от груди.</p> <p>8. Подвижная игра (на ориентировку в пространстве) «Найди флажок»</p>	<p>1. Приучение к мытью рук и умыванию с одновременным прослушиванием русской народной песенки «Водичка, водичка. ..».</p> <p>2. Дыхательное упражнение «Согреем ладошки».</p> <p>3. Гимнастика для глаз (дети следят глазами за предметом).</p> <p>4. Ходьба босиком по ребристым дорожкам.</p> <p>5. Ритмическая гимнастика под музыкальную композицию «Упражнения со снежками» (муз. Г. Финаровского)</p>
11	<p>1. Ходьба с изменением направления.</p> <p>2. Бег с изменением темпа.</p> <p>3. Кружение в медленном темпе в сопровождении музыки Т. Ломовой «Вальс снежинок».</p> <p>4. ОРУ с кубиками (после выполнения упражнений дети ставят кубики на пол друг за другом, образуя длинную цепочку).</p> <p>5. Прыжки на двух ногах на месте.</p> <p>6. Подлезание под веревку (высота 30—40 см).</p> <p>7. Катание мяча одной рукой педагогу.</p>	

	8. Подвижная игра с ходьбой и бегом «Кто тише?».	
12	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Ходьба с переходом на бег и наоборот.</li> <li>2. Бег с изменением темпа.</li> <li>3. Игра «По ровненькой дорожке».</li> <li>4. ОРУ с флажками (после выполнения упражнений детям предлагается назвать цвет флажков).</li> <li>5. Прыжки на двух ногах с продвижением вперед.</li> <li>6. Ползание по наклонной доске.</li> <li>7. Бросание мяча вперед двумя руками от груди.</li> <li>8. Подвижная игра (с разнообразными движениями и пением) «Поезд»</li> </ol>	
<b>Январь</b>		
1-я неделя		
1	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Построение в шеренгу, равнение по зрительным ориентирам с поворотом в колонне.</li> <li>2. Ходьба в колонне друг за другом.</li> <li>3. Бег в колонне друг за другом в медленном темпе (30-40 с, расстояние до 80 м).</li> <li>4. Упражнения с платочками под музыкальное сопровождение «Прилетела птичка» (муз. Е. Тиличевой, сл. Ю. Островского).</li> <li>5. Перешагивание через препятствие из кубиков, которое дети строят по образцу (высота 10-15 см).</li> <li>6. Спрыгивание с высоты (со скамейки, высота 15 см; побуждать детей проговаривать слова «высоко», «низко»).</li> <li>7. Бросание мяча вперед снизу.</li> <li>8. Подвижные игры «Наседка и цыплята» (с использованием шапочек-масок с изображением цыплят и курицы), «Автомобиль»</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Выполнение игровых действий по подражанию: «согреем ручки», «потопаем ногами» и т. д.</li> <li>2. Дыхательное упражнение «Снежинки».</li> <li>3. Выполнение гимнастики после сна «Потягушки-потягушеньки».</li> <li>4. Игры на прогулке с пластмассовыми лопатками и формочками.</li> <li>5. Беседа с родителями об организации двигательной активности детей.</li> <li>6. Самомассаж (детям предлагается погладить свои ладошки, локотки, плечи, колени, живот).</li> <li>7. Приучение детей к самостоятельному мытью рук по мере загрязнения и перед едой. Насухо вытирать лицо и руки личным полотенцем.</li> </ol>
2	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Построение в шеренгу по одному с перестроением в круг по ориентиру под музыкальное сопровождение («Марш», муз. Т.</li> </ol>	

	<p>Ломовой).</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>2. Ходьба в колонне с ускорением и замедлением темпа.</li> <li>3. Упражнения «Пробеги с вертушкой», «Дотянись до великана», «Брось дальше».</li> <li>4. Перешагивание через препятствие из кирпичиков, которое дети строят по образцу (высота 10-15 см).</li> <li>5. Спрыгивание с высоты вниз (высота - 15 см).</li> <li>6. Проползание между ножками стула произвольным способом.</li> <li>7. Подвижная игра «Самолеты» (побуждать детей длительно произносить звук [у] во время игры).</li> </ol>	
3	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Построение в шеренгу с перестроением по ориентиру.</li> <li>2. Ходьба в колонне с остановкой по требованию педагога.</li> <li>3. Бег в колонне с остановкой по сигналу (в качестве сигнала педагог использует звуки любых музыкальных инструментов).</li> <li>4. Упражнение «Поиграем с разноцветными мячами» (у детей уточняется цвет мячей), «Зайки» (подпрыгивание на двух ногах).</li> <li>5. Перешагивание через препятствие (10-15 см).</li> <li>6. Бросание мяча от груди.</li> <li>7. Проползание между ножками стула.</li> <li>8. Подвижная игра «Мой веселый звонкий мяч» (побуждать детей проговаривать отрывок из стихотворения С. Маршака «Мяч»)</li> </ol>	
	2-я неделя	
4	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Построение в шеренгу с перестроением в круг по ориентиру под музыкальное сопровождение («Марш», муз. Е. Тиличевой).</li> <li>2. Ходьба в колонне с остановкой по сигналу (в качестве сигнала педагог использует звучащие игрушки).</li> <li>3. Бег в колонне с остановкой по требованию педагога.</li> <li>4. Упражнения «Поиграем с разноцветными мячами», «Не наступи в лужу» (развитие ориентировки в пространстве)». 5. Прыжки через короткие и длинные линии (сравнение линий по длине).</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Выполнение ритмических действий по подражанию под музыку (на усмотрение педагога).</li> <li>2. Дыхательное упражнение «Дудочка».</li> <li>3. Гимнастика после сна «Потягушки-потягушеньки».</li> <li>4. Подвижные игры на прогулке «Зайка», «Автомобиль», «Догонялки с персонажами».</li> </ol>

	<p>6. Бросание мяча от груди.</p> <p>7. Проползание в обруч, расположенный вертикально к полу, не касаясь руками пола.</p> <p>8. Подвижная игра «Мой веселый звонкий мяч»</p>	
5	<p>1. Ходьба друг за другом по периметру зала.</p> <p>2. Бег врассыпную с остановкой по сигналу педагога.</p> <p>3. Ходьба на носочках.</p> <p>4. Перестроение в круг при помощи педагога.</p> <p>5. ОРУ без предметов.</p> <p>6. Ползание на ладонях и ступнях.</p> <p>7. Бросание большого мяча через шнур (высота - 70 см) с расстояния 1 м (закрепление понятий «высоко», «далеко», «большой»).</p> <p>8. Подлезание под шнур в ограниченное пространство (между свисающими со шнура ленточками).</p> <p>9. Подвижная игра «Мой веселый звонкий мяч».</p> <p>10. Игра средней подвижности «Цыплята» (с использованием шапочек-масок с изображением цыплят).</p>	
6	<p>1. Ходьба друг за другом по периметру зала под музыкальное сопровождение («Бодрый шаг», муз. В. Герчик).</p> <p>2. Бег врассыпную с остановкой по сигналу (в качестве сигнала педагог использует звучащую игрушку).</p> <p>3. Ходьба на носочках.</p> <p>4. Перестроение в круг при помощи воспитателя.</p> <p>5. ОРУ без предметов.</p> <p>6. Ползание на ладонях и ступнях.</p> <p>7. Бросание большого мяча через шнур (высота 70 см) с расстояния 1 м.</p> <p>8. Подлезание под шнур в ограниченное пространство (между свисающими со шнура ленточками).</p> <p>9. Подвижная игра «Мой веселый звонкий мяч».</p>	

10. Игра средней подвижности «Цыплята».

3-я неделя

7

1. Ходьба друг за другом по краю зала в музыкальном сопровождении (русская народная мелодия «Топ-топ»).
2. Бег врассыпную с остановкой по сигналу (звучанию музыкального инструмента).
3. Ходьба на носочках.
4. Перестроение в круг при помощи воспитателя.
5. ОРУ с флажками (уточнить у детей цвет флажков).
  
6. Ползание на ладонях и коленях друг за другом.
7. Прыжки в длину с места через дорожки разной ширины - 10 см и 5 см (предложить детям сравнить дорожки).
8. Ползание на ладонях и коленях по доске, положенной на пол.
9. Подвижная игра «Попади в воротца».
10. Дыхательное упражнение «Каша кипит»

1. Приучение детей к использованию индивидуальных предметов(носовой платок, салфетка, полотенце, расческа, горшок).
2. Дидактическая игра «Как беречь наши ноги?».
3. Гимнастика для глаз (дети смотрят на маленький круг, прикрепленный на окно, а затем вдаль).
4. Мытье рук и лица прохладной водой.

8

1. Ходьба друг за другом по периметру зала.
2. Бег врассыпную с остановкой на сигнал.
3. Ходьба на носочках.
4. Перестроение в круг при помощи воспитателя.
5. ОРУ без предметов.
6. Ходьба врассыпную с остановкой и полуприседом по сигналу.
7. Бросание мяча из положения стоя на коленях.
8. Пролезание на ладонях и коленях в тоннель.
9. Подвижная игра «Найди флажок».
10. Игра средней подвижности «Курочка-хохлатка» (с использованием шапочек-масок с изображением курицы и цы-плят)

9

1. Ходьба врассыпную в сопровождении русской народной мелодии «Перетопы».
2. Бег с изменением темпа по сигналу (хлопок в ладоши).
3. Кружение в медленном темпе (с предметом в руках).

	<p>4. ОРУ без предметов.</p> <p>5. Прыжки на двух ногах.</p> <p>6. Подлезание под веревку (высота 40-30 см).</p> <p>7. Бросание мяча друг другу.</p> <p>8. Подвижная игра с ходьбой и бегом «Воробышки и автомобиль».</p> <p>9. «Упражнения со снежками» (русская народная мелодия)</p>	
4-я неделя		
10	<p>1. Ходьба с изменением направления по зрительному ориентиру.</p> <p>2. Бег в колонне по одному.</p> <p>3. Ходьба по прямой дорожке (расстояние 3-4 м).</p> <p>4. ОРУ с мешочком (после выполнения упражнений дети складывают все мешочки в одном месте и отвечают на вопрос: сколько мешочков?).</p> <p>5. Прыжки вверх с касанием предмета (находящегося на 10-15 см выше поднятой руки).</p> <p>6. Ползание по наклонной доске.</p> <p>7. Катание мяча двумя руками стоя (расстояние 50-100 см).</p> <p>8. Подвижная игра с ходьбой и бегом «Птички» с музыкальным сопровождением («Птица и птенчики», муз. Е. Тили-чеевой)</p>	<p>1. Целевая прогулка по территории детского сада «Порадуемся снегу».</p> <p>2. Приучение детей к мытью рук после рисования, лепки, перед едой, насухо вытирать лицо и руки личным полотенцем.</p> <p>3. Дидактическая игра «Расскажи и покажи» (воспитатель предлагает детям показать, где у куклы глазки, ушки, носик, руки, ноги, живот и т. д.).</p>
11	<p>1. Ходьба с переходом на бег и наоборот.</p> <p>2. Бег в колонне по одному.</p> <p>3. Ходьба по гимнастической скамейке.</p> <p>4. ОРУ со стульчиком.</p> <p>5. Прыжки на двух ногах на месте (дети имитируют движения зайца).</p> <p>6. Подлезание под воротца.</p> <p>7. Бросание мяча двумя руками из-за головы.</p> <p>8. Подвижная игра на ориентировку в пространстве «Где звенит?»</p>	



12	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Ходьба врассыпную (во время ходьбы дети собирают «снежки» с пола и складывают их в общую коробку).</li> <li>2. Бег в колонне по одному.</li> <li>3. Кружение в медленном темпе с игрушкой в руках под музыкальную композицию «Спи, мой мишка» (муз. Е. Тиличевой, сл. Ю. Островского).</li> <li>4. ОРУ с мячом.</li> <li>5. Перелезание через бревно.</li> <li>6. Катание мяча двумя руками стоя (расстояние 50-100 см).</li> <li>7. Подвижная игра (с ходьбой и бегом) «Догоните мяч!»</li> </ol>	
<b>Февраль</b>		
1-я неделя		
1	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Перемена мест в строю.</li> <li>2. Ходьба врассыпную на носках.</li> <li>3. Бег врассыпную на носках.</li> <li>4. ОРУ «Мышки» (с использованием шапочек-масок с изображением мышек).</li> <li>5. Ходьба из обруча в обруч в сопровождении музыкальной композиции «Муравьишка» (муз. З. Компанейца).</li> <li>6. Прыжки через веревку.</li> <li>7. Бросание мяча от груди (побуждать детей использовать речевую конструкцию «далеко бросил мяч»).</li> <li>8. Подвижные игры «Наседка и цыплята», «Кот и мыши»</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Целевая прогулка по территории детского сада «Какая погода на улице?».</li> <li>2. Приучение детей к правильному надеванию одежды и обуви, аккуратному складыванию снятой одежды в определенном порядке.</li> <li>3. Игра средней подвижности «Карусель» (дети берутся за концы лент круглой «карусели», идут по кругу, ускоряя или замедляя темп по сигналу педагога).</li> <li>4. Дидактическая игра «Как беречь свое здоровье» (педагог показывает детям иллюстрации с изображением детей, нарушающих правила здоровьесбережения, предлагает детям рассказать об изображенном, объясняет, что следует делать, чтобы не навредить своему здоровью)</li> </ol>
2	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Перемена мест в строю.</li> <li>2. Ходьба врассыпную на носках.</li> <li>3. Бег врассыпную на носках.</li> <li>4. ОРУ с цветами в сопровождении музыки Е. Макшанцевой «Упражнения с цветами».</li> <li>5. Ходьба из обруча в обруч.</li> <li>6. Прыжки в длину через две линии (расстояние 10-30 см).</li> </ol>	

	<p>7. Подбрасывание мяча вверх и ловля двумя руками (побуждать детей использовать в речи понятие «высоко»).</p> <p>8. Перелезание через бревно.</p> <p>9. Подвижная игра «Кот и мыши» (с использованием шапочек-масок с изображением кота и мышек)</p>	
3	<p>1. Построение в шеренгу с перестроением в круг.</p> <p>2. Ходьба на носках, поднимая колени («по сугробам»), перешагивая через препятствие.</p> <p>3. Бег стайкой по кругу с ускорением и замедлением.</p> <p>4. Упражнения «Встречи животных в лесу» (имитация движений зайца, волка, медведя, лисы).</p> <p>5. Ходьба из обруча в обруч.</p> <p>6. Упражнение «Подпрыгни повыше».</p> <p>7. Бросание мяча из-за головы.</p> <p>8. Перелезание через бревно.</p> <p>9. Подвижная игра «Самолеты» (побуждать детей длительно произносить звук [y])</p>	
2-я неделя		
4	<p>1. Свободное построение.</p> <p>2. Ходьба на носках, на внешней стороне стопы.</p> <p>3. Упражнение «Пробеги и не сбей кегли».</p> <p>4. Отгадывание загадок о животных, имитация движений животных.</p> <p>5. Упражнение «По ступенькам» (дети совместно с воспитателем строят ступеньки из крупного деревянного строительного материала).</p> <p>6. Прыжки на двух ногах (по дорожке длиной до 2 м).</p> <p>7. Бросание мяча из-за головы.</p> <p>8. Перелезание через бревно (высота 20 см).</p> <p>9. Подвижная игра «Волшебная дудочка» (дудочка играет - все</p>	<p>1. Дидактическая игра «Для чего нужны глаза, уши...» (формирование представления о назначении каждого органа: глаза - смотреть, уши - слушать, нос - нюхать и т. д.).</p> <p>2. Дыхательная гимнастика «Вдох - выдох».</p> <p>3. Мытье рук и лица прохладной водой.</p> <p>4. Игра «Купание Наташи» (музыкально-двигательный показ действий купания куклы под пение воспитателя («Наташе, Наташе таз...»), рус. нар. мелодия, сл. Н. Френкель).</p> <p>5. Целевая прогулка «Физкультура на улице» (дети выполняют простейшие движения по показу педагога).</p> <p>6. Знакомление с правилами гигиены: нужно мыть руки водой с мылом несколько раз в день; нужно причесываться, вытирать нос</p>

	пляшут, перестает играть - все замирают, удерживая равновесие).	платком, аккуратно есть ложкой
5	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Ходьба друг за другом.</li> <li>2. Бег врассыпную с остановкой и подпрыгиванием по зрительному сигналу (карточка определенного цвета).</li> <li>3. Ходьба врассыпную с выполнением заданий: «Подойдите ко мне», «Бегите ко мне», «Ползите ко мне».</li> <li>4. Перестроение в круг.</li> <li>5. ОРУ без предметов.</li> <li>6. Прыжки в длину (перепрыгивание «ручейка» шириной 15 см).</li> <li>7. Бросание маленького мяча в корзину, расположенную в кругу.</li> <li>8. Ходьба по гимнастической скамейке и сходжение с нее.</li> <li>9. Подвижная игра «Целься вернее».</li> <li>10. Пальчиковая гимнастика «Пальчики в лесу»</li> </ol>	
6	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Ходьба друг за другом.</li> <li>2. Бег врассыпную с остановкой и подпрыгиванием по сигналу (звучащая игрушка).</li> <li>3. Ходьба врассыпную с выполнением заданий: «Подойдите ко мне», «Бегите ко мне», «Ползите ко мне».</li> <li>4. Перестроение в круг.</li> <li>5. ОРУ с султанчиками.</li> <li>6. Прыжки на двух ногах через последовательно расположенные гимнастические палки.</li> <li>7. Бросание маленького мяча вдаль одной рукой.</li> <li>8. Бег за мячом.</li> <li>9. Подвижная игра «Зайка беленький сидит».</li> <li>10. Игра малой подвижности «На кого я похож?».</li> </ol>	
3-я неделя		
7	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Ходьба друг за другом.</li> <li>2. Бег врассыпную с остановкой и подпрыгиванием по сигналу (хлопок в ладоши).</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Дыхательное упражнение «Паровозик» (побуждать детей произносить звукоподражание «туту!»).</li> <li>2. Ходьба босиком по «тропе здоровья».</li> </ol>

	<ol style="list-style-type: none"> <li>3. Ходьба врассыпную с выполнением заданий: «Подойдите ко мне», «Бегите ко мне», «Ползите ко мне».</li> <li>4. Перестроение в круг.</li> <li>5. Игра-исследование «Где погремушка?» (на громкую музыку дети гремят погремушками, на тихую - прячут погремушки за спину).</li> <li>6. ОРУ без предметов.</li> <li>7. Прыжки через дорожку шириной 15 см.</li> <li>8. Ходьба по гимнастической скамейке.</li> <li>9. Подвижная игра «Через ручеек».</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>3. Ознакомление с правилами здоровьесбережения: нельзя ходить босиком по острым предметам; летом нужно закалять ноги, бегая по песку босиком; каждый день нужно мыть ноги).</li> <li>4. Выполнение упражнений для предупреждения плоскостопия: ходьба на носках, ходьба по палке, перекатывание левой и правой стопой поочередно теннисного мячика.</li> <li>5. Исполнение музыкально-ритмических движений под плясовую песенку «Уж я топну ногой...»</li> </ol>
8	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Ходьба друг за другом.</li> <li>2. Бег врассыпную с остановкой и подпрыгиванием по сигналу.</li> <li>3. Ходьба врассыпную с выполнением заданий: «Подойдите ко мне», «Бегите ко мне», «Ползите ко мне».</li> <li>4. Перестроение в круг.</li> <li>5. ОРУ с погремушками.</li> <li>6. Бросание большого мяча вдаль от груди двумя руками из положения стоя.</li> <li>7. Бег за мячом.</li> <li>8. Подвижная игра «Флажок».</li> <li>9. Игра средней подвижности «Колпачок»</li> </ol>	
9	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Ходьба парами.</li> <li>2. Бег друг за другом.</li> <li>3. Ходьба по прямой дорожке (ширина 20 см, длина 2-3 м), с перешагиванием через предметы (высота 10-15 см).</li> <li>4. ОРУ без предметов.</li> <li>5. Прыжки через две параллельные линии (10-30 см).</li> <li>6. Лазание по лестнице-стремянке вверх и вниз (высота 1,5 м).</li> <li>7. Бросание мяча через шнур, натянутый на уровне груди (с расстояния 1-1,5 м).</li> </ol>	

	8. Подвижная игра с ходьбой и бегом «Перешагни палку»	
	4-я неделя	
10	<p>1. Ходьба парами.</p> <p>2. Бег в прямом направлении.</p> <p>3. Ходьба по прямой дорожке (ширина 20 см, длина 2-3 м), с перешагиванием через предметы (высота 10-15 см) с музыкальным сопровождением (русская народная мелодия в обр. Т. Ломовой «Сапожки»).</p> <p>4. ОРУ с мячом.</p> <p>5. Прыжки вверх с касанием предмета (находящегося на 10-15 см выше поднятой руки).</p> <p>6. Лазание по наклонной доске, приподнятой одним концом (на высоту 20-30 см).</p> <p>7. Ловля мяча, брошенного воспитателем (с расстояния 50-100 см).</p> <p>8. Подвижная игра «Воробышки и автомобиль».</p>	<p>1. Чтение и инсценировка стихотворения И. Саксонской «Где мой пальчик». 2. Выполнение упражнений для пальцев: «Кулачки», «Встряхивание», «Пальчики здороваются», «Массаж пальцев», «Счет пальцев». 3. Беседа-рассуждение «Зачем нужны руки?».</p> <p>4. Дидактическая игра «Чудесный мешочек».</p> <p>5. Игра-забава «Жмурки».</p> <p>6. Игра «Надуй шарик».</p> <p>7. Гимнастика для язычка: цоканье языком, как лошадка; длительное произнесение звука «д-д-д»; «Погладим зубки» (кончиком языка упереться в нёбо, а затем водить им по острому краю верхних и нижних зубов)</p>
11	<p>1. Ходьба с изменением направления по зрительному ориентиру.</p> <p>2. Бег между двумя шнурами (расстояние между ними 25-30 см).</p> <p>3. Ходьба по гимнастической скамейке.</p> <p>4. ОРУ без предметов.</p> <p>5. Прыжки в длину с места с отталкиванием двумя ногами.</p> <p>6. Лазание по лестнице-стремянке вверх и вниз (высота 1,5 м; побуждать детей использовать в речи слова «вверх», «вниз»).</p> <p>7. Бросание мяча через шнур, натянутый на уровне груди (с расстояния 1-1,5 м).</p> <p>8. Подвижная игра с ходьбой и бегом «По тропинке»</p>	
12	<p>1. Ходьба парами.</p> <p>2. Бег между двумя шнурами (расстояние между ними 25-30 см).</p> <p>3. Ходьба по прямой дорожке (расстояние 2-3 м).</p>	

	<p>4. ОРУ с ленточками (уточнить у детей цвета ленточек).</p> <p>5. Прыжки в длину с места с отталкиванием, двумя ногами.</p> <p>6. Бросание мяча двумя руками из-за головы.</p> <p>7. Подвижная игра с ходьбой и бегом «Птички в гнездышках» с музыкальным сопровождением («Птица и птенчики», муз. Е. Тиличеевой)</p>	
<b>Март</b>		
1-я неделя		
1	<p>1. Перестроение из шеренги в круг.</p> <p>2. Ходьба по кругу (взявшись за руки) со сменой направления по зрительному сигналу.</p> <p>3. Бег по кругу (взявшись за руки) со сменой направления по сигналу в сопровождении музыкальной композиции «Веселая песенка» (муз. Г. Левкодимова, сл. И. Черницкой).</p> <p>4. ОРУ с мячом (уточнить у детей, какой мяч (большой или маленький, тяжелый или легкий, какого цвета)).</p> <p>5. Ходьба из обруча в обруч с мячом в руках.</p> <p>6. Прыжки на двух ногах с мячом в руках (до 2 м).</p> <p>7. Бросание мяча из-за головы.</p> <p>8. Игры «Проползи по бревну».</p> <p>9. Подвижная игра «Брось и догони»</p>	<p>1. Игра «Сбей пирамиду» (прокатывание мяча в пирамиду из двух кубиков, построенную детьми под руководством педагога).</p> <p>2. Ходьба по корригирующим дорожкам.</p> <p>3. Анкетирование родителей по организации двигательной активности детей дома.</p> <p>4. Ходьба по территории детского сада.</p> <p>5. Гимнастика в постели после сна.</p> <p>6. Дидактическая игра «В какие игры играют на улице?» (педагог показывает детям инвентарь для прогулок и предлагает рассказать, как можно играть с этими предметами).</p> <p>7. Подвижные игры «Птички в гнездышках», «Мыши и кот»</p>
2	<p>1. Перестроение из шеренги в круг.</p> <p>2. Ходьба по кругу (взявшись за руки) со сменой направления по сигналу (звучащая игрушка).</p> <p>3. Бег по кругу (взявшись за руки) со сменой направления по сигналу.</p> <p>4. ОРУ с мячом.</p> <p>5. Ходьба с мячом в руках (дети переступают через препятствия из кубиков, построенные под руководством педагога).</p>	

	<p>6. Прыжки на двух ногах с мячом в руках (до 2 м).</p> <p>7. Игра «Поймай мяч».</p> <p>8. Подтягивание на скамейке в положении лежа на животе.</p> <p>9. Подвижная игра «Пузырь».</p>	
3	<p>1. Перестроение из колонны в шеренгу и наоборот.</p> <p>2. Ходьба по наклонной горизонтальной поверхности с перешагиванием через «камешки», «канавки».</p> <p>3. Бег с ускорением и замедлением темпа.</p> <p>4. Перекат на живот и обратно с мячом в руках.</p> <p>5. Ходьба из обруча в обруч, руки за головой.</p> <p>6. Игра «Допрыгни!».</p> <p>7. Ловля мяча, брошенного инструктором (расстояние 100 см).</p> <p>8. Подтягивание на скамейке в положении лежа на животе.</p> <p>9. «Игра с бубном» (муз. Г. Фрида).</p>	
	2-я неделя	
4	<p>1. Перестроение из шеренги в круг.</p> <p>2. Ходьба с перешагиванием через препятствия из кубиков.</p> <p>3. Бег «Перемена мест».</p> <p>4. Упражнения с флажками (уточнить у детей цвет флажков).</p> <p>5. Ходьба по ребристой доске.</p> <p>6. Прыжки со сменой положения ног.</p> <p>7. Ловля мяча, брошенного инструктором.</p>	<p>1. Дыхательные упражнения «Паровозик», «Бабочки».</p> <p>2. Подвижная игра «Сбей кеглю».</p> <p>3. Ходьба по массажным коврикам.</p> <p>4. Игра «Перенеси больше предметов» (перенести кубики на свой стул).</p> <p>5. Консультация для родителей «Меры предосторожности при ОРЗ».</p> <p>6. Подлезание под стулья разной величины, высоты; под палку, положенную на спинки двух стульев.</p>
5	<p>8. Игра «Собачки» (имитация движений собаки в сопровождении песни «Собачка Жучка» (муз. Н. Кукловской, сл. Н. Федорченко).</p> <p>9. Подтягивание на скамейке в положении лежа на животе.</p> <p>10. Подвижная игра «Где звенит?» (с колокольчиком).</p>	<p>7. Игра-путешествие по территории детского сада с преодолением препятствий: перешагивание ямок, огибание луж, ходьба по бровкам.</p>
6	<p>1. Ходьба друг за другом, в рассыпную, парами.</p> <p>2. Бег в рассыпную.</p> <p>3. Ходьба в сопровождении музыкальной композиции «Солнышко» (муз. Н. Лукониной).</p>	<p>8. Самомассаж ручными массажерами</p>

	<p>4. Перестроение в круг.</p> <p>5. ОРУ без предметов.</p> <p>6. Перешагивание через шесть палок, лежащих на полу на расстоянии 15 см друг от друга.</p> <p>7. Ползание по гимнастической скамейке.</p> <p>8. Бросание большого мяча вдаль от груди.</p> <p>9. Подвижная игра «Поезд» (побуждать детей произносить звукоподражание «Ту-ту!» с разной громкостью).</p> <p>10. Пальчиковая гимнастика «Пальчик о пальчик»</p>	
7	<p>1. Ходьба друг за другом, врассыпную, парами.</p> <p>2. Бег врассыпную.</p> <p>3. Ходьба.</p> <p>4. Перестроение в круг.</p> <p>5. ОРУ с обручем.</p> <p>6. Ползание к шнуру, натянутому на высоте 50 см, подлезание под него.</p> <p>7. Подъем на 1-ю ступеньку гимнастической лестницы и спуск с нее.</p> <p>8. Бросание большого мяча («Добрось до стены») на расстояние 2 м.</p> <p>9. Подвижная игра «Мой веселый звонкий мяч».</p> <p>10. Игра «Принеси мяч (большой и малый)»</p>	
	3-я неделя	
8	<p>1. Ходьба друг за другом, врассыпную, парами.</p> <p>2. Бег врассыпную.</p> <p>3. Ходьба.</p> <p>4. Перестроение в круг.</p> <p>5. ОРУ без предметов.</p> <p>6. Прыжки через дорожку, лежащую на ковре (ширина 15 см).</p>	<p>1. Дидактическая игра «Что мы надеваем на ноги?» (детям предлагается найти среди картинок с изображением разных предметов обуви).</p> <p>2. Упражнение для предупреждения плоскостопия «Дорожки» (дети ходят босиком по специальным дорожкам: на одной пришиты карандаши, на второй — пробки от пластиковых бутылок, на третьей – квадратами вшитый горох).</p>
9	<p>7. Лазание по гимнастической лестнице.</p> <p>8. Ходьба с изменением темпа по музыкальному сигналу (бубен</p>	<p>3. Беседа «Как беречь свои ноги».</p>



	или погремушка). 9. Подвижная игра «Целься вернее». 10. Дыхательное упражнение «Бульканье».	4. Зарядка для ног с проговариванием русской народной потешки «Еду, еду к бабе, к деду...». 5. Дыхательные упражнения «Надуем шарик», «Гуси шипят», «Насос»
10	1. Ходьба друг за другом, врассыпную, парами. 2. Бег врассыпную. 3. Ходьба. 4. Перестроение в круг. 5. ОРУ с большими мячами. 6. Прыжки из обруча в обруч, расположенные вплотную друг к другу. 7. Ползание по гимнастической скамейке на ладонях и коленях. 8. Прохождение через тоннель (наклониться). 9. Подвижная игра «Обезьянки». 10. Имитация движений животных (зайца и медведя) под музыкальную композицию «Зайцы и медведь» (муз. Т. Попатенко)	
11	1. Ходьба с обхождением предметов. 2. Бег в колонне по одному. 3. Кружение в медленном темпе с предметом в руках под музыкальную композицию «Покружись и поклонись» (муз. В. Герчик). 4. ОРУ с ленточками (уточнить у детей цвета ленточек). 5. Прыжки в высоту с места. 6. Ползание на четвереньках по гимнастической скамейке. 7. Метание мячей правой и левой рукой. 8. Подвижная игра с разнообразными движениями и пением «Зайнъка».	
4-я неделя		
12	1. Ходьба с переходом на бег и наоборот в сопровождении музыкальной композиции «Марш и бег» (муз. Е. Тиличевой). 2. Бег в прямом направлении.	1. Игра «Сбей пирамиду» (прокатывание мяча в пирамиду из двух кубиков, построенную детьми под руководством педагога). 2. Ходьба по корригирующим дорожкам.

	<p>3. Ходьба по бревну (ширина 20-25 см).</p> <p>4. ОРУ без предметов.</p> <p>5. Прыжки через две параллельные линии (10-30 см).</p>	<p>3. Анкетирование родителей по организации двигательной активности детей дома.</p> <p>4. Ходьба по территории детского сада.</p>
13	<p>6. Лазанье по наклонной доске, приподнятой одним концом на высоту 20-30 см).</p> <p>7. Катание мяча двумя руками стоя, сидя (расстояние 50-100 см).</p> <p>8. Исполнение музыкально-ритмических движений под музыку М. Раухвергера «Прогулка и пляска».</p>	<p>5. Гимнастика в постели после сна.</p> <p>6. Дидактическая игра «В какие игры играют на улице?» (педагог показывает детям инвентарь для прогулок и предлагает рассказать, как можно играть с этими предметами).</p> <p>7. Подвижные игры «Птички в гнездышках», «Мыши и кот», «Трамвай»</p>
14	<p>9. Подвижная игра с бросанием и ловлей мяча «Мяч в кругу».</p> <p>1. Ходьба с обхождением предметов (дети по просьбе педагога называют предметы, которые обходят).</p> <p>2. Бег в прямом направлении.</p> <p>3. Ходьба по прямой дорожке (ширина 20 см, длина 2-3 м), с перешагиванием через предметы (высота 10-15 см)..</p> <p>4. ОРУ с флажками (уточнить у детей цвет флажков).</p> <p>5. Прыжки в длину с места с отталкиванием двумя ногами.</p> <p>6. Подлезание под веревку (высота 30^Ш см).</p> <p>7. Метание набивных мешочков правой и левой рукой.</p> <p>8. Подвижная игра с бегом «Принеси предмет»</p>	
15	<p>1. Ходьба врассыпную.</p> <p>2. Бег между двумя шнурами (расстояние между ними 25-30 см).</p> <p>3. Ходьба по бревну (ширина 20-25 см).</p> <p>4. ОРУ с платочками под музыку (на усмотрение педагога).</p> <p>5. Игра «Мой веселый звонкий мяч».</p> <p>6. Ползание на четвереньках по гимнастической скамейке.</p> <p>7. Метание мячей правой и левой рукой.</p> <p>8. Подвижная игра с бегом «Птички летают».</p>	
<b>Апрель</b>		
1-я неделя		

1	<p>1. Музыкально-двигательная игра «Барабан» под музыку Д. Кабалевского «Барабан» (выполнение действия по построению на различение динамики).</p> <p>2. Ходьба с дополнительным заданием с остановкой по сигналу, поворот вокруг себя.</p> <p>3. Бег в медленном темпе (30-40 с, расстояние до 80 м).</p> <p>4. Игра с солнечными зайчиками (педагог показывает зеркалом солнечных зайчиков, а дети их «ловят»).</p> <p>5. Ходьба с ящика на ящик (высота 10-15 см).</p>	<p>1. Дыхательные упражнения «Петушок», «Паровоз». 2. Игра «Разбери крупу».</p> <p>3. Ходьба по массажным коврикам.</p> <p>4. Игровые действия «Доползи до зайки», прыжки - «Достань до зайки».</p>
2	<p>6. Прыжки со сменой положения ног (ноги врозь - вместе).</p> <p>7. Перебрасывание мяча через веревку, находящуюся на уровне груди ребенка (расстояние 1-1,5 м).</p> <p>8. Лазание по гимнастической скамейке.</p> <p>9. Подвижная игра «Лошадки».</p>	<p>5. Консультация для родителей «Организация двигательного досуга детей на прогулке».</p> <p>6. Подлезание под доской, положенной на спинки стульев разной высоты.</p> <p>7. Ходьба боком по шнуру, расположенному по кругу. 8. Подъем</p>
3	<p>1. Музыкально-двигательная игра «Барабан» под музыку Г. Фрида «Барабан» (выполнение действий по построению на различение динамики).</p> <p>2. Ходьба с дополнительным заданием (с остановкой по сигналу), поворот вокруг себя.</p> <p>3. Бег в медленном темпе (30 с, расстояние до 80 м).</p> <p>4. Игра с солнечными зайчиками (педагог показывает зеркалом солнечных зайчиков, а дети их «ловят»).</p> <p>5. Ходьба с ящика на ящик (высота 10-15 см).</p> <p>6. Прыжки со сменой положения ног (врозь - вместе).</p> <p>7. Удар мяча о стену (или щит) и ловля его двумя руками.</p> <p>8. Лазание по лестнице-стремянке и спуск с нее.</p> <p>9. Игра с прыжками «Зайка» (с использованием шапочек-масок с изображением зайцев)</p>	<p>и спуск по ступенькам лестницы (уточнить у детей правила безопасности при подъеме и спуске с лестницы).</p> <p>9. Броски большого мяча в корзину, расстояние 1,5 м</p>
4	<p>1. Построение в шеренгу по флажку-сигналу того или иного цвета.</p> <p>2. Ходьба с высоким подниманием колен.</p>	

	<p>3. Бег со сменой темпа по звуковому сигналу (бубен, погремушка или дудочка).</p> <p>4. Игра с «волшебной палочкой» (педагог взмахивает «волшебной палочкой» и называет действие, которое должны выполнить дети).</p> <p>5. Ходьба с ящика на ящик (высота 10-15 см).</p> <p>6. Перебрасывание мяча через веревку, находящуюся на уровне груди ребенка (расстояние 1-1,5 м).</p> <p>7. Лазание по лестнице-стремянке и спуск с нее.</p> <p>8. Подвижная игра «Лошадки»</p>	
2-я неделя		
5	<p>1. Построение в круг по флажку-сигналу определенного цвета.</p> <p>2. Ходьба приставным шагом.</p> <p>3. Бег со сменой темпа по сигналу.</p> <p>4. Игра с «волшебной палочкой» (педагог взмахивает «волшебной палочкой» и называет действие, которое должны выполнить дети).</p> <p>5. Игра «Прыжки из кружка в кружок».</p> <p>6. Прямой галоп.</p> <p>7. Бросание предметов в цель (расстояние 1 м) одной рукой.</p> <p>8. Лазание по лестнице-стремянке и спуск с нее.</p> <p>9. Подвижная игра «Лошадки»</p>	<p>1. Выполнение ритмических движений, соответствующих тексту стихотворения «Мишка косолапый по лесу идет...».</p> <p>2. Дидактическая игра «Выбери одежду для куклы Андрюши и куклы Катюши» (используются картинки с изображением одежды).</p> <p>3. Пальчиковая гимнастика «Оладушки».</p> <p>4. Игровая ситуация: воспитатель и доктор Айболит объясняют детям, почему нужно мыть овощи и фрукты.</p> <p>5. Малоподвижная игра «Поймай мяч».</p> <p>6. Гимнастика в постели.</p> <p>7. Ползание с подлезанием под препятствия (большой и маленький стул)</p>
6	<p>1. Ходьба друг за другом с высоким подниманием коленей, на носочках (под украинскую народную мелодию в обр. Р. Леденева «Стукалка»).</p> <p>2. Бег по периметру площадки, в рассыпную.</p> <p>3. Ходьба в рассыпную.</p> <p>4. Перестроение в круг.</p> <p>5. ОРУ без предметов.</p> <p>6. Лазание по гимнастической стенке.</p> <p>7. Перелезание через гимнастическую скамейку.</p>	

	<p>8. Подлезание под дугу высотой 40 см.  9. Подвижная игра «Целься вернее».  10. Пальчиковая гимнастика «Ладушки»</p>	
7	<p>1. Ходьба друг за другом с высоким подниманием коленей, на носочках.  2. Бег по периметру площадки, врассыпную.  3. Ходьба врассыпную в сопровождении песни «Солнышко» (русская народная мелодия в обр. М. Иорданского, слова народные).  4. Перестроение в круг.  5. ОРУ с султанчиками.  6. Прыжки в длину с места через «ручеек» шириной 20 см.  7. Подлезание под дугу высотой 50 см, под дугу высотой 40 см.  8. Перелезание через гимнастическую скамейку.  9. Подвижная игра «Воробышки и автомобиль».  10. Словесно-двигательная игра «Наши уточки с утра...» с проговариванием одноименной русской народной потешки</p>	
	3-я неделя	
8	<p>1. Ходьба друг за другом с высоким подниманием коленей, на носочках.  2. Бег по краю площадки, врассыпную.  3. Ходьба врассыпную.  4. Перестроение в круг; музыкально-ритмическая импровизация под музыку П. И. Чайковского «Апрель».  5. ОРУ без предметов.  6. Лазание по гимнастической стенке.  7. Ходьба через палки, расположенные на досках, лежащих на полу.  8. Бросание маленького мяча вдаль от плеча одной рукой.</p>	<p>1. Чтение и подвижная инсценировка стихотворения Г. Сапгира «Кошка».  2. Выполнение упражнений для пальцев: «Кулачки», «Встряхивание», «Пальчики здороваются», «Массаж пальцев», «Счет пальцев».  3. Беседа-рассуждение «Зачем нужны ноги?».  4. Дидактическая игра «Чудесный мешочек».  5. Игра-забава «Зайчики пляшут».  6. Игровая ситуация «Купание куклы Кати».  7. Гимнастика для язычка: «Непослушный язычок» (покусать</p>

	<p>9. Словесно-двигательная игра «Зайка, походи...» с проговариванием одноименной потешки.</p> <p>10. Дыхательное упражнение «Надуем шарик»</p>	<p>язык), «Вкусное варенье» (облизать широким языком верхнюю губу).</p> <p>8. Лазание по гимнастической стенке (4-6 ступеней), бросание и ловля большого и малого мячей (уточнить у детей величину мячей, какой мяч удобнее держать в руках)</p>
9	<p>1. Ходьба друг за другом с высоким подниманием коленей, на носочках.</p> <p>2. Бег по краю площадки, в рассыпную.</p> <p>3. Ходьба в рассыпную.</p> <p>4. Перестроение в круг.</p> <p>5. ОРУ с малым мячом (уточнить у детей величину, цвет, форму мяча).</p> <p>6. Прыжки вверх до игрушки, подвешенной на 10-15 см выше вытянутой руки ребенка.</p> <p>7. Подлезание поочередно под дуги высотой 50 см, 40 см, под шнур 30 см.</p> <p>8. Подвижная игра «Перешагни через палку».</p> <p>9. Игра средней подвижности «К куклам в гости мы идем».</p>	
10	<p>1. Ходьба с обхождением предметов.</p> <p>2. Инсценировка считалки: На скамейке у окошка Кошка, глазки открывай,  Улеглась и дремлет кошка. День зарядкой начинай.</p> <p>3. Бег в колонне по одному.</p> <p>4. ОРУ с погремушками.</p> <p>5. Ходьба по гимнастической скамейке.</p> <p>6. Ползание на четвереньках по прямой (расстояние 3-4 м).</p> <p>7. Бросание мяча через сетку, натянутую на уровне роста ребенка.</p> <p>8. Подвижная игра (на развитие ориентировки в пространстве) «Найди флажок».</p>	

11	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Ходьба приставным шагом вперед.</li> <li>2. Бег друг за другом.</li> <li>3. ОРУ с шишками.</li> <li>4. Игра средней подвижности «Зайка серенький сидит».</li> <li>5. Лазание по гимнастической стенке вверх и вниз (высота 1,5 м) удобным способом.</li> <li>6. Метание набивных мешочков правой и левой рукой.</li> <li>7. Оздоровительная ходьба: по ребристой доске, перешагивание через палки, лежащие на полу, ходьба на пятках, «змейкой», боком приставным шагом, проползание под дуги, легкий бег.</li> <li>8. Подвижная игра (с подпрыгиванием) «Через ручеек»</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Целевая прогулка по территории детского сада «Что делают птицы и насекомые весной».</li> <li>2. Приучение детей к правильному надеванию одежды и обуви, аккуратному складыванию снятой одежды в определенном порядке.</li> <li>3. Дидактическая игра «Как беречь свое здоровье» (педагог показывает иллюстрации с изображением детей, нарушающих правила здоровьесбережения, предлагает рассказать об изображенном, объясняет, что следует делать, чтобы не навредить своему здоровью).</li> <li>4. Ходьба и бег босиком по ковру, перешагивание препятствий (из 2-3 кубиков, составленных детьми в виде башенок)</li> </ol>
12	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Ходьба приставным шагом в стороны.</li> <li>2. Бег в колонне по одному.</li> <li>4. Ходьба по прямой дорожке (ширина 20 см, длина 2-3 м) с перешагиванием через предметы (высота 10-15 см).</li> <li>5. Прыжки через шнур.</li> <li>6. Ползание на четвереньках по гимнастической скамейке.</li> <li>7. Бросание мяча через шнур, натянутый на уровне груди (с расстояния 1-1,5 м).</li> <li>8. ОРУ с флажками (уточнить у детей цвет флажков).</li> <li>9. «Прятки с платочками» (русская народная мелодия в обр. Р. Рустамова).</li> <li>10. Подвижная игра с бегом «По тропинке».</li> </ol>	
13	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Ходьба парами под русскую народную мелодию в обр. М. Раухвергера «Маленький хоровод».</li> <li>2. Бег врассыпную.</li> <li>3. Ходьба по прямой дорожке (расстояние 3-4 м).</li> <li>4. Игра «Через ручеек».</li> <li>5. Лазание по гимнастической стенке вверх и вниз (высота 1,5 м) удобным способом (побуждать детей использовать слова</li> </ol>	

	<p>«вверх», «вниз»).</p> <p>6. Бросание мяча через сетку, натянутую на уровне роста ребенка.</p> <p>7. ОРУ с мячом (уточнить у детей величину и цвет мяча).</p> <p>8. Подвижная игра с разнообразными движениями и пением «Флажок»</p>	
	<b>Май</b>	
	1-я неделя	
1	<p>1. Размыкание и смыкание при построении обычным шагом.</p> <p>2. Ходьба по профилактической дорожке (предупреждение плоскостопия).</p> <p>3. Бег с дополнительным заданием: догонять убегающих.</p> <p>4. ОРУ «Игра с солнышком и ветерком» (на скамейке).</p> <p>5. Подъем на возвышение и спуск с него (высота до 25 см).</p> <p>6. Прямой галоп.</p> <p>7. Бросание предметов в цель (расстояние 1 м).</p> <p>8. Упражнение «Проползи и не задень».</p> <p>9. Подвижная игра «Солнышко и дождик»</p>	<p>1. Приучение детей к использованию индивидуальных предметов (носовой платок, салфетка, полотенце, расческа, горшок).</p> <p>2. Дидактическая игра «Как беречь наши ноги и руки?».</p> <p>3. Гимнастика для глаз (дети следят за предметом, который педагог медленно передвигает в пространстве).</p> <p>4. Мытье рук и лица прохладной водой.</p> <p>5. Дидактическая игра «Разноцветные флажки» (педагог дает каждому ребенку выбрать и принести флажок определенного цвета).</p> <p>6. Импровизация «Ганец с балалайками» (русская народная мелодия «Светит месяц»)</p>
2	<p>1. Размыкание и смыкание при построении обычным шагом.</p> <p>2. Ходьба по палке.</p> <p>3. Бег с дополнительным заданием: убежать от догоняющих.</p> <p>4. ОРУ «Игра с солнышком и ветерком» (на скамейке).</p> <p>5. Подъем на возвышение и спуск с него (высота до 25 см).</p>	
3	<p>6. Прямой галоп.</p> <p>7. Бросание предметов в цель (расстояние 1 м).</p> <p>8. Влезание на гимнастическую стенку удобным способом.</p>	



	9. Подвижная игра «Самолеты» в сопровождении музыкальной композиции «Самолет» (муз. Е. Тиличевой, сл. Н. Найденовой).	
4	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Построение по команде инструктора.</li> <li>2. Ходьба приставным шагом вперед в сопровождении музыкальной композиции «Зашагали ножки» (муз. М. Раухвергера).</li> <li>3. Бег на скорость (расстояние до 10 м).</li> <li>4. ОРУ «Рыбаки».</li> <li>5. Подъем на возвышение и спуск с него (высота до 25 см).</li> <li>6. Прямой галоп.</li> <li>7. Метание на дальность правой и левой рукой (2,5-3 м).</li> <li>8. Влезание на гимнастическую стенку удобным способом.</li> <li>9. Подвижная игра «Воробышки и автомобиль»</li> </ol>	
	2-я неделя	
5	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Построение по команде инструктора.</li> <li>2. Ходьба по толстому шнуру.</li> <li>3. Бег с указанием на игровой образ («Побежим тихо, как мышки» и т. п.).</li> <li>4. ОРУ «Упражнения с цветами» (муз. М. Раухвергера).</li> <li>5. Подъем на возвышение и спуск с него (высота до 25 см).</li> <li>6. Прыжки в длину с места.</li> <li>7. Метание на дальность правой и левой рукой (2,5-3 м).</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Выполнение игровых действий по подражанию «Где же наши ручки?».</li> <li>2. Дыхательное упражнение «Пчелка».</li> <li>3. Гимнастика после сна «Потягушки-потягушеньки».</li> <li>4. Игра на прогулке «Вертушки» (детям предлагается подуть на вертушки или подставить их ветру).</li> </ol>
6	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Ходьба друг за другом по периметру площадки, на носках, врассыпную.</li> <li>2. Бег друг за другом, врассыпную.</li> <li>3. Ходьба парами.</li> <li>4. ОРУ с большим мячом.</li> <li>5. Ходьба между мячами, расположенными в шахматном порядке.</li> </ol>	

	<p>6. Бросание большого мяча от груди двумя руками вдаль.</p> <p>7. Имитация движений зайца и кошки в сопровождении музыкальных композиций («Серый заяц умывается», муз. М. Красева; «Серенькая кошечка», муз. В. Витлина).</p> <p>8. Подвижная игра «Не наступи на линию».</p> <p>9. Пальчиковая гимнастика «Оладушки».</p>	
7	<p>1. Ходьба друг за другом по периметру площадки, на носках, врассыпную.</p> <p>2. Бег друг за другом, врассыпную.</p> <p>3. Ходьба парами.</p> <p>4. ОРУ «Зарядка» (муз. Е. Тиличевой, сл. Л. Мироновой).</p> <p>5. Бросание вдаль мешочка с песком через шнур, расположенный на высоте 1 м, с расстояния 1,5 м.</p> <p>6. Подлезание под шнур.</p> <p>7. Бег за мешочком.</p> <p>8. Подвижная игра «Воробышки и автомобиль».</p> <p>9. Игра малой подвижности «Петушок».</p> <p>10. Дыхательное упражнение «Пароход»</p>	
	3-я неделя	
8	<p>1. Ходьба друг за другом по периметру площадки, на носках, врассыпную.</p> <p>2. Бег друг за другом, врассыпную.</p> <p>3. Ходьба парами.</p> <p>4. ОРУ «Игра с погремушками» (И. Кишко).</p> <p>5. Бросание мешочков в цель: высота 1 м, расстояние 1,5 м.</p> <p>6. Прокатывание мяча воспитателю с расстояния 1,5 м.</p> <p>7. Бег с мячом.</p> <p>8. Подвижная игра «Прокати мяч до стены».</p> <p>9. Дыхательное упражнение «Бабочка»</p>	<p>1. Игра «Сбей башенку» (прокатывание мяча в башенку из трех кубиков, построенную детьми под руководством педагога).</p> <p>2. Ходьба по корригирующим дорожкам.</p> <p>3. Дыхательные упражнения «Шар лопнул», «Ветер», «Подуем на шарики».</p> <p>4. Ходьба по территории детского сада.</p> <p>5. Гимнастика в постели после сна.</p> <p>6. Дидактическая игра «Какие предметы нужны взрослым для работы?» (педагог показывает предметы для работы повара, няни, дворника, парикмахера; дети называют предметы и говорят, кому они принадлежат)</p>

	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Ходьба друг за другом по периметру площадки, на носках, врассыпную.</li> <li>2. Бег друг за другом, врассыпную.</li> <li>3. Ходьба парами.</li> <li>4. ОРУ с султанчиками.</li> <li>5. Повороты вправо-влево с передачей мяча.</li> <li>6. Прыжки на двух ногах с продвижением вперед.</li> <li>7. Бег между шнурами (ширина 30 см).</li> <li>8. Подвижная игра «Попади в воротца».</li> <li>9. Игра средней подвижности «Позвони в колокольчик».</li> </ol>	
9	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Ходьба приставным шагом вперед.</li> <li>2. Бег в прямом направлении.</li> <li>3. Ходьба по гимнастической скамейке.</li> <li>4. ОРУ с шишками.</li> <li>5. Лазанье по наклонной доске, приподнятой одним концом на высоту 20-30 см.</li> <li>6. Метание предметов в горизонтальную цель двумя руками (правой и левой) с расстояния 1 м.</li> <li>7. Подвижная игра с бегом «Солнышко и дождик» (муз. М. Раухвергера).</li> <li>8. Дыхательная гимнастика (на усмотрение педагога)</li> </ol>	
	4-я неделя	
10	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Ходьба приставным шагом в стороны.</li> <li>2. Бег с изменением направления.</li> <li>3. Ходьба по бревну (ширина 20-25 см).</li> <li>4. ОРУ с кубиками; построение из кубиков поезда.</li> <li>5. Прыжки через две параллельные линии (10-30 см).</li> <li>6. Перелезание через бревно (ширина 20 см, длина 2-3 м).</li> <li>7. Бросание мяча двумя руками разными способами (из-за головы, от груди, снизу).</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Путешествие по территории детского сада с преодолением подъемов на пригорок.</li> <li>2. Ходьба босиком по «Тропе здоровья».</li> <li>3. Ознакомление с правилами здоровьесбережения: нельзя ходить босиком по острым предметам; летом нужно закалять ноги, бегая по песку босиком; каждый день нужно мыть ноги).</li> <li>4. Выполнение упражнений для предупреждения плоскостопия: ходьба на носках, ходьба по палке, перекатывание левой и правой</li> </ol>

	8. Подвижная игра с бегом в воротца	стопой поочередно теннисного мячика. 5. Консультация для родителей по теме «Организация физкультурного досуга в кругу семьи в летний период»
11	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Ходьба с переходом на бег и наоборот.</li> <li>2. Игра «Птички в гнздышках».</li> <li>3. Лазанье по гимнастической стенке вверх и вниз</li> <li>4. (высота 1,5 м) удобным способом.</li> <li>5. ОРУ с кубиками.</li> <li>6. Ловля мяча, брошенного педагогом (с расстояния 50-100 см).</li> <li>7. Прокатывание мяча в маленькие и большие ворота с расстояния 1,5 м.</li> <li>8. Подвижная игра с разнообразными движениями и пением «Поезд».</li> <li>8. Дыхательное упражнение «Надуем пузик-арбузик»</li> </ol>	
12	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Ходьба приставным шагом вперед.</li> <li>2. Бег в колонне по одному.</li> <li>3. Кружение в медленном темпе (с предметом в руках).</li> <li>4. Прыжки вверх с касанием предмета, находящегося на 10-15 см выше поднятой руки.</li> <li>6. Ползание на четвереньках по гимнастической скамейке.</li> <li>7. Метание предметов в горизонтальную цель двумя руками (правой и левой) с расстояния 1 м.</li> <li>8. Подвижная игра «Поезд».</li> <li>9. Дыхательное упражнение «Веселые пружинки»</li> </ol>	



сертифицировано  
пронумеровано  
№ 253  
Чумакова О.Н.

МОУ Детский сад № 253