

*Государственное бюджетное дошкольное образовательное учреждение детский сад № 25  
комбинированного вида Курортного района Санкт-Петербурга «Умка»*

**ПРИНЯТО**

Решением Педагогического совета  
государственного бюджетного дошкольного  
образовательного учреждения детский сад № 25  
комбинированного вида Курортного р-на  
Санкт-Петербурга «Умка»  
Протокол № 1 от 28.08.2020 г.

**УТВЕРЖДЕНО:**

Приказом по государственному бюджетному  
дошкольному образовательному учреждению  
детский сад №25 комбинированного вида  
Курортного района Санкт-Петербурга «Умка»  
№ 50-ОД от 31.08.2020 г.

Заведующий \_\_\_\_\_ В.И. Бабушкина



**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА  
ИНСТРУКТОРА ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ  
группы раннего возраста  
РОГОВОЙ ЕКАТЕРИНЫ ЮРЬЕВНЫ**

2020 год

## СОДЕРЖАНИЕ

№ п/п	Наименование разделов	Стр.
<b>1.</b>	<b>ЦЕЛЕВОЙ РАЗДЕЛ</b>	
1.1.	Пояснительная записка:	
1.1.1.	Цели и задачи реализации Программы	
1.1.2.	Принципы и подходы к формированию Программы.	
1.1.3.	Характеристика возрастных особенностей физического развития детей	
1.1.4.	Сроки реализации рабочей программы	
1.2.	Целевые ориентиры в раннем возрасте	
<b>1.3.</b>	<b>Часть, формируемая участниками образовательных отношений</b>	
1.3.1.	Планируемые результаты освоения образовательной программы по физическому развитию	
1.3.2.	Система педагогической диагностики	
<b>2.</b>	<b>СОДЕРЖАТЕЛЬНЫЙ РАЗДЕЛ</b>	
2.1.	Содержание физкультурно-оздоровительной работы с детьми	
<b>2.2.</b>	<b>Часть, формируемая участниками образовательных отношений</b>	
2.2.1.	Комплексно-тематическое планирование	
2.2.2.	Культурно-досуговая деятельность	
2.2.3.	Формы взаимодействия с родителями (законными представителями) воспитанников	
<b>3.</b>	<b>ОРГАНИЗАЦИОННЫЙ РАЗДЕЛ</b>	
3.1.	Максимально допустимая образовательная нагрузка воспитанников	
3.2.	Физкультурно-оздоровительная работа	
<b>3.3.</b>	<b>Часть, формируемая участниками образовательных отношений</b>	
3.3.1.	Особенности организации образовательной деятельности по физическому развитию	
3.3.2.	Особенности организации развивающей предметно-пространственной среды	
3.3.3.	Информационно-методическое обеспечение программы	
3.3.4.	Материально-техническое обеспечение программы	
<b>4.</b>	<b>Приложение</b>	
	Особенности организации образовательной деятельности	

# 1. ЦЕЛЕВОЙ РАЗДЕЛ

## 1.1. Пояснительная записка

Рабочая программа инструктора по физической культуре Государственного бюджетного дошкольного образовательного учреждения детского сада № 25 комбинированного вида Курортного района Санкт-Петербурга «Умка» (далее – ГБДОУ) разработана в соответствии с:

- Законом РФ «Об образовании в РФ» (от 29.12.2012 № 273-ФЗ);
- Федеральным государственным образовательным стандартом дошкольного образования (Приказ МОиН РФ от 17.10.2013 № 1155);
- Санитарно-эпидемиологическими требованиями к устройству, содержанию и организации режима работы дошкольных образовательных организаций (утв. Постановлением Главного государственного санитарного врача РФ от 15.05.2013 г № 26);
- Уставом ГБДОУ;
- Образовательной программой дошкольного образования ГБДОУ.

Программа определяет содержание и организацию образовательной деятельности по физическому развитию детей в возрасте от 2 до 3 лет, с учетом их возрастных и индивидуальных особенностей.

### 1.1.1. Цели и задачи программы

#### Цель рабочей программы:

- реализация содержания Образовательной программы дошкольного образования ГБДОУ в соответствии с требованиями ФГОС дошкольного образования.

#### Задачи рабочей программы:

- создание оптимальных условий для всестороннего полноценного развития двигательных и психофизических способностей, укрепления здоровья детей путем повышения физиологической активности органов и систем детского организма.
- создание условий для гармоничного физического развития ребенка, обеспечение оптимального режима двигательной активности, способствующего своевременному развитию моторных функций, формированию важнейших органов и систем в соответствии с возрастными особенностями дошкольников, с учетом сенситивных для развития определенных двигательных умений периодов;
- формирование потребности в двигательной активности и физическом совершенствовании;
- формирование потребности в ведении здорового образа жизни.

### 1.1.2. Принципы и подходы реализации программы

В основе реализации Образовательной программы дошкольного образования ГБДОУ лежит культурно-исторический и системно-деятельностный подход к развитию ребёнка, являющиеся методологией ФГОС, который предполагает:

- Полноценное проживание ребёнком всех этапов детства (младенческого, раннего и дошкольного возраста), обогащения (амплификации) детского развития;
- Индивидуализацию дошкольного образования (в том числе одарённых детей и детей с ограниченными возможностями здоровья);
- Содействие и сотрудничество детей и взрослых, признание ребёнка полноценным участником (субъектом) образовательных отношений;
- Поддержку детской инициативы детей в различных видах детской деятельности;

- Партнёрство с семьёй;
- Приобщение детей к социально–культурным нормам, традициям семьи, общества и государства;
- Формирование познавательных интересов и познавательных действий ребёнка в различных видах детской деятельности;
- Возрастную адекватность (соответствия условий, требований, методов возрасту и особенностям развития);
- Учёт этнокультурной ситуации развития детей;
- Обеспечение преемственности дошкольного и начального общего образования.

### **1.1.3. Характеристика возрастных особенностей физического развития детей третьего года жизни**

Третий год жизни является переломным этапом в развитии ребёнка. Именно в этот период происходят качественные изменения в психике ребёнка, которые обеспечивают постепенный переход малыша в активную и деятельную личность.

Темп физического развития на третьем году жизни замедляется. В среднем за год масса тела увеличивается на 2 кг, (к концу года ребёнок весит 14,8-15 кг), а рост – на 7-8 см, (в три года рост малыша составит около 95-96 см). Возрастают физические возможности ребёнка. Так, совершенствуется деятельность нервной системы, поэтому период активного бодрствования теперь составляет 6-6,6 часов. При этом следует помнить, что дети третьего года жизни легко возбуждаются и быстро утомляются от однообразных действий. Все движения ребенка третьего года жизни энергичнее, так как мышечные волокна несколько плотнее и толще, увеличение миофибрилл, значительная дифференцировка мышечных волокон обеспечивает более высокий функциональный уровень. Начинается формирование костной ткани с пластинчатой структурой, что также содействует увеличению двигательной нагрузки.

Взросшая подвижность ребенка сказывается на развитии мышц бедра, стопы, что, в свою очередь, способствует овладению локомоциями. Продолжается освоение основных движений. Они все еще мало произвольны и импульсивны, но несколько стабильнее. Дифференцируется ходьба и бег, увереннее и разнообразнее становится лазание и метание /бросание предметов/. Появляется прыгивание с невысоких предметов /кирпичиков, досок и пр./, подпрыгивание с незначительным отрывом от почвы. Налаживается, в основном, координация рук и ног в ходьбе, она еще не постоянна. Улучшается координация движений и сила броска в метании вдаль. Из всех видов основных движений здесь имеется самое большое увеличение результатов.

Условные рефлексы на третьем году еще неустойчивы, поэтому требуется постоянное закрепление имеющихся форм освоенных движений. В результате дети передвигаются значительно увереннее. Если до 2 лет ребенок поглощен собственно своими движениями, то на 3 году – появляется интерес к движениям других детей, появляется возможность действовать в коллективе. Это, наряду с развитием связной речи, расширением кругозора, является предпосылкой порождения интереса к имитационным ролевым играм. В них прекрасно находят свое дальнейшее развитие подражательные способности детей. Так, изображая, как прыгает зайчик или птичка, ребенок усваивает наиболее существенные элементы структуры двигательного действия, неоднократно с радостью повторяет его.

Интерес к предметным играм продолжает оставаться стойким. В действиях с предметами, или ограниченными предметами, успешно развивается конкретное, наглядно-образное мышление ребенка, двигательная память. Поэтому, наряду с воспроизведением движений по подражанию, дети уже могут повторять их по словесному указанию или самостоятельно, по своему желанию.

### **1.1.4. Сроки реализации рабочей программы**

Программа разработана сроком на 1 учебный год: реализуется с 01 сентября 2020 года по 31 августа 2021 года.

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

Реализация образовательных целей и задач рабочей программы направлена на достижение целевых ориентиров дошкольного образования, которые описаны как основные характеристики развития личности ребёнка. Основные характеристики развития личности представлены в виде характеристик возможных достижений воспитанников на этапе завершения дошкольного образования и являются определённым отражением образовательных воздействий при реализации основных образовательных областей.

### **Целевые ориентиры в раннем возрасте**

*К трем годам ребенок:*

- интересуется окружающими предметами, активно действует с ними, исследует их свойства, экспериментирует. Использует специфические, культурно фиксированные предметные действия, знает назначение бытовых предметов (ложки, расчески, карандаша и пр.) и умеет пользоваться ими. Проявляет настойчивость в достижении результата своих действий;
- стремится к общению и воспринимает смыслы в различных ситуациях общения со взрослыми, активно подражает им в движениях и действиях, умеет действовать согласованно;
- владеет активной и пассивной речью: понимает речь взрослых, может обращаться с вопросами и просьбами, знает названия окружающих предметов и игрушек;
- проявляет интерес к сверстникам; наблюдает за их действиями и подражает им. Взаимодействие с ровесниками окрашено яркими эмоциями;
- в короткой игре воспроизводит действия взрослого, впервые осуществляя игровые замещения;
- проявляет самостоятельность в бытовых и игровых действиях. Владеет простейшими навыками самообслуживания;
- любит слушать стихи, песни, короткие сказки, рассматривать картинки, двигаться под музыку. Проявляет живой эмоциональный отклик на эстетические впечатления. Охотно включается в продуктивные виды деятельности (изобразительную деятельность, конструирование и др.);
- с удовольствием двигается – ходит, бегает в разных направлениях, стремится осваивать различные виды движения (подпрыгивание, лазанье, перешагивание и пр.).

## **1.3. ЧАСТЬ, ФОРМИРУЕМАЯ УЧАСТНИКАМИ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ ОТНОШЕНИЙ**

### **1.3.1. Планируемые результаты освоения программы воспитанниками 3 лет**

К трехлетнему возрасту при успешном освоении программы достигаются следующие возможные характеристики развития ребенка:

- 2,5 года — подпрыгивает, одновременно отрывая от земли обе ноги, с поддержкой; перешагивает через несколько препятствий; нагибается за предметом.
- 3 года — поднимается вверх по лестнице в 10 ступеней высотой 12-15 см, поочередно ставя ноги на каждую ступеньку; подпрыгивает на обеих ногах без поддержки; стоит на одной ноге в течение 10с; уверенно бегает; может ездить на трехколесном велосипеде. Умеет ходить и бегать, не наталкиваясь на других детей. Может прыгать на двух ногах на месте, с продвижением вперед и т. д. Умеет брать,

держат, переносить, класть, бросать, катать мяч. Умеет ползать, подлезать под натянутую веревку, перелезть через бревно, лежащее на полу.

- Имеет первичные представления о себе: знает свое имя, свой пол, имена членов своей семьи.
- Имеет первичные представления о себе как о человеке, знает названия основных частей тела, их функции.
- Проявляет умения самостоятельно решать задачи, связанные с поддержанием и укреплением здоровья (с удовольствием делает зарядку, ленивую гимнастику)

### 1.3.2. Система педагогической диагностики

Реализация программы предполагает оценку индивидуального развития детей. Такая оценка производится в рамках педагогической диагностики (оценки индивидуального развития дошкольников, связанной с оценкой эффективности педагогических действий и лежащей в основе их дальнейшего планирования).

Педагогическая диагностика проводится в ходе наблюдений за активностью детей в спонтанной и специально организованной деятельности. Инструментарий для педагогической диагностики — карты наблюдений детского развития.

Объект педагогической диагностики (мониторинга)	Формы и методы педагогической диагностики	Периодичность проведения педагогической диагностики	Длительность проведения педагогической диагностики	Сроки проведения педагогической диагностики
Индивидуальные достижения детей в контексте образовательных областей: «Физическое развитие».	-Наблюдение  -Анкетирование родителей	2 раза в год	1-2 недели	Сентябрь  Май

## 2. СОДЕРЖАТЕЛЬНЫЙ РАЗДЕЛ

### 2.1. Содержание физкультурно-оздоровительной работы с детьми группы раннего возраста

Формировать умение сохранять устойчивое положение тела, правильную осанку.

Учить ходить и бегать, не наталкиваясь друг на друга, с согласованными, свободными движениями рук и ног. Приучать действовать сообща, придерживаясь определенного направления передвижения с опорой на зрительные ориентиры, менять направление и характер движения во время ходьбы и бега в соответствии с указанием педагога.

Учить ползать, лазать, разнообразно действовать с мячом (брать, держать, переносить, класть, бросать, катать). Учить прыжкам на двух ногах на месте, с продвижением вперед, в длину с места, отталкиваясь двумя ногами.

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

## 2.2. ЧАСТЬ, ФОРМИРУЕМАЯ УЧАСТНИКАМИ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ ОТНОШЕНИЙ

### 2.2.1. Комплексно-тематическое планирование

Построение всего образовательного процесса происходит вокруг одной центральной темы. Это дает большие возможности для развития детей. Темы помогают организовать информацию оптимальным способом (*Приложение 1*).

Выделение основной темы периода не означает, что абсолютно вся деятельность детей должна быть посвящена этой теме. Цель введения основной темы периода – интегрировать образовательную деятельность и избежать неоправданного дробления детской деятельности по образовательным областям.

Основным фактором интеграционного процесса выступает интеграция не только образовательных областей, но и основных видов деятельности детей дошкольного возраста: познавательно-исследовательской, трудовой, художественно-творческой, коммуникативной, двигательной. Деятельность как психологическая основа в интеграции способна объединять внутри себя разрозненные компоненты и обеспечить необходимые условия для появления нового образовательного продукта, в создание которого включены и педагоги, и дети, и родители. Таким образовательным продуктом могут выступать новое знание, рисунок, танец, спектакль, составленный ребенком текст и др.

### 2.2.2. Культурно-досуговая деятельность

Месяц	Тема	Цель
Сентябрь	"В гости к нам пришли игрушки"	Создать у детей радостное настроение. Вызвать эмоциональный отклик на музыку, игру, сценку.
Октябрь	"Я - такой"	Развитие представлений о своём внешнем облике.
Ноябрь	"Моя семья"	Через игровую деятельность - знакомство с понятием семья, брат, сестра. Расширить у детей двигательный и игровой опыт.
Декабрь	"В гости к сказке"	Воспитывать любовь к русским народным сказкам. Создавать положительную эмоциональную атмосферу. Продолжить развивать физические качества.
Январь	"Зимние забавы"	Знакомство с зимними играми. Упражнять детей в прыжках на двух ногах на месте и с продвижением вперед; в метании «снежков» правой и левой рукой. Создать обстановку бодрого и жизнерадостного настроения.
Февраль	"Едем, плывем, летим"	Развивать двигательную активность. Знакомить с основными видами транспорта.
Март	"Мамин день"	Воспитание доброжелательного отношения к маме, бабушке, сестре. В игровой форме.
Апрель	"В гостях у Лунтика"	Формирование элементарных представлений о космосе, планете Земля. Развивать интерес к двигательной активности.
Май	"Здоровячки"	Приобщать детей к здоровому образу жизни. Развивать ловкость и внимание.

### 2.2.3. Организация и формы взаимодействия с родителями (законными представителями) воспитанников

Ведущая цель — создание необходимых условий для формирования ответственных взаимоотношений с семьями воспитанников и развития компетентности родителей (способности разрешать разные типы социально-педагогических ситуаций, связанных с воспитанием ребенка); обеспечение права родителей на уважение и понимание, на участие в жизни детского сада.

Программа направлена на преодоление субординации, монологизма в отношениях друг с другом, отказ от привычки критиковать друг друга, формирование способности видеть друг в друге не средство решения своих проблем, а полноправных партнеров, сотрудников.

Основные задачи взаимодействия воспитателя с семьей:

- изучение отношения к различным вопросам воспитания, обучения, развития детей, условий организации разнообразной деятельности в детском саду и семье;
- обмен опытом воспитания в детском саду и семье, а также с трудностями, возникающими в семейном и общественном воспитании дошкольников;
- информирование друг друга об актуальных задачах воспитания и обучения детей и о возможностях в решении данных задач;
- создание в детском саду условий для разнообразного по содержанию и формам сотрудничества, способствующего развитию конструктивного взаимодействия воспитателей и родителей с детьми;
- привлечение семей воспитанников к участию в совместных с воспитателями мероприятиях, организуемых в районе (городе, области);
- поощрение родителей за внимательное отношение к разнообразным стремлениям и потребностям ребенка, создание необходимых условий для их удовлетворения в семье.

Месяц	Форма проведения	Тема
Сентябрь	Памятка для родителей	"Спортивная форма на занятиях по физкультуре"
	Организационные родительские собрания (по плану ДОУ)	Общие рекомендации для родителей
Октябрь	Памятка для родителей	"Физическое воспитание с раннего возраста"
	Групповое и индивидуальное консультирование	По запросу родителей.
	День открытых дверей	Спортивное занятие "Физкульт-ура!"
Ноябрь	Памятка для родителей	"Физическое развитие ребенка 2-3 лет"
	Групповое и индивидуальное консультирование	По запросу родителей.
Декабрь	Памятка для родителей	"Физическое развитие ребенка в домашних условиях"
	Организационные родительские собрания (по плану ДОУ)	Общие рекомендации для родителей
Январь	Памятка для родителей	"Правила безопасного поведения на льду"
	Групповое и индивидуальное консультирование	По запросу родителей.
Февраль	Памятка для родителей	"Как заинтересовать ребенка занятиями"



		физкультурой"
	Организационные родительские собрания (по плану ДОУ)	Общие рекомендации для родителей
	Привлечение родителей к НОД	"Зимняя сказка"
Март	Памятка для родителей	"Организация игрового уголка"
	Групповое и индивидуальное консультирование	По запросу родителей.
Апрель	Памятка для родителей	"Закаливание - первый шаг на пути к здоровью"
	Групповое и индивидуальное консультирование	По запросу родителей.
	День открытых дверей	Спортивное занятие "Быстрее, выше, сильнее"
Май	Памятка для родителей	"Способы закаливания детей раннего возраста"
	Организационные родительские собрания (по плану ДОУ)	Общие рекомендации для родителей

### 3.ОРГАНИЗАЦИОННЫЙ РАЗДЕЛ

#### 3.1.1. Учебный план

**Учебный план**— документ, который определяет перечень, трудоемкость, последовательность и распределение по периодам обучения учебных предметов, курсов, дисциплин (модулей), практики, иных видов учебной деятельности, если иное не установлено настоящим Федеральным законом (Закон «Об образовании в РФ»).

Учитывая специфику дошкольного образования — отсутствие предметного характера содержания образования на данной ступени, реализацию образовательных областей через детские виды деятельности, — учебный план представляет собой сетку непосредственно образовательной деятельности и образовательной деятельности в режимных моментах в течение дня с распределением времени на основе действующего СанПиН.

Группы	Образовательная нагрузка		
	Длительность занятия	Количество занятий в неделю	
	Время занятий	В зале	В бассейне
Группа раннего возраста	10 минут	2	1

#### 3.1.2. Физкультурно-оздоровительная работа

В группе проводится постоянная работа по укреплению здоровья детей, закаливанию организма и совершенствованию его функций.

Под руководством медицинского персонала осуществляется комплекс закаливающих процедур с использованием природных факторов: воздуха, солнца, воды, с учетом состояния здоровья детей и местных условий. При проведении закаливающих мероприятий осуществляется дифференцированный подход к детям, учитываются их индивидуальные возможности.

Обращается внимание на выработку у детей правильной осанки. В помещении обеспечивается оптимальный температурный режим, регулярное проветривание; детей приучают находиться в помещении в облегченной одежде.

Обеспечивается пребывание детей на воздухе в соответствии с режимом дня.

Обеспечивается оптимальный двигательный режим — рациональное сочетание различных видов занятий и форм двигательной активности, в котором общая продолжительность двигательной активности составляет не менее 60 % от всего времени бодрствования.

Ежедневно проводится с желающими детьми утренняя гимнастика. В процессе образовательной деятельности, требующей высокой умственной нагрузки, и в середине времени, отведенного на непрерывную образовательную деятельность, проводятся физкультминутки длительностью 1–3 минуты.

### Режим двигательной активности детей

Форма двигательной активности	Ранний возраст	Особенности организации
<b>1. Физкультурно-оздоровительная работа в режиме дня</b>		
<b>1.1</b>	Утренняя гимнастика	4-6'
<b>1.2</b>	Физкультминутки (в середине НОД/статического занятия)	2'
<b>1.3</b>	Бодрящая гимнастика после дневного сна в сочетании с воздушными ваннами	4-6'
<b>2. Физкультурные занятия</b>		
<b>2.1</b>	По физической культуре	8-10'
<b>2.2</b>	Занятия в бассейне	10-15'
<b>3. Самостоятельная двигательная активность</b>		
<b>3.1</b>	- Использование спортивно-игрового оборудования - Самостоятельные подвижные игры	Продолжительность зависит от индивидуальных особенностей детей
<b>4. Активный отдых</b>		
<b>4.1</b>	Физкультурный досуг	10-15'
<b>4.2</b>	День здоровья	1 раз в месяц во II <sup>ой</sup> половине дня
<b>5. Совместная физкультурно-оздоровительная работа ДОУ и семьи</b>		
<b>5.1</b>	Участие родителей в физкультурно-оздоровительных, массовых мероприятиях ДОУ	Продолжительность зависит от плана мероприятия
<b>ИТОГО</b>		38-54'

## 3.3. ЧАСТЬ, ФОРМИРУЕМАЯ УЧАСТНИКАМИ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ ОТНОШЕНИЙ

### 3.3.1. Особенности организации образовательной деятельности

Организация деятельности взрослых и детей по реализации и освоению Программы осуществляется в четырех основных моделях организации образовательного процесса:

- образовательной деятельности, осуществляемой в процессе организации различных видов детской деятельности;
- образовательной деятельности, осуществляемой в ходе режимных моментов;
- самостоятельной деятельности детей;
- взаимодействии с семьями детей по реализации программы.

Построение образовательного процесса основывается на адекватных возрасту формах работы с детьми. Выбор форм работы осуществляется педагогом самостоятельно и зависит от образовательной ситуации, контингента воспитанников, оснащённости группы, от опыта и творческого подхода педагога.

С сентября по май образовательная работа с детьми проводится в 3-х формах: непосредственно-образовательная деятельность, совместная образовательная деятельность педагога с детьми и индивидуальная работа с воспитанниками.

В летний период с июня по август образовательная работа проводится в 2-х формах - совместная образовательная деятельность педагога с детьми и индивидуальная работа с воспитанниками. При благоприятных метеорологических условиях непосредственно образовательную деятельность по физическому развитию организовывается на открытом воздухе.

Утренняя гимнастика проводится в спортивном зале со всей группой 2 раза в неделю. Продолжительность утренней гимнастики составляет 5 минут.

НОД проводится в физкультурном зале по подгруппам 2 раза в неделю, в бассейне 1 раз в неделю. В группе раннего возраста продолжительность занятий составляет 10 минут, занятия проводятся в утренние часы. Различные формы и методы проведения занятий способствуют закреплению двигательных умений и навыков, воспитанию физических качеств (ловкости, быстроты, выносливости), развитию координации движений, пространственной ориентации и укреплению их физического и психического здоровья.

Формы организации двигательной деятельности:

- традиционная (обучающий характер, смешанный характер, вариативный характер),
- тренировочная (повторение и закрепление определенного материала),
- игровая (подвижные игры),
- сюжетно-игровая (может включать различные задачи по развитию речи и ознакомлением с окружающим миром, а также по формированию элементарных математических представлений)

Приобретаемые знания, умения и навыки в последующем закрепляются в системе самостоятельных занятий физическими упражнениями: утренней зарядке, физкультминутках и подвижных играх во время прогулок. Развитию самостоятельности в старшем дошкольном возрасте хорошо содействует организация спортивных соревнований и спортивных праздников. Они особенно эффективны, если в основе их содержания используются упражнения, подвижные игры, способы деятельности и знания, освоенные дошкольниками на занятиях физической культурой.

В соответствии с требованиями ФГОС ДО, организуется «Культурно-досуговая деятельность», посвященная особенностям традиционных событий, праздников, мероприятий.

Культурно-досуговая деятельность организуется во 2-ой половине дня 1 раз в месяц.

Развитие культурно-досуговой деятельности по интересам позволяет обеспечить каждому ребенку отдых (пассивный и активный), эмоциональное благополучие, способствует формированию умения занимать себя.

### **3.3.2. Особенности организации развивающей предметно-пространственной среды**

Предметно-пространственная среда физкультурного зала предполагает специально созданные условия, такие, которые необходимы для полноценного проживания ребёнком дошкольного детства. Пространство зала приспособлено для удовлетворения ребёнком потребности в познании, общении, физическом и духовном развитии.

#### **Принципы создания и использования предметно-пространственной среды.**

Условия создания и использования развивающей предметно-пространственной среды соответствуют ФГОС:

-соответствие возрастным возможностям и требованиям образовательной программы;

-индивидуальная ориентированность

-эстетичность и гармоничность;

-развивающая, активизирующая и деятельностная направленность;

-динамичность и вариативность;

- учёт ближайшей и актуальной зоны развития ребёнка;

- сменяемость и содержательная наполняемость;

- трансформируемость и полифункциональность;

-доступность средового материала для самостоятельного и творческого использования;

- безопасность.

Образовательная область	Формы организации (центры)	Обогащение (пополнение) предметно-пространственной среды группы	
		Содержание	Срок
Социально-коммуникативное развитие	Центр сюжетно-ролевых игр	Игры: <ul style="list-style-type: none"> <li>• «На озере»</li> <li>• Путешествие на остров Чунга-Чунга</li> </ul>	В течение года
	Игровой центр	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Разговорные игры (на развитие памяти «Водяной» и т.п.)</li> </ul>	В течение года
Познавательное развитие	Центр экспериментирования	Наглядно-дидактическое пособие «Зимние и летние виды спорта»	В течение года
	Центр природы	Наглядно-дидактическое пособие «Покажи животное без слов» и «Крокодил»	В течение года
	Центр ПДД	Наглядно-дидактическое пособие «Правила дорожного движения»	В течение года
	Центр СПб	Наглядно-дидактическое пособие «Петербург – мой любимый город»	В течение года
Речевое развитие	Книжный центр	Наглядно – дидактическое пособие «Изобрази и назови животное»	В течение года
Художественно-эстетическое развитие	Театральный центр	Атрибутика для спортивных танцев: <ul style="list-style-type: none"> <li>• Футболки</li> <li>• Шорты</li> <li>• Широкие ленты</li> <li>• Ленточки на колечках</li> </ul>	В течение года
	Музыкальный центр	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Детские песни в формате mp3</li> <li>• Написание специальной композиции для спортивно-</li> </ul>	В течение года

		танцевального конкурса	
Физическое развитие	Спортивный центр	Атрибутика для спортивного зала: <ul style="list-style-type: none"> <li>• Мячи</li> <li>• Корзины</li> <li>• Помпоны</li> <li>• Мягкие конусы</li> <li>• Игрушки</li> </ul>	В течение года

### 3.3.3. Информационно-методическое обеспечение программы

Образовательная область	Список литературы <i>(учебно-методические пособия, методические разработки, ЭОР и др.)</i>
Физическое развитие	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Л.И. Пензулаева: -Оздоровительная гимнастика, комплексы упражнений</li> <li>2. Л.Д. Морозова -Сюжетные игры-занятия и подвижные игры в дс</li> <li>3. Е.В. Сулим -Детский фитнес (3-5 лет)</li> <li>4. А.А.Потапчук; С.В.Матвеева; М.Д.Дидур -ЛФК в детском возрасте</li> <li>5. Е.И.Гуменюк -Недели здоровья в дс</li> <li>6. Т.А.Шорыгина -Беседы о здоровье -Спортивные сказки</li> <li>7. Т.В.Гулидова -Взаимодействие дс и семьи в физкультурно-оздоровительной деятельности дошкольников</li> <li>8. Э.Я.Степаненкова -Сборник подвижных игр (2-7 лет)</li> <li>9. Л.Л.Тимофеева -Планирование образовательной деятельности в летний период</li> </ol>

### 3.3.4. Материально-техническое обеспечение программы

№	Материально-техническое обеспечение	Количество
1.	Мат	2
2.	Скамейка	4
3.	Гимнастические палки: <ul style="list-style-type: none"> <li>• Деревянные</li> <li>• Пластмассовые</li> </ul>	12 36

4.	Палка эстафетная	72
5.	Скакалка	62
6.	Степ	15
7.	Велотренажёр	2
8.	Беговая дорожка	2
9.	Цель для метания	2
10.	Ребристая доска	2
11.	Гладкая доска	2
12.	Тоннель	2
13.	Шведская стенка	6
14.	Батут	2
15.	Модули «Альма»	4
16.	Мячи: <ul style="list-style-type: none"> <li>• набивные</li> <li>• маленькие резиновые</li> <li>• большие резиновые</li> <li>• баскетбольные</li> <li>• для фитбола</li> <li>• ёжики</li> </ul>	8 100 32 2 5 18
17.	Обруч пластмассовый детский: <ul style="list-style-type: none"> <li>• средний</li> <li>• большой</li> </ul>	26 12
18.	Конус	67
19.	Канат	3
20.	Кузнечик	6
21.	Подвесная лестница	2
22.	Дартс	2
23.	Кольцеброс	3

24.	Ракетки	4
25.	Дорожки «Следы»	2
26.	Дуги	8
27.	Кегли	16
28.	Султанчики	30
29.	Флажки	29
30.	Ленточки	30
31.	Верёвочки	30
32.	Клюшки	4
33.	«тиса»	1
34.	Лыжи детские	2
35.	Модули «Альма» лимон	2
36.	Баскетбольные кольца	3
37.	Сетка	1
38.	Пьедестал	1
39.	Набивные мешочки	30
40.	Корзина	4
41.	Магнитола	1
42.	Градусник	1
43.	Экран	1
44.	Секундомер	1
45.	Свисток	1
46.	Рулетка измерительная	1
47.	Бубен	1
48.	Кубики пластмассовые	10
49.	Полки на колёсах	2
50.	Ящик на колёсах	2

ПЛАНИРОВАНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ ПО ФИЗИЧЕСКОМУ РАЗВИТИЮ ДЕТЕЙ  
РАННЕГО ВОЗРАСТА МЕСЯЦ Сентябрь

№	Задачи	I часть. Вводная часть. Разминка.	II часть. Основная часть. Основные виды движений.	III часть. Заключительная часть.
1	Познакомить детей с детским садом (окружением, оборудованием). Познакомиться с детьми. Способствовать формированию положительных эмоций.	Ходьба по спортивному залу.	Сидя по кругу, передача мяча друг другу. При передаче мяча произнести своё имя.	Ходьба за воспитателем по кругу.
2	Познакомить детей с детским садом (окружением, оборудованием). Познакомиться с детьми. Способствовать формированию положительных эмоций.	Ходьба по спортивному залу.	Сидя по кругу, передача мяча друг другу. При передаче мяча произнести своё имя. Бег по залу с платочками в руках.	Ходьба за воспитателем по кругу.
3	Адаптировать детей правилу поведения в спортивном зале и в коридорах детского сада. Способствовать формированию положительных эмоций.	Ходьба по кругу спортивного зала за мишкой. Муз. Железновой «Погремушка».	Ходьба по тропинке в госте к Мишке.	Ходьба взявшись за руки, за инструктором.



4	Адаптировать детей правилу поведения в спортивном зале и в коридорах детского сада. Способствовать формированию положительных эмоций	Ходьба по кругу спортивного зала за мишкой. Муз. Железновой «Погремушка».	Ходьба по тропинке в госте к Мишке. Катание мяча в разные направления.	Ходьба взявшись за руки, за инструктором.
5	Адаптировать детей к физкультурному залу.	Ходьба по кругу спортивного как «Гуси», «Великаны», бег.	Ходьба по кругу, взявшись за руки. Прыгаем как «Зайчики».	«Бегите ко мне»

6	Адаптировать детей к физкультурному залу. Формировать представление к здоровому образу жизни.	Ходьба по спортивному залу как «Мишки», «Великаны», «Гуси», бег. Муз. Железновой «Зайка»	Ползание на четвереньках по линии, змейкой.	«Бегите ко мне»
7	Адаптировать детей к физкультурному залу. Формировать представление к здоровому образу жизни.	Ходьба с чередованием бега. Муз. Железновой «Зайка»	Ползание на четвереньках по линии, змейкой.	«Где зайка»
8	Адаптировать детей к физкультурному залу. Формировать представление к здоровому образу жизни.	Ходьба по кругу, взявшись за руки. Муз. Железновой «Паровоз»	Бросание мяча двумя руками на дальность.	Спокойная ходьба по сигналу.

**ПЛАНИРОВАНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ ПО ФИЗИЧЕСКОМУ РАЗВИТИЮ ДЕТЕЙ  
РАННЕГО ВОЗРАСТА МЕСЯЦ Октябрь**

<b>№</b>	<b>Задачи</b>	<b>I часть. Вводная часть. Разминка.</b>	<b>II часть. Основная часть.</b>	<b>III часть. Заключительная</b>
----------	---------------	--	--------------------------------------	--------------------------------------

			<b>Основные виды движений.</b>	<b>часть.</b>
1	Развивать чувство равновесия, совершенствовать бег в определенном направлении, умение реагировать на сигнал. Воспитывать желание активно участвовать в подвижных группах.	Ходьба и бег (чередуются) за инструктором. Остановиться в разных местах зала, повернуться к педагогу. 1. И. п.: стоя, руки внизу. Поднять руки вверх, потянуться — «вот какие мы большие», присесть и положить руки на колени — «вот какие мы Маленькие», вернуться исходное положение (4—6) раз. 2. И. п.: сидя на полу, ноги вместе, руками опереться сзади. Согнуть ноги, подтянуть колени к груди, обхватить колени руками и выпрямить ноги — «длинные и короткие ноги» (4—6 раз). 3. И. п.: лежа на животе, смотреть вперед, руки под подбородком. Протянуть руки вперед, показать воспитателю и положить ладони на спину — «рыбки плавают» (3—4 раза). 4. И. п.: стоя, руки свободно опущены вниз. Пскоки на месте — «воробышки прыгают». 5. Спокойная ходьба.	Ходьба друг за другом по узкой тропинке, выложенной из каната. Подвижная игра «Догоните мяч» (2—3 раза).	Ходьба за воспитателем.
2	Способствовать освоению детьми основных видов движений: Учить детей	Ходьба чередуется с бегом. Напомнить детям, что нужно бегать, используя все	Ходьба по доске с последующим ползанием на четвереньках по полу до определенного места. (Дети выполняют задание друг за	Спокойная ходьба врассыпную вместе с инструктором.

<p>ходить по ограниченной поверхности, ползать и катать мяч, упражнять в ходьбе, сохраняя равновесие, помогать преодолеть робость, способствовать развитию умений действовать по сигналу.</p>	<p>пространство, не наталкиваясь друг на друга. Остановиться в рассыпную (помочь детям стать так, чтобы не мешать друг другу при выполнении упражнений). Общеразвивающие упражнения (с платочком). 1. И. п.: сидя платочек в правой руке. Поднять платочек над головой, помахать и опустить на колени. То же выполнить левой рукой (3—4 раза каждой). 2. И. п.: стоя, взять платочек обеими руками за углы, руки опущены. Присесть, поднять платочек перед лицом — «все, спрятались. Нет никого!», выпрямиться, опустить платочек — «вот наши детки» (4—6 раз). 3. И. п.: лежа на животе, платочек в вытянутой вперед руке. Поднять руку вверх и опустить (3—4 раза одной и другой рукой). 4. Пскоки на месте на двух ногах. 5. Ходьба за воспитателем. Положить платочки в указанное инструктором место.</p>	<p>другом поточно по 2—3 раза. Прокатывание мяча. Дети садятся рядом друг с другом. На некотором расстоянии от них садится инструктор. У него большой мяч. Инструктор показывает, как энергичным толчком прокатить мяч. Каждый ребенок прокатывает мяч 2—3 раза. Подвижная игра «Бегите ко мне» (2—3 раза).</p>	
---	---	---	--

3	<p>Ознакомить детей с выполнением прыжка вперед на двух ногах, учить бросать в горизонтальную цель, совершенствовать умение реагировать на сигнал.</p>	<p>Ходьба и бег за инструктором. Взять мешочки с песком в стать в разных местах комнаты, повернувшись к воспитателю. Общеразвивающие упражнения (с мешочками).</p> <p>1. И. п.: сидя, ноги вытянуть, мешочек в обеих руках на коленях. Поднять руки вперед, показать мешочек воспитателю, опустить руки (4—6 раз).</p> <p>2. И. п.: стоя, в опущенных руках мешочек. Присесть, положить мешочек на пол, выпрямиться и поднять руки вверх, затем по указанию воспитателя присесть, взять мешочек и выпрямиться (4—6 раз).</p> <p>3. И. п.: сиди, ноги вытянуть, мешочек на полу между ног, руками опереться об пол сзади. Развести ноги, соединить их вместе, стараться не сгибать ноги в коленях (3—4) раза.</p>	<p>Бросание мешочков в горизонтальную цель — Упражнение выполняют одновременно 2—4 детей, бросая мешочки одной и другой рукой (по 2—3 раза каждой).</p> <p>Прыгать через веревку на двух ногах — «зайка прыгает через канавку». Упражнение выполняют одновременно все дети.</p> <p>Инструктор следит, чтобы ноги у детей были слегка расставлены, ступни параллельны. Малыши делают небольшое приседание и по сигналу «хоп» прыгают через веревку. Затем все поворачиваются кругом и вновь прыгают по сигналу инструктора. Упражнение повторяется 6—8 раз.</p> <p>Подвижная игра «Догоните меня» (2—3 раза).</p>	<p>Ходьба взявшись за руки ,за инструктором.</p>
4	<p>Совершенствовать детей ходьбе по гимнастической скамейке, упражнять в ползании на четвереньках, развивать чувство равновесия,</p>	<p>Ходьба и бег з а инструктором. Остановиться в разных местах (в рассыпаную). Общеразвивающие упражнения (с кубиками).</p> <p>1. И. п.: стоя, ноги на ширине</p>	<p>Ползание на четвереньках между линиями (ширина 40—35 см) — «муравьи идут по дорожке». Следить, чтобы дети во время выполнения упражнения смотрели вперед и ползли до конца дорожки. Задание малыши выполняют друг за другом (2—3 раза).</p>	<p>Ходьба обычным шагом и на носках.</p>

	<p>совершенствовать умение передвигаться в определенном направлении.</p>	<p>плеч, руки в стороны. Соединить руки, не сгибая в локтях, ударить кубик о кубик, развести руки в стороны (6—7 раз).  2. И. п.: лежа на животе, руки согнуты, кубики подтянуть к плечам. Выпрямить руки вперед «показать кубики воспитателю», вернуться в исходное положение — спрятали» (стараться руки немного поднимать от пола) (4-6) раз.  3. И. п.: стоя, руки с кубиками опущены. Присесть, коснуться кубиками пола, выпрямиться, поднять руки вверх. Движение выполнять в бодром темпе, стараться делать полное приседание (4—6 раз).  4. Пскоки на двух ногах на месте (15—20 с). Ходьба. Положить кубики на место.</p>	<p>Ходьба по гимнастической скамейке — «идем по мостику». По необходимости инструктор помогает отдельным детям. Ходьбу по скамейке можно продолжить после ползания или давать наоборот — сначала идти по скамейке, а затем ползать. Упражнение повторяется 2—3 раза. Подвижная игра «Догони мяч» (2—3 раза).</p>	
5	<p>Закреплять метание на дальность из-за головы, способствовать развитию чувства равновесия и координации движений.</p>	<p>Ходьба и бег за инструктором— «идем в лес». Следить, чтобы дети во время ходьбы не шаркали ногами. «Посмотрите, как я хожу»,—</p>	<p>Бросание мяча двумя руками на дальность из-за головы. Обратить внимание детей на энергичный толчок двумя руками. Бросок выполнять одновременно всей подгруппой детей (3—4 раза) только по сигналу</p>	<p>Спокойная ходьба с остановкой по сигналу.</p>

	<p>говорит воспитатель и показывает. Не следует обращать внимание на то, чтобы дети высоко поднимали ноги, так как при этом шаг ребенка становится значительно короче.</p> <p>Инструктор рассыпает шишки и предлагает взять каждому по шишке в одну и другую руку и повернуться к нему.</p> <p>Общеразвивающие упражнения (с шишками).</p> <p>1. И. п.: стоя, руки с шишками внизу. Поднять руки вперед, показать шишки и спрятать их за спину (6—8 раз).</p> <p>2. И. п.: лежа на спине, руки вдоль туловища. Поднять руки и ноги вверх, коснуться шишками стоп ног и опустить на пол (4—6 раз).</p> <p>3. И. п.: сидя, ноги свободно лежат на полу, руки на коленях. Поднять руки в стороны - вверх, потянуться вверх, опустить руки (4 раза).</p> <p>4. И. п.: стоя, руки опущены. Присесть, положить шишки на пол, выпрямиться, затем присесть, взять шишки — «белочка играет с шишками».</p> <p>Упражнение проводится в быстром темпе 4—6 раз.</p>	<p>инструктора.</p> <p>Подвижная игра «Догони мяч» (3—4 раза).</p>	
--	---	--	--

		5. Пскоки на месте — «белочки веселятся» (20—25 с). Ходьба за инструктором . Положить шишки в корзину (ящик).		
6	Учить детей ходить парами в определенном направлении, бросать мяч на дальность от груди, упражнять в катании мяча, приучать внимательно слушать и ждать сигнала для начала движений.	Ходьба и бег с погремушкой Общеразвивающие упражнения (с погремушкой). 1. И. п.: стоя, руки с погремушкой внизу. Присесть, постучать погремушкой об пол и выпрямиться (4—6 раз). 2. И. п.: лежа на спине, руки вытянуть, погремушки в обеих руках. Поднять руки, показать погремушку воспитателю, коснуться пола над головой (4-6раз). 3. И. п.: сидя, ноги вытянуты, погремушка между ног, руками опереться сзади. Развести ноги в стороны «вот погремушка», соединить ноги «нет погремушки» (4—6 раз). 4. Потанцевать с погремушкой, кто как умеет. Ходьба. Положить погремушку.	Бросание мяча на дальность от груди. Дети с мячами становятся в шеренгу за линию. Инструктор показывает, как подготовиться к броску: ноги слегка расставить, мяч в обеих руках перед грудью, энергичным толчком бросить мяч вперед. дети бросают мячи, бегут за ними, возвращаются на место и по сигналу воспитателя снова выполняют бросок. Упражнение повторяется 3—4 раза. Прокатывание мяча. Дети сидят рядом друг с другом, ноги врозь. Инструктор сидит перед детьми на некотором расстоянии. Он называет по имени ребенка и катит ему мяч, тот катит мяч инструктору. Затем педагог прокатывает мяч к другому ребенку. Повторить 2—3 раза. Подвижная игра «Через ручеек». На середине помещения раскладывают 2 длинные веревки на расстоянии 20—25 см — ручеек. По сигналу инструктора дети идут к ручейку, переступают его, выходят на полянку, играют, собирают цветы и т. д. По сигналу «домой» опять переступают через ручеек и возвращаются на свои места. Игра повторяется 2—3 раза.	Спокойная ходьба парами за воспитателем. Он помогает детям найти пару и построиться.
7	Учить детей ходьбе по наклонной доске, упражнять в метании на дальность от груди, приучать детей	Ходьба и бег с ленточкой в руке. Общеразвивающие упражнения (с ленточкой).	Бросание мяча на дальность от груди. Инструктор может стоять перед детьми (на расстоянии 4—5 м) и предлагать им бросить мяч так далеко, чтобы он мог его поймать.	Ходьба обыкновенным шагом и на носках — «идти тихо, как мышки».



	<p>согласовывать движения с движениями других детей, действовать по сигналу.</p>	<p>1. И. п.: стать свободно, руки опустить. Взмахнуть лентой перед собой, отвести назад. То же выполнить другой рукой (по 4—6 раз каждой).  2. И. п.: сидя, ноги вместе, ленту держать обеими руками за концы. Наклониться вперед, положить ленту к ступням ног, выпрямиться, наклониться вперед, взять ленту и поднять ее вверх над головой, стараться не сгибать ноги в коленях (3—4 раза).  3. И. п.: лежа на спине, ленту держать обеими руками за концы. Поднять руки и ноги, коснуться лентой стоп, вернуться в исходное положение (4-6 раз). При выполнении упражнения дети могут сгибать ноги в коленях.  4. Бег врассыпную с ленточкой в руке. Спокойная ходьба. Отдать ленты инструктору или положить их на место.</p>	<p>Упражнение выполняется всей группой детей одновременно по сигналу воспитателя 3—4 раза.  Ходьба по наклонной доске вверх и вниз. Руки держать свободно. По необходимости надо поддерживать ребенка за руку.  Упражнение выполняется поточно — 2—3 раза.  Подвижная игра «Солнышко и дождик» (2—3 раза). Дети сидят на стульях или гимнастической скамье. По сигналу инструктора «солнышко все идут гулять. По сигналу «дождик» инструктор раскрывает зонт, и дети бегут прятаться под зонт.</p>	
--	--	--	--	--

**ПЛАНИРОВАНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ ПО ФИЗИЧЕСКОМУ РАЗВИТИЮ ДЕТЕЙ  
РАННЕГО ВОЗРАСТА МЕСЯЦ Ноябрь**

№	Задачи	I часть. Вводная часть. Разминка.	II часть. Основная часть. Основные виды движений.	III часть. Заключительная часть.
---	--------	--------------------------------------	---	-------------------------------------

1	<p>Способствовать освоению детьми основных видов движений: прокатывание мяча двумя руками. Воспитывать желание активно участвовать в подвижных группах.</p>	<p>В колонне по одному ;игровое упражнение «Едет, едет паровоз» ходьба на носках и пятках руки на поясе. Игровое упражнение «Пингвины», «Обезьянки» Бег по кругу. Общеразвивающие упражнения с погремушками. И.п-ноги слегка расставлены, руки с погремушкой за спиной.1-вынести руки с погремушкой вперед.2-спрятать за спину. И.п- -ноги слегка расставлены, руки с погремушкой вытянуты вверх.1-наклон с погремушкой положит на пол 2-выпрямится и сказать нет погремушки. И.п- -ноги слегка расставлены, погремушка внизу. 1-прыжок вверх потрести погремушкой.2-и.п.</p>	<p>Прокатывание мяча двумя руками. Подвижная игра «Пойдем в гости»</p>	<p>Ходьба друг за другом как мышки.</p>
2	<p>Способствовать освоению детьми основных видов движений: ползание на четвереньках не задевая предметы. Воспитывать желание активно участвовать в подвижных группах.</p>	<p>В колонне по одному ;игровое упражнение «Едет, едет паровоз» ходьба на носках и пятках руки на поясе. Игровое упражнение «Пингвины», «Обезьянки» Бег по кругу. Общеразвивающие упражнения с погремушками. И.п-ноги слегка расставлены, руки с погремушкой за спиной.1-вынести руки с погремушкой вперед.2-</p>	<p>Ползание на четвереньках между предметами друг за другом, не задевая их .Подвижная игра «Ровным кругом»</p>	<p>Ходьба друг за другом как мышки.</p>

		<p>спрятать за спину. И.п- -ноги слегка расставлены, руки с погремушкой вытянуты вверх.1-наклон с погремушкой положит на пол 2-выпрямится и сказать нет погремушки. И.п- -ноги слегка расставлены, погремушка внизу. 1-прыжок вверх потрести погремушкой.2-и.п.</p>		
3	<p>Способствовать освоению детьми основных видов движений :ходьба взявшись за руки. Воспитывать желание активно участвовать в подвижных группах.</p>	<p>Ходьба по кругу на пятках, носках ,на четвереньках ,бег. Дыхательное упражнение «Вырасти большой» И.п-ноги вместе, руки опущены. Поднимаясь на носки, подтянуть руки вверх(вдох) опускаясь на всю ступню-выдох с приземлением ух-х-х.</p>	<p>Ходьба взявшись за руки в разное направления. Подвижная игра «Кролики»</p>	<p>Ходьба взявшись за руки ,за инструктором.</p>

4	<p>Способствовать освоению детьми основных видов движений. Прокатывания мяча между предметами. Ходьба с перешагиванием через предметы.</p>	<p>Ходьба по кругу на носках ,пятках, ползание с опорой на кисти. Бег друг за другом. Общеразвивающие упражнения под музыку Железновой «Мишка»</p>	<p>Прокатывания мячей между предметами .У каждого ребёнка в руках мяч по сигналу инструктора дети друг за другом катят мяч. Ходьба с перешагиванием через шнуры. Дети стоят друг за другом шнуры разложены по кругу .По сигналу инструктора дети идут друг за другом и перешагивают через шнуры. Подвижная игра «Кролики»</p>	<p>Ходьба по кругу подражая мышей.</p>
---	--	--	---	--

5	Способствовать освоению детьми основных видов движений: ползание на четвереньках в тоннель и ходьбу с перешагиванием.	Ходьба в любом направлении на носка ,пятках ,имитируя животных по выбору детей. Общеразвивающие упражнения под музыку Железновой «Мишка»	Проползти через тоннель и перепрыгнуть через шнуры .Дети по очереди проползают через тоннель потом перепрыгивают через шнуры двумя ногами. Подвижная игра. «Ровным кругом»	Малоподвижная игра «Найди зайку»
6	Способствовать освоению детьми основных видов движений: Катание мяча друг другу Воспитывать	Ходьба в любом направлении на носка ,пятках ,имитируя животных по выбору детей. . Общеразвивающие	Катания мяча друг другу. Дети встают друг на против друга. Инструктор через одного выдаёт мяч. По сигналу инструктора дети катают мяч друг другу. Подвижная игра.	Ходьба в колонне по одному.

	<p>желание активно участвовать в подвижных группах.</p>	<p>упражнения. Дети выполняют упражнения, расположившись в разных местах, (врассыпную).</p> <p>1. И. п.: сидя, руки спущены. Поднять руки вперед, показать воспитателю, спрятать за спину (4—6 раз).</p> <p>2. И. п.: стоя, руки внизу. Присесть, коснуться пальцами пола, выпрямиться (стараться выполнить полное приседание) 4 - браз.</p> <p>3. И. п.: лежа на спине, руки вдоль туловища. Поднять ноги вверх, опустить (4—6 раз). Инструктор помогает детям, которые не могут выполнить упражнение.</p> <p>4. И. п.: стоя, поскоки на месте на двух ногах — «прыгать, как зайки» (15—20 с), руки держать свободно.</p> <p>5. Спокойная ходьба за инструктором (20—30 с).</p>	<p>«Ровным кругом»</p>	
7	<p>Упражнять детей бросание мешочков на дальность правой и левой рукой. Умение действовать на сигнал инструктора.</p>	<p>Ходьба за машиной, которую везет воспитатель. В машине мешочки с песком. Инструктор предлагает детям взять каждому по одному мешочку. Бег и ходьба вместе с воспитателем. Общеразвивающие упражнения (с мешочком).</p>	<p>Метание на дальность правой и левой рукой (2—3 раза каждой). Инструктор показывает детям, как взять мешочек. Затем встает рядом с детьми и вместе с ними выполняет упражнение. Подвижная игра «Догоните меня» (2—3 раза).</p>	<p>Ходьба с остановками по сигналу.</p>

		<p>1. И. п.: стоя, положить мешочек на голову и придерживать его руками, присесть, смотреть вперед, выпрямиться, снять мешочек с головы (3—4 раза).</p> <p>2. И. п.: лежа на животе, мешочек в обеих руках. Протянуть руки вперед, показать мешочек и подтянуть его к груди (4—6 раз).</p> <p>3. И. п.: лежа на спине, ноги вместе, мешочек в обеих руках на груди. Поднять обе ноги вверх и опустить (4—6 раз).</p> <p>4. И. п.: стоя, руки с мешочком внизу. Положить мешочек на Пол, попрыгать на месте (15—20 с), спокойная ходьба. Стать в указанное (обозначенное) место.</p>		
--	--	---	--	--

**ПЛАНИРОВАНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ ПО ФИЗИЧЕСКОМУ РАЗВИТИЮ ДЕТЕЙ  
РАННЕГО ВОЗРАСТА МЕСЯЦ Декабрь**

<b>№</b>	<b>Задачи</b>	<b>I часть. Вводная часть. Разминка.</b>	<b>II часть. Основная часть. Основные виды движений.</b>	<b>III часть. Заключительная часть.</b>
1	Разучить детей бросать на дальность правой и левой рукой, ползать на четвереньках по	Ходьба и бег друг за Другом. После ходьбы и бега предложить детям угадать, что находится в корзине. Когда	Метание на дальность правой и левой рукой. Задание дети выполняют все одновременно по 2—3 раза каждой рукой. Перед каждым броском следить, чтобы дети стояли	Ходьба друг за другом.

<p>гимнастической скамейке, развивать внимание и координацию движений.</p>	<p>выясняется, что в корзине шишки, воспитатель рассыпает их, предлагает каждому взять по одной шишке и повернуться к инструктору.</p> <p>Общеразвивающие упражнения (с шишкой).</p> <p>1. И. п.: стоя, ноги на ширине плеч, руки внизу, шишка в одной руке. Поднять руки вверх, потянуться, выпустить шишку из руки - «шишки падают с сосны», присесть, взять шишку, выпрямиться (4—6 раз).</p> <p>2. И. п.: сидя, ноги врозь, руки на коленях, в одной руке шишка. Наклониться вперед, стараться не сгибать колени, положить шишку между ног, выпрямиться, показать пустые руки, по указанию инструктора нагнуться, взять шишку и выпрямиться (4—6 раз).</p> <p>3. И. п.: лежа на спине, шишка в обеих руках над головой. Поднять ноги вверх, руки вперед, коснуться шишкой стоп ног, вернуться в исходное положение — «Белочка играет с шишкой» (4—5 раз).</p>	<p>свободно, делали хороший замах и старались бросить как можно дальше. Затем они бегут за шишкой, возвращаются на свое место и вновь бросают.</p> <p>Ползание на четвереньках по гимнастической скамейке. Дети выполняют упражнение по одному друг за другом 2—3 раза. Они помогают поставить и убрать скамейку. Напоминать детям, что во время ползания надо смотреть вперед и не торопиться. В конце скамейки спокойно сойти с нее.</p> <p>Подвижная игра «Поезд» (2—3 раза).</p>	
--	---	--	--



		4. Пскоки на месте — «белочка прыгает» (20—30 с). Ходьба друг за Другом. Перейти в отведенное для метания место.		
Упражнять детей в ходьбе по наклонной доске вверх и вниз, учить бросать и ловить мяч, быть внимательными, стараться выполнять упражнения вместе с другими детьми. Пособия. Короткие цветные ленточки по количеству детей, 1—2 наклонные доски, мяч.	Ходьба и бег друг за другом (не торопиться, не обгонять впереди идущего). Ходьба и бег чередуются. Взять ленту и стать врассыпную, повернувшись лицом к инструктору. 1. И. п.: стоя, ноги слегка расставлены, лента на полу у ног. Наклониться вперед, колени можно сгибать, взять обеими руками за концы ленту, выпрямиться и поднять ленту вверх над головой. Затем по указанию инструктора наклониться, положить ленту на пол и выпрямиться (4-6 раз). 2. И. п.: лежа на спине, ленту взять обеими руками за концы и держать над грудью. Поднять одновременно обе ноги, коснуться ленты и опустить (4-6раз). 3. Пскоки на месте, держа ленту в руке. Ходьба друг за другом. Положить ленту.	Ходьба по наклонной доске вверх и вниз. Дети выполняют упражнения по одному друг за другом 3—4 раза. Следить, чтобы дети не торопились и не толкали друг друга. По необходимости инструктор поддерживает малышей за руку. Бросание и ловля мяча. Инструктор бросает мяч каждому ребенку 2—3 раза подряд. Надо следить, чтобы дети бросали мяч энергично и вовремя подготавливали руки для ловли мяча, старались ловить мяч ладонями, не прижимая его к груди. Подвижная игра «Поезд» (2—3 раза).	Обычная ходьба чередуется с ходьбой на носках.	
Учить детей бросанию на дальность совершенствовать	Ходьба и бег (25 с) друг за другом. Ходьба между	Бросание на дальность мешочков с песком	Ходьба с остановкой по сигналу. Сигналом	

	<p>ходьбу по гимнастической скамейке, упражнять в ходьбе друг за другом со сменой направления, развивать чувств равновесия и ориентировку в пространстве.</p>	<p>модулями за инструктором. Следить, чтобы дети не наталкивались друг на друга и на модули. По сигналу инструктора сесть на ближайший модуль или скамейку. 1. И. п.: сидя, руки на коленях. Круговые движения согнуты в локтях рук перед грудью – «завести мотор», развести руки в стороны и поднять ноги вперед — «самолет летит». По сигналу воспитателя опустить руки и ноги, отдохнуть (3—4 раза). 2. И. п.: стоя за стулом, держаться руками за спинку стула. Присесть, держась за спинку стула, и выпрямиться (4—6 раз) 3. И. п.: сидя на стуле, руки свободно лежат на коленях. Наклониться вперед, посмотреть под стул и выпрямиться (4—6 раз). 4. Пскоки на месте на двух ногах. Ходьба между стульями. Поставить стулья на место.</p>	<p>(150 г) правой и левой рукой. Дети выполняют упражнения одновременно всей группой (по 2—3 раза каждой рукой). Следить, чтобы дети бросали мешочек только по сигналу инструктора. Каждый ребенок бежит за своим мешочком возвращается на место и вновь бросает вместе со всем детьми. Ходьба по гимнастической скамейке. Дети идут по одному друг за другом 2—3 раза. Во время ходьбы можно поднять руки в стороны. По необходимости инструктор помогает ребенку взойти на скамейку и сойти с нее. Подвижная игра «Самолеты» (2—3 раза).</p>	<p>быть словесное указание, удар в бубен.</p>
4	<p>Развивать детей лазать по гимнастической стенке, закреплять умение ходить по гимнастической скамейке,</p>	<p>Ходьба и бег между обручами, разложенными враспынную на полу. По сигналу инструктора стать каждому в один из обручей. Общеразвивающие</p>	<p>Ходьба по гимнастической скамейке. Дети выполняют задание по одному друг за другом 2—3 раза. Во время ходьбы надо держать руки в стороны, смотреть вперед на конец гимнастической скамейки. Следить, чтобы</p>	<p>Ходьба с остановкой на сигнал.</p>

	<p>совершенствовать прыжок в длину с места, развивать чувство равновесия, воспитывать смелость, выдержку и внимание.</p>	<p>упражнения (с обручем).  1. И. п.: стоя, обруч на полу у ног, руки опущены. Присесть, взять обруч обеими руками, поднять его вверх над головой, потянуться, присесть, положить обруч на пол и выпрямиться (3—4 раза).  2. И. п.: сидя, ноги вместе, обруч в обеих руках. Наклониться вперед, положить (надеть) обруч на носки ног, выпрямиться, показать пустые руки, наклониться вперед, взять обруч обеими руками и выпрямиться (4—5 раз).  3. И. п.: лежа на спине, обруч в обеих руках. Поднять руки и ноги вперед, коснуться ногами обруча, вернуться в исходное положение. Если у детей сразу не получается все упражнение, то можно поднимать только ноги, а затем поднимать одновременно ноги и руки. Поднимать прямые ноги (3—4 раза).  4. Бег друг за другом. Обруч держать обеими руками — «машины едут» (20—30 с). Ходьба друг за другом. Положить обручи.</p>	<p>дети шли переменным шагом, а не приставным.  Прыжки в длину с места через две параллельные веревки, положенные на расстоянии 15—20 см. Малыши прыгают все одновременно по сигналу 4—5 раз. Инструктор проверяет, чтобы дети стояли свободно и заняли правильное исходное положение — ноги слегка расставили, стопы параллельно.  Лазанье по гимнастической стенке любым способом. Дети выполняют задание по одному 1—2 раза. Инструктор должен находиться у гимнастической стенки.  Подвижная игра «Самолеты» (2—3 раза).</p>	
5	Закреплять у детей умение	Ходьба и бег (чередуются) в	Бросание мешочков в горизонтальную цель	Ходьба обычным

<p>ходить, в колонне по одному, упражнять в бросании в горизонтальную цель правой и левой рукой, совершенствовать прыжки в длину с места, учить во время броска соблюдать указанное направление.</p>	<p>колонне по одному, Во время ходьбы не торопиться, не шаркать ногами. Бежать, опираясь на переднюю часть стопы, свободно двигать руками. Дети берут мешочек с песком и становятся в рассыпную лицом к воспитателю. .          Общеразвивающие упражнения (с мешочком).          1. И. п.: сидя, держать мешочек в обеих руках на коленях. Поднять руки вверх, потянуться, опустить руки на колени (4—6 раз).          2. И. п.: стоя, руки внизу, в одной руке мешочек. Положить мешочек на голову и придерживать сбоку обеими руками, не торопясь, присесть, выпрямиться, стараться, чтобы мешочек не падал с головы, смотреть вперед (4—6 раз).          3. И. п.: лежа на животе, мешочек в обеих руках под подбородком. Вытянуть руки вперед, показать мешочек, вернуться в исходное положение, стараться не прогибать верхнюю часть туловища (3—4 раза).          4. Пскоки на месте на двух</p>	<p>правой и левой рукой 80—100 см. дети выполняют упражнения по одному по 2—3 раза каждой рукой. Можно так разместить детей, чтобы одновременно бросали в цель 2—3 малышом. Бросок выполняется замахом сверху.          Прыжки в длину с места на двух ногах через веревку. Задание выполняют все дети одновременно 4—5 раз. Стараться приземляться на обе ноги.          Подвижная игра «Пузырь» (2—3 раза).</p>	<p>шагом и на носках.</p>
--	---	---	---------------------------

		ногах. Ходьба на месте.		
6	Закреплять у детей умение ползать и подлезать под веревку, совершенствовать навык бросания на дальность из-за головы, выполнять бросок только по сигналу, учить согласовывать свои движения с движениями товарищей.	<p>Ходьба и бег в колонне по одному. По указанию инструктора взять мяч и стать, повернувшись к инструктору. .</p> <p>Общеразвивающие упражнения (с мячом).</p> <p>1. И. п.: сидя, ноги врозь, мяч в обеих руках над головой. Наклониться вперед, стараться не сгибать ноги, опустить руки и коснуться мячом пола, выпрямиться, поднять мяч над головой, наклониться как можно дальше вперед (4—6 раз).</p> <p>2. И. п.: стоя, держать мяч в обеих руках. Присесть, коснуться мячом пола, выпрямиться (4—6 раз).</p> <p>3. И. п.: лежа на спине, мяч держать двумя руками. Поднять мяч вверх, поставить его на голову, локти развести в стороны, руками придержать мяч, вернуться в исходное положение (3—4 раза).</p> <p>4. Подскоки на месте, держа мяч в руках (20—30 с). Ходьба друг за другом. Остановиться в отведенном</p>	<p>Бросание мяча на дальность из-за головы двумя руками. Дети выполняют задание одновременно всей подгруппой 4—5 раз. Инструктор следит, чтобы они делали энергичный замах, ноги держали на ширине плеч, мяч бросали вперед, а не вниз. Инструктор показывает движение, помогает выполнить бросок. Дети сами бегут за мячом, возвращаются на место и вновь по сигналу бросают мячи.</p> <p>Ползание на четвереньках и подлезание под рейку. Дети выполняют упражнение друг за другом 2—3 раза. Во время подлезания стараться не прикасаться к рейке.</p> <p>Подвижная игра «Пузырь» (2—3 раза).</p>	Ходьба «змейкой» за инструктором.

		для метания мeste.		
7	Учить детей прыгать в длину с места, упражнять в ходьбе по наклонной доске, развивать чувство равновесия, глазомер, ловкость и координацию движений, воспитывать дружеские взаимоотношения.	<p>Ходьба и бег друг за другом — идем в лес. Ходьба и бег чередуются. Ходить высоко поднимая ноги и обычным шагом. Общеразвивающие упражнения.</p> <p>1. И. п.: стоя, руки внизу. Присесть, обхватить руками колени, выпрямиться, поднять руки вверх — «в лесу растут маленькие и большие деревья» (4-6 раз).</p> <p>2. И. п.: стоя, ноги на ширине плеч, руки внизу, соединены в замок. Поднять руки вверх, быстро наклониться вперед, опустить руки между коленями и быстро выпрямиться — колем дрова» (6—8 раз).</p> <p>3. И. п.: лежа на спине, руки вдоль туловища. Поднять согнутые ноги, подтянуть их к туловищу, обхватить руками колени—« медвежата играют», вернуться в исходное положение (4—6 раз).</p> <p>4. Пскоки на месте на двух ногах, руки держать свободно —« зайки прыгают» (15—20 с). Ходьба друг за другом — «идем домой».</p>	<p>Ходьба по наклонной доске вверх и вниз. Дети идут друг за другом 2—4 раза, стараясь выполнить упражнения самостоятельно.</p> <p>Прыжки в длину с места на двух ногах. Задание выполняют все одновременно 4—6 раз. Особое внимание следует обратить на мягкое приземление на обе ноги. Перед каждым прыжком необходимо проверять исходное положение.</p> <p>Подвижная игра «Птички в гнездышках» (2—3 раза). Обручи раскладывают вдоль одной из сторон зала. В каждый обруч встают 2—4 детей. Инструктор говорит: «Птички летают». Дети бегают, размахивая руками, приседают, стучат пальчиками по коленям, клюют зернышки. По сигналу «птички, в гнездышки» все бегут и встают в обручи. Следить, чтобы дети играли дружно, занимать можно любой обруч.</p>	Ходьба друг за другом со сменой темпа.

8	<p>Закреплять у детей умение ползать по гимнастической скамейке, бросать на дальность правой и левой рукой, учить быстро реагировать на сигнал.</p>	<p>Ходьба и бег (30 с) в колонне по одному. Ходить и бегать свободным широким шагом. По указанию инструктора взять флажок.</p> <p>Общеразвивающие упражнения (с флажком).</p> <p>1. И. п.: стоя, руки опущены, флажок в одной руке. Взмахнуть флажком вверх-вниз. То же выполнить другой рукой (3—4 раза каждой).</p> <p>2. И. п.: сидя, ноги врозь, держать флажок обеими руками. Наклониться вперед, постучать флажком об пол, выпрямиться (4—6 раз).</p> <p>3. И. п.: лежа на животе, флажок в одной руке, руки в стороны. Соединить руки, взять флажок в другую руку и раз вести руки в стороны, стараться не поднимать и не сгибать ноги (3—4 раза).</p> <p>4. Подскоки на двух ногах с продвижением вперед. Стараться прыгать легко на передней части стопы (20—30 с). Ходьба. Положить флажки.</p>	<p>Бросание мешочка с крупой на дальность правой и левой рукой. Задание выполняют все дети одновременно по 3 раза каждой рукой. Особое внимание обратить на детей, у которых вялый бросок. Перед каждым броском проверить, как и в какую руку они взяли мешочек. Следить, чтобы все выполняли 3 броска каждой рукой.</p> <p>Ползание на четвереньках по гимнастической скамейке. Дети выполняют задание друг за другом 3—4 раза. (Следить, чтобы во время ползания малыши смотрели вперед, не торопились, в конце скамейки спокойно сошли).</p> <p>Подвижная игра «Птички в гнездышках» (2—3 раза).</p>	<p>Спокойная игра «Кто тише». На противоположной стороне зала поставить стул и посадить игрушку собачку. Инструктор говорит: «Собачка спит, мы подойдем к ней тихо-тихо, на носочках, чтобы собачка не услышала нас. Дети идут гурьбой вместе с инструктором, затем он дает собачку кому-либо из детей.</p>
9	<p>Закрепить: ходьбу по наклонной доске, бросать мяч левой и правой рукой.</p>	<p>Ходьба и бег друг за другом. О.Р.У. под музыку Железновой.</p>	<p>Ходьба по наклонной доске вверх и вниз. Бросание малого мяча на дальность правой и левой рукой. Подвижная игра по выбору детей.</p>	<p>Спокойная ходьба парами за инструктором. Он помогает детям найти</p>

				пару и построиться.
--	--	--	--	---------------------

**ПЛАНИРОВАНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ ПО ФИЗИЧЕСКОМУ РАЗВИТИЮ ДЕТЕЙ  
РАННЕГО ВОЗРАСТА МЕСЯЦ Январь**

<b>№</b>	<b>Задачи</b>	<b>I часть. Вводная часть. Разминка.</b>	<b>II часть. Основная часть. Основные виды движений.</b>	<b>III часть. Заключительная часть.</b>
1	Разучить детей катать мяч, упражнять в лазанье по гимнастической стенке, приучать соблюдать направление при катании мяча, учить дружно играть.	<p>Ходьба в колонне по одному. В одной руке дети держат платочек. Общеразвивающие упражнения (с платочком)</p> <p>1. И. п.: сидя, ноги врозь, платочек держать обеими руками за уголки. Взмахнуть руками вверх-вниз — «дует сильный ветер». Упражнение выполнять в быстром темпе 6—8 раз.</p> <p>2. И. п.: стоя, платочек держать за уголки обеими руками, руки внизу. Присесть и поднять платочек перед лицом — «детки спрятались» (воспитатель делает вид, что ищет детей, но при этом не замедляет темп упражнения), выпрямиться, опустить руки — «вот наши детки» (воспитатель называет несколько детей по имени) — 4—6 раз.</p> <p>3. И. п.: лежа на животе,</p>	<p>Катание мяча в воротцах. Расставить 2—3 дуги и на расстоянии 80—100 см отметить место, с которого дети будут прокатывать мяч. Одновременно выполняют задание 2—3 детей. Они бегут за своим мячом и возвращаются на место по какой-либо определенной стороне. В это время упражнение выполняют другие 2—3 детей. Все прокатывают мяч 3—4 раза.</p> <p>Лазанье по гимнастической стенке. Учить детей выполнять упражнение по одному самостоятельно 1—2 раза.</p> <p>Подвижная игра «Догони меня» (2—3 раза).</p>	Ходьба в колонне по одному.



		<p>прямые руки вытянуты вперед, платочек в одной руке. Взмахнуть платочком вверх, посмотреть на него, опустить руку на пол (3—4 раза). То же выполнить другой рукой.</p> <p>4. Потанцевать с платочком кто как умеет (20—30 с). Ходьба в колонне по одному. Положить платочки.</p>		
2	<p>Закреплять у детей умение бросать в горизонтальную цель правой и левой рукой, учить ползать по гимнастической скамейке, развивать чувство равновесия и координацию движений, приучать детей выполнять задание самостоятельно.</p>	<p>Ходьба и бег за инструктором. Ходить и бегать широким, свободным шагом. Инструктор всегда показывает образец правильной ходьбы и бега. По указанию педагога взять погремушку и встать в рассыпную, повернувшись к инструктору. Общеразвивающие упражнения (с погремушкой).</p> <p>1. И. п.: сидя, ноги врозь, держать погремушку в одной руке. Поднять погремушку вверх, погреметь ею, опустить (4 раза). То же выполнить другой рукой. Упражнение выполнять в быстром темпе.</p> <p>2. И. п.: стоя, погремушка в обеих руках впереди. Присесть, положить погремушку на пол, выпрямиться и показать пустые</p>	<p>Ползание на четвереньках по гимнастической скамейке. Дети выполняют упражнение самостоятельно по одному друг за другом. Смотреть вперед, не торопиться</p> <p>Бросание мешочков с песком в горизонтальную цель (расстояние 80—100 см) по 2—3 раза каждой рукой. Одновременно бросок выполняют 3—4 детей в 3—4 мишени. По сигналу педагога каждый ребенок бросает мешочек в свой обруч. Напоминать детям, что нужно стараться попасть в обруч. Следить, чтобы дети перед броском поднимали руку вверх, делали хороший замах, не переступали линию, за которой они стоят. После броска по сигналу инструктора дети берут свои мешочки, возвращаются на место и вновь бросают, но уже другой рукой.</p> <p>Подвижная игра догони меня» (2—3 раза).</p>	<p>Спокойная игра «Найди себе пару».</p>

		<p>руки, присесть, взять погремушку и выпрямиться (4-6 раз).</p> <p>3. И. п.: лежа на спине, погремушка в обеих руках, руки вдоль туловища Поднять ноги вверх (ноги могут быть согнуты в коленях), коснуться погремушкой стоп, опустить ноги (4-6 раз).</p> <p>4. Пскоки на месте на двух ногах. Ходьба друг за другом. Положить погремушку.</p>		
3	<p>Разучить детей ходить и бегать в колонне по одному, совершенствовать прыжок в длину с места, упражнять в метании в горизонтальную цель правой и левой рукой, развивать глазомер.</p>	<p>Ходьба и бег в колонне по одному за инструктором (ходьба и бег чередуются). В каждой руке держать кубик. Во время ходьбы ритмично ударять кубик о кубик. Ходить и бегать, учитывая границы помещения. Остановиться и повернуться к инструктору.</p> <p>Общеразвивающие упражнения (с кубиками)</p> <p>1. И. п.: стоя, руки опущены. Поднять руки в стороны-вверх, подняться на носки — «строим высокий дом», вернуться в исходное положение (4—5 раз).</p> <p>2. И. п.: сидя, ноги вместе, руки на коленях. Повернуться в одну сторону, постучать кубиками об пол,</p>	<p>Прыжки в длину с места на двух ногах. Из веревок сделать канавку. В одном конце она может быть шириной 20—30 см, а в другом — 10—15 см. Дети, которые хорошо выполняют прыжок, становятся перед широкой канавкой, другие — перед узкой. Инструктор предлагает всем перепрыгнуть канавку так, чтобы не замочить ноги. Дети прыгают одновременно по сигналу воспитателя 4—6 раз.</p> <p>Бросание мешочков в горизонтальную цель правой и левой рукой. Упражнение выполняют одновременно 3—4 детей по 2—3 раза каждой рукой. Если они хорошо воспринимают показ и объяснение воспитателя, то упражнение можно провести со всей подгруппой одновременно. Дети становятся за веревкой или линией с обеих сторон обруча (по двое на один обруч) и по указанию инструктора бросают</p>	<p>Ходьба в колонне. Игра «Кто тише».</p>

		<p>выпрямиться. То же выполнить в другую сторону. Стараться не отрывать ноги от пола (2—3 раза в каждую сторону).</p> <p>3. И. п.: стоя, руки опущены. Присесть (полное приседание), легко постучать кубиками об пол — «забиваем гвозди», выпрямиться (4—6 раз). Напомнить детям, что нужно выполнять полное приседание, кубиками стучать легко и быстро выпрямиться.</p> <p>4. И. п.: лежа на животе, прямые руки вытянуть. Развести руки в стороны, посмотреть вперед, стараться руки не сгибать, вернуться в исходное положение (3—4 раза).</p> <p>5. Пскоки на месте, кубики держать в руках. Прыгать легко, на носках (20—30 с). Ходьба.</p>	<p>мешочки в обруч. Затем все берут мешочки, возвращаются на место и вновь выполняют задание.</p> <p>Подвижная игра «Воробышки и автомобиль» (2—3 раза).</p>	
4	<p>Упражнять детей в прыжках в длину с места, ползании на четвереньках и подлезании под веревку, закреплять умение ходить по гимнастической скамейке, способствовать развитию чувства равновесия и ориентировки в</p>	<p>Ходьба чередуется с бегом в разные стороны (в рассыпную). По сигналу идти в колонне по одному за инструктором . дети берут из корзины по две шишки и становятся перед инструктором.</p> <p>Общеразвивающие</p>	<p>Ползание на четвереньках и подлезание под дугу. Дети выполняют упражнение друг за другом 2—3 раза. Во время ползания смотреть вперед, при подлезании стараться не задевать рейку.</p> <p>Прыжки в длину с места. Задание выполняет вся подгруппа одновременно 4-6 раз. Ходьба по гимнастической скамейке.</p> <p>Дети выполняют упражнение друг за</p>	<p>Ходьба «змейкой» за инструктором.</p>

	пространстве.	<p>упражнения (с шишками)</p> <p>1 И. п.: стоя, руки опустить. Поднять прямые руки в стороны-вверх, опустить (4—6 раз).</p> <p>2. И. п.: лежа на животе, руки согнуты на груди. Выпрямить руки, показать шишки воспитателю, смотреть вперед, руки прижать к плечам. Стараться сильно не прогибать верхнюю часть туловища (4—5 раз).</p> <p>3. И п.. лежа на спине, руки вдоль туловища. Поднять одновременно руки и ноги, коснуться шишками стоп вернуться в исходное положение (3—4 раза). Если дети хорошо выполняют упражнение, то можно предложить им коснуться шишками стоп, отвести прямые руки за голову, а потом опустить ноги.</p> <p>4. Пскоки на месте. Шишки держать в обеих руках. Спокойная ходьба. Положить шишки.</p>	<p>другом 2—3 раза.</p> <p>Подвижная игра «Воробышки и автомобиль» (2—3 раза)</p>	
5	Упражнять детей в метании на дальность правой и левой рукой, учить ходьбе по наклонной доске, следить, чтобы дети были	Ходьба и бег в колонне по одному, ленту держать в одной руке. Стать врассыпную, повернувшись к инструктору.	Ходьба по наклонной доске вверх и вниз. Выполнять задание друг за другом 2—3 раза. Не торопиться, руки держать свободно, смотреть вперед на доску. Бросание мешочков с песком на дальность	Ходьба с остановкой по сигналу инструктора. Сигналом для остановки может служить удар в бубен или показ

	<p>внимательны, дружно играли.</p>	<p>Общеразвивающие упражнения (с лентой).  1. И. п.: стоя, ноги слегка расставлены, руки внизу, лента в одной руке. Круговые движения одной рукой (6—8 раз)— «крутится мельница», затем взять ленту в другую руку и повторить то же упражнение . 2. И. п.: сидя, ноги вместе, ленту держать обеими руками за концы. Наклониться вперед, стараться не сгибать колени, положить ленту на носки ног, выпрямиться и поднять руки вверх, по указанию воспитателя наклониться вперед, взять обеими руками ленту, выпрямиться показать её инструктору (4—6 раз).  3. И. п.: лежа на спине, ленту держать обеими руками впереди. Поднять одну ногу, коснуться ею ленты, опустить. Так же поднять другую ногу (2—3 раза каждой ногой).  4. Пскоки на двух ногах с продвижением вперед друг за другом (20—30 с). Ходьба в колонне по одному. Положить ленту.</p>	<p>правой и левой рукой. Дети выполняют упражнение всей группой одновременно по 3-4 раза каждой рукой. Инструктор напоминает и показывает, как занять правильное исходное положение — ноги слегка расставить. Бросок выполнять сначала правой рукой, а затем левой. Подвижная игра «Птички в гнездышках» (2—3 раза).</p>	<p>красного флага.</p>
6	<p>Упражнять детей в бросании в горизонтальную цель,</p>	<p>Ходьба чередуется с бегом в колонне по одному. Учить</p>	<p>Бросание мешочков с песком в горизонтальную цель правой и левой рукой.</p>	<p>Ходьба. Идти по кругу взявшись за руки.</p>

<p>учить прыгать в длину с места, способствовать развитию глазомера, координации движений, умению ориентироваться в пространстве, учить детей быть внимательными друг к другу и при необходимости оказывать помощь.</p>	<p>детей не наталкиваться друг на друга, свободно двигать руками, не шаркать ногами. Взять мешочек с песком. Общеразвивающие упражнения (с мешочком).</p> <p>1. И. п.: стоя, ноги слегка расставить, мешочек на голове, придержать его обеими руками. Поднять мешочек вверх над головой, потянуться, положить на голову (4—5 раз).</p> <p>2. И. п.: лежа на животе, мешочек в обеих прямых руках. Приподнять мешочек вверх, стараться не сгибать руки, смотреть на мешочек, опустить его на пол (4—5 раз). Движение выполняется в довольно быстром темпе. Это облегчает выполнение.</p> <p>3. И. п.: стоя, мешочек держать обеими руками внизу. Присесть, положить мешочек на пол, выпрямиться, поднять руки вверх, присесть, взять мешочек, выпрямиться. Упражнение выполнять в темпе 4—6 раз.</p> <p>4. Пскоки на месте на двух ногах. Мешочек держать в одной руке. Ходьба в колонне по одному. По указанию</p>	<p>Упражнение одновременно выполняют 3—4 детей. Каждый ребенок бросает в свой обруч. Если на предыдущих занятиях дети бросали в цель всей подгруппой одновременно, то и на этом занятии они становятся с обеих сторон обруча за линиями и по сигналу инструктора выполняют бросок. Инструктор напоминает, что надо стараться бросить мешочек в обруч правой и левой рукой.</p> <p>Прыжки в длину с места на двух ногах. Дети прыгают все одновременно 4-браз. Следить, чтобы они прыгали через верёвку как можно дальше. Напоминать, что приземляться надо легко и тихо.</p> <p>Подвижная игра «Птички в гнездышках» (2-3 раза)</p>	
---	--	---	--

	инструктора встать в отведенное для метания место.		
--	--	--	--

**ПЛАНИРОВАНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ ПО ФИЗИЧЕСКОМУ РАЗВИТИЮ ДЕТЕЙ  
РАННЕГО ВОЗРАСТА МЕСЯЦ Февраль**

№	Задачи	I часть. Вводная часть. Разминка.	II часть. Основная часть. Основные виды движений.	III часть. Заключительная часть.
1	Учить детей катать мяч в цель, совершенствовать бросание на дальность из-за головы, согласовывать движения с движениями товарищей, быстро реагировать на сигнал, воспитывать выдержку внимание.	<p>Ходьба и бег в колонне по одному между конусами. Стараться использовать все помещение и не наталкиваться на конусы. По сигналу инструктора встать возле свободного конуса и повернуться к инструктору лицом. Общеразвивающие упражнения (на скамейке).</p> <p>1. И. п.: сидя на скамейке, руки спрятать за спину. Показать руки инструктору, протянуть их вперед и снова спрятать (4—6 раз).</p> <p>2. И. п.: стоя за скамейкой, поднять руки вверх, наклониться вперед, коснуться ладонями пола. (4—6 раз)</p> <p>3. И. п.: сидя на скамейке, держаться обеими руками за сиденье. Поднять ноги вперед, опустить (4—6 раз).</p> <p>Упражнение выполнять в</p>	<p>Метание вдаль двумя руками из-за головы. Дети выполняют упражнение одновременно всей подгруппой вместе с инструктором 3—4 раза.</p> <p>Катание мяча в воротца на расстоянии 1—1,5 м (3—4 раза). 2—4 дуги расставляются посередине комнаты. Отмечается место, с которого дети должны катать мяч.</p> <p>Инструктор напоминает, что катать надо сильно, стараться точно попасть в воротца. Упражнение одновременно выполняют 2—4 детей. Каждый ребенок катит мяч в свои воротца, затем бежит за мячом по какой-либо определенной стороне комнаты. В это время задание выполняют следующие дети.</p> <p>Педагог следит, чтобы все дети катали мяч предусмотренное количество раз.</p> <p>Подвижная игра « Воробышки и автомобиль». (2—3 раза).</p>	Ходьба в колонне по одному.

		<p>относительно быстром темпе, чтобы дети долго не держали поднятые ноги.</p> <p>4. Пскоки на двух ногах с продвижением вперед . (20—25 с).</p>		
2	<p>Учить детей катать мяч в цель, совершенствовать бросание на дальность из-за головы, согласовывать движения с движениями товарищей, быстро реагировать на сигнал, воспитывать выдержку внимание.</p>	<p>Ходьба и бег в колонне по одному между конусами. Стараться использовать все помещение и не наталкиваться на конусы. По сигналу инструктора встать возле свободного конуса и повернуться к инструктору лицом. Общеразвивающие упражнения (на скамейке).</p> <p>1. И. п.: сидя на скамейке, руки спрятать за спину. Показать руки инструктору, протянуть их вперед и снова спрятать (4—6 раз).</p> <p>2. И. п.: стоя за скамейкой, поднять руки вверх, наклониться вперед, коснуться ладонями пола. (4—6 раз)</p> <p>3. И. п.: сидя на скамейке, держаться обеими руками за сиденье. Поднять ноги вперед, опустить (4—6 раз).</p> <p>Упражнение выполнять в относительно быстром темпе, чтобы дети долго не держали поднятые ноги.</p> <p>4. Пскоки на двух ногах с</p>	<p>Метание вдаль двумя руками из-за головы. Дети выполняют упражнение одновременно всей подгруппой вместе с инструктором 3—4 раза.</p> <p>Катание мяча в воротца на расстоянии 1—1,5 м (3—4 раза). 2—4 дуги расставляются посередине комнаты. Отмечается место, с которого дети должны катать мяч.</p> <p>Инструктор напоминает, что катать надо сильно, стараться точно попасть в воротца.</p> <p>Упражнение одновременно выполняют 2—4 детей. Каждый ребенок катит мяч в свои воротца, затем бежит за мячом по какой-либо определенной стороне комнаты. В это время задание выполняют следующие дети.</p> <p>Педагог следит, чтобы все дети катали мяч предусмотренное количество раз.</p> <p>Подвижная игра « Воробышки и автомобиль». (2—3 раза).</p>	<p>Спокойная игра «Найди себе пару».</p>



		продвижением вперед . (20—25 с).		
3	Упражнять детей в ползании и подлезании под рейку, прыжках в длину с места учить быть дружными, помогать друг другу.	<p>Ходьба и бег в колонне по одному с флажком в руке. Ходьба и бег чередуются. Следить, чтобы дети быстро реагировали на смену движений. Остановиться в рассыпную, повернувшись к инструктору.</p> <p>Общеразвивающие упражнения (с флажком).</p> <p>1. И. п.: стоя, ноги на ширине плеч, флажок держать обеими руками впереди. Широко взмахнуть флажком в одну и другую сторону (6—8 раз в каждую).</p> <p>2. И. п.: стоя, держать флажок обеими руками. Присесть, положить флажок на пол, выпрямиться (4—5 раз).</p> <p>3. Пскоки на месте (20—30 с), флажок держать в одной руке. Ходьба. Положить флажок на место.</p>	<p>Ползание на четвереньках до рейки, подлезание под нее. Упражнение дети выполняют друг за другом (или гурьбой) — 2—3 раза. Стараться ползать быстро, не наталкиваться друг на друга, смотреть вперед. После подлезания встать, выпрямиться, вернуться на исходное место для повторения упражнения.</p> <p>Прыжки в длину с места. Упражнение выполняет вся группа детей 5—6 раз.</p> <p>Подвижная игра «Воробышки и автомобиль» (2—3 раза)</p>	<p>Ходьба в колонне. Игра «Кто тише».</p>

4	<p>Упражнять детей в ходьбе по наклонной доске, бросании в цель, прыжках в длину с места, способствовать развитию глазомера, координации движений и чувства равновесия.</p>	<p>Ходьба и бег в колонне по одному. Инструктор идет впереди колонны. Общеразвивающие упражнения.</p> <p>1 И п.: стоя, руки внизу. Поднять руки в стороны и опустить - «птички машут крыльями (6—8 раз).</p> <p>2 И. п.: лежа на спине, ноги вытянуты, руки вдоль туловища. Круговые движения ног — «езда на велосипеде». После 4—5 движений опустить ноги, отдохнуть и повторить еще раз.</p> <p>3. И. п.: стоя, руки внизу. Поднять руки вверх, потянуться, присесть положить руки на колени — «большие и маленькие ёлочки» (4_5 раз)</p> <p>4. Прыжки на двух ногах на месте, руки держать свободно, прыгать легко на носках - «прыгать, как зайки». После 6—8 прыжков походить на месте и еще раз попрыгать. Ходьба в колонне по одному (20—30 с).</p>	<p>Ходьба по наклонной доске вверх и вниз; Дети выполняют упражнение самостоятельно 2—3 раза. Инструктор только по мере необходимости помогает им (подает руку)</p> <p>Бросание правой и левой рукой в горизонтальную цель (на уровне глаз ребенка). У каждого обруча дети по двое, по трое становятся за чертой на расстоянии 1 м от обруча и выполняют упражнение по сигналу инструктора . Бросают мешочки 2—3 раза каждой рукой.</p> <p>Прыжки в длину с места, стоя у веревки. Упражнение выполняет одновременно вся подгруппа 5—6 раз. Инструктор следит, чтобы дети энергично отталкивались и легко прыгали как можно дальше. Подвижная игра «Кошка и мышки» (2—3 раза).</p>	<p>Ходьба «змейкой» за инструктором.</p>
5	<p>Продолжать учить детей в ходьбе по гимнастической скамейке, бросать и ловить мяч, способствовать</p>	<p>Чередовать ходьбу и бег в колонне по одному и в рассыпную. Платочек держать в одной руке.</p>	<p>Ходьба по гимнастической скамейке друг за другом 2—3 раза. Предлагать детям самостоятельно подниматься и сходить со скамейки. Идти свободным шагом.</p>	<p>Ходьба с остановкой по сигналу инструктора. Сигналом для остановки может служить удар в</p>

	<p>воспитанию сдержанности, ловкости и умению дружно играть.</p>	<p>Общеразвивающие упражнения (с платочком).  1 И. п.: стоя, держать платочек обеими руками за углы. Взмахнуть платочком и поднять его над головой, опустить вниз (4-6 раз)  2. И. п.: сидя, ноги врозь, платочек держать обеими руками впереди. Наклониться вперед, положить платочек между ног, выпрямиться, поднять руки вверх, наклониться вперед, взять платочек за уголки, выпрямиться (3—4 раза). Упражнение выполнять в спокойном темпе так, чтобы дети успели положить и взять платочек.  3. И. п.: лежи на спине, платочек держать обеими руками над головой на полу. Поднять одну ногу (можно полусогнутую), опустить на пол, затем поднять другую ногу (по 3—4 раза каждой ногой).  4. Прыжки на двух ногах с продвижением вперед (20—30 с). Платочек держать свободно в одной руке Спокойная ходьба. Положить платочек.</p>	<p>Бросание мяча инструктору и ловля мяча. Задание выполняется индивидуально 2—3 раза. Напомнить детям, что надо стоять свободно, выносить согнутые руки вперед, когда инструктор бросает мяч. Стараться ловить и бросать его ладонями.  Подвижная игра «Кот и мышки» (2—3 раза).</p>	<p>бубен или показ красного флажка.</p>
--	--	--	---	---

6	<p>Упражнять детей в ползании по гимнастической скамейке, учить подпрыгивать, способствовать развитию координации движений, развивать умение быстро реагировать на сигнал, дружно играть.</p>	<p>Ходьба с бегом чередуются. Во время ходьбы ритмично греметь погремушкой. Общеразвивающие упражнения (с погремушкой).</p> <p>1. И. п.: стоя, немного расставив ноги, погремушка в одной руке, руки подняты вверх. Наклониться в одну и другую сторону — «часы идут». После 2—3 наклонов переложить погремушку в другую руку и повторить упражнение.</p> <p>2. И. п.: сиди на полу, ноги врозь, погремушка в обеих руках впереди. Поднять погремушку над головой, погреметь ею и опустить (3—4 раза).</p> <p>3. И. п.: лежа на спине, погремушка в одной руке (или в обеих). Одновременно поднять ноги и руки, погреметь погремушкой и опустить (4—5 раз).</p> <p>4. Пскоки на месте на двух ногах, погремушка в одной руке (15—20 с). Ходьба. Положить погремушку.</p>	<p>Ползание на четвереньках по гимнастической скамейке. Выполнить задание друг за другом 2—3 раза.</p> <p>Напомнить детям, что надо смотреть вперед на скамейку, чтобы спина была прямая.</p> <p>При повторении упражнения можно ползти по полу до определенного места. Дети выполняют задание по одному. Ходить переступая кубики, расставленные на расстоянии 1—2 м один от другого. Дети выполняют упражнение друг за другом 2—3 раза. Обратит внимание на то, чтобы малыши переступали кубики, а не обходили их.</p> <p>Подвижная игра «Догоните меня» (2—3 раза).</p>	<p>Ходьба обычным шагом и на носках.</p>
7	<p>Упражнять детей в катании мяча, ползании на четвереньках, способствовать развитию</p>	<p>Ходьба и бег с кубиками в руках. Общеразвивающие упражнения (с кубиками).</p>	<p>Ползание на четвереньках и подлезание под веревку. Упражнение дети выполняют гурьбой 2—3 раза. Напомнить, что при ползании следует смотреть вперед. Обратнo</p>	<p>Ходьба с остановкой по сигналу инструктора.</p>

	<p>глазомера и координации движений, учить помогать друг другу.</p>	<p>1. И. п.: стоя, ноги вместе, в каждой руке кубик. Поднять руки вверх, ударить кубик о кубик и опустить руки в стороны-вниз (4—5 раз).  2. И. п.: лежа на животе, руки прямые вдоль туловища на полу. Поднять руки от пола, развести их в стороны, кратковременно фиксировать это положение (верхняя часть туловища приподнята) и вернуться в исходное положение (3—4 раза).  3. И. п.: сидя, ноги вместе, руки с кубиками на коленях. Повернуться в одну сторону, коснуться кубиками пола (у колен или бедра), вернуться в исходное положение. То же выполнить в другую сторону (3—4 раза).  4. Пскоки на месте на двух ногах, кубики в руках. После 6—8 прыжков походить и повторить пскоки. Ходьба в колонне по одному. Положить кубики.</p>	<p>дети возвращаются спокойным шагом. Катание мяча друг другу. Дети сидят друг против друга на расстоянии 1 м, ноги широко разведены. Упражнение выполняет вся подгруппа одновременно. Через 20—30 с. дети отдыхают и вновь выполняют упражнение. Подвижная игра «Догоните меня» (2—3 раза).</p>	
8	<p>Учить детей ползать по: гимнастической скамейке и прыгивать с нее, упражнять в катании мяча в цель, способствовать воспитанию выдержки, смелости,</p>	<p>Чередование ходьбы и бега в колонне по одному. Общеразвивающие упражнения (с шишкой).  1. И. п.: сидя, ноги вместе, шишку держать обеими</p>	<p>Ползание на четвереньках по гимнастической скамейке, в конце выпрямиться и прыгнуть на мат. дети выполняют задание друг за другом 2—3 раза. Напомнить, что, перед тем как прыгнуть, надо немного присесть, согнуть</p>	<p>Ходьба в колонне по одному. Игра «Кто тише».</p>

	<p>развитию чувства равновесия и глазомера.</p>	<p>руками впереди. Положить руки за спину — «спрятать шишку» и показать ее воспитателю (4—5 раз).</p> <p>2. И. п.: стоя, держать шишку в одной руке. Присесть, положить шишку на пол, выпрямиться, руки спрятать за спину, по указанию инструктора присесть, взять шишку, выпрямиться и показать ее инструктору. То же выполнить другой рукой (4—5 раз).</p> <p>3. И. п.: лежа на животе, руки согнуты, ладони с шишкой у подбородка. Вытянуть руки вперед, смотреть вперед и подтянуть руки к подбородку (4—6 раз).</p> <p>4. Пскоки на месте на двух ногах, шишка в одной руке (10—15 с). Следить, чтобы дети прыгали легко, на носках. Ходьба друг за другом. Положить шишку.</p>	<p>колени и во время приземления опять согнуть колени, стараться приземлиться на носочки. По необходимости инструктор поддерживает ребенка за руку.</p> <p>Катание мяча под дугу на расстоянии 1 м (2—3 раза). Инструктор отмечает место чертой, откуда дети должны катать мяч. Напомнить, что, для того чтобы мяч докатился до воротцев, надо энергично оттолкнуть мяч, после прокатывания взять его и вернуться по какой-либо одной стороне площадки, чтобы не мешать тем, кто выполняет упражнение. Одновременно катают 2—3 детей.</p> <p>Подвижная игра «Поезд». (2—3 раза).</p>	
--	---	--	--	--

**ПЛАНИРОВАНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ ПО ФИЗИЧЕСКОМУ РАЗВИТИЮ ДЕТЕЙ  
РАННЕГО ВОЗРАСТА МЕСЯЦ Март**

№	Задачи	I часть. Вводная часть. Разминка.	II часть. Основная часть. Основные виды движений.	III часть. Заключительная часть.
1	Учить детей метанию на	Ходьба и бег (чередуются).	Бросание мяча на дальность из-за головы.	Ходьба на носочках.

	дальность двумя руками из-за головы и катание мяча в воротца, приучать сохранять направление при метании и катании мячей.	<p>По указанию инструктора взять мяч.</p> <p>Общеразвивающие упражнения (с мячом).</p> <p>1. И. п.: стоя, держать мяч обеими руками. Поднять мяч вверх, потянуться, опустить (3—4 раза).</p> <p>2. И. п.: сидя, ноги врозь, мяч держать обеими руками. Наклониться вперед, коснуться мячом пола между ног, выпрямиться (4-5 раз).</p> <p>3. И. п.: стоя, держать мяч обеими руками, руки внизу. Присесть, коснуться мячом пола, выпрямиться (4—5 раз).</p> <p>Упражнение выполнять в бодром темпе,</p> <p>4. Пскоки на месте на двух ногах (15—20 с). Мяч положить на пол и прыгать рядом с ним. Спокойная ходьба друг за другом по кругу.</p>	<p>Дети выполняют упражнение все вместе 4—5 раз. После броска дети сами бегут за мячом и возвращаются на место. Бросок выполняется только по сигналу инструктора.</p> <p>Катание мяча в воротца на расстоянии 1 м (3—4 раза). Напоминать детям, чтобы они точно прокатывали мяч. Тех детей, у кого толчок получается слабо, надо поставить ближе, на расстоянии 80 см от дуги.</p> <p>Подвижная игра «Кошка и мышки» (2—3 раза).</p>	
2	Учить детей метанию на дальность двумя руками из-за головы и катанию мяча в воротца, приучать сохранять направление при метании и катании мячей.	<p>Ходьба и бег (чередуются). По указанию инструктора взять мяч.</p> <p>Общеразвивающие упражнения (с мячом).</p> <p>1. И. п.: стоя, держать мяч обеими руками. Поднять мяч вверх, потянуться, опустить (3—4 раза).</p>	<p>Бросание мяча на дальность из-за головы. Дети выполняют упражнение все вместе 4—5 раз. После броска дети сами бегут за мячом и возвращаются на место. Бросок выполняется только по сигналу инструктора .</p> <p>Катание мяча в воротца на расстоянии 1 м (3—4 раза). Напоминать детям, чтобы они точно прокатывали мяч. Тех детей, у кого</p>	Ходьба на носочках.

		<p>2. И. п.: сидя, ноги врозь, мяч держать обеими руками. Наклониться вперед, коснуться мячом пола между ног, выпрямиться (4-5 раз).</p> <p>3. И. п.: стоя, держать мяч обеими руками, руки внизу. Присесть, коснуться мячом пола, выпрямиться (4—5 раз). Упражнение выполнять в бодром темпе,</p> <p>4. Пскоки на месте на двух ногах (15—20 с). Мяч положить на пол и прыгать рядом с ним. Спокойная ходьба друг за другом по кругу.</p>	<p>толчок получается слабо, надо поставить ближе, на расстоянии 80 см от дуги. Подвижная игра «Кошка и мышки» (2—3 раза).</p>	
3	<p>Упражнять детей в ходьбе по гимнастической скамейке, учить прыгивать с нее, закреплять умение бросать на дальность из-за головы, учить ходить парами, способствовать преодолению робости, развитию чувства равновесия.</p>	<p>Ходьба и бег между обручами, положенными на пол в разных местах комнаты.</p> <p>Общеразвивающие упражнения (с обручем).</p> <p>1. И. п.: сидя, ноги врозь, обруч в обеих руках. Поднять обруч вверх, не сгибая руки в локтях, положить его (через голову) на плечи, вернуться в исходное положение (4—5 раз).</p> <p>2. И. п.: стоя, держать обруч обеими руками, руки внизу. Присесть, вынести согнутые руки с обручем вперед — «посмотреть в окошко»,</p>	<p>Ходьба по гимнастической скамейке, в конце скамейки прыгнуть. Дети выполняют упражнение самостоятельно друг за другом 2—3 раза. Там, где дети прыгивают, лежит мат. Инструктор стоит у места соскока и следит за мягким приземлением детей.</p> <p>Бросание мяча на дальность из-за головы. Выполнять задание всем вместе 4—6 раз. Инструктор следит, чтобы дети перед броском расставляли ноги, что облегчит бросок, а также старались бросать мяч энергично и как можно дальше.</p> <p>Подвижная игра «Кошка и мышки» (2—3 раза).</p>	<p>Ходьба в колонне по одному по краям спортивного зала. Ходить парами.</p>



	<p>выпрямиться, опустить обруч (3—4 раза).</p> <p>3. И. п.: сидя, ноги вместе, обруч в обеих руках на коленях. Повернуться в одну сторону, положить обруч на пол (у бедра), выпрямиться, показать воспитателю руки. По указанию педагога взять обруч и выполнить упражнение в другую сторону (3—4 раза). Если дети теряют равновесие, можно предложить им развести ноги.</p> <p>4. Бег с обручем в руках «машины едут быстро-быстро» (35 с). Следить, чтобы дети бегали свободно, в одном направлении и не наталкивались друг на друга, учитывали границы помещения. Ходьба с замедлением темпа — «машины едут домой». Положить обруч.</p>		
--	--	--	--

4	<p>Упражнять детей в ходьбе по гимнастической скамейке, учить прыгивать с нее, закреплять умение бросать на дальность из-за головы, учить ходить парами, способствовать преодолению робости, развитию чувства равновесия.</p>	<p>Ходьба и бег между обручами, положенными на пол в разных местах комнаты.</p> <p>Общеразвивающие упражнения (с обручем).</p> <p>1. И. п.: сидя, ноги врозь, обруч в обеих руках. Поднять обруч вверх, не сгибая руки в локтях, положить его (через голову) на плечи, вернуться в исходное положение (4—5 раз).</p> <p>2. И. п.: стоя, держать обруч обеими руками, руки вниз. Присесть, вынести согнутые руки с обручем вперед — «посмотреть в окошко», выпрямиться, опустить обруч (3—4 раза).</p> <p>3. И. п.: сидя, ноги вместе, обруч в обеих руках на коленях. Повернуться в одну сторону, положить обруч на пол (у бедра), выпрямиться, показать воспитателю руки. По указанию педагога взять обруч и выполнить упражнение в другую сторону (3—4 раза). Если дети теряют равновесие, можно предложить им развести ноги.</p> <p>4. Бег с обручем в руках «машины едут быстро-быстро»</p>	<p>Ходьба по гимнастической скамейке, в конце скамейки спрыгнуть. Дети выполняют упражнение самостоятельно друг за другом 2—3 раза. Там, где дети спрыгивают, лежит мат. Инструктор стоит у места соскока и следит за мягким приземлением детей.</p> <p>Бросание мяча на дальность из-за головы. Выполнять задание всем вместе 4—6 раз. Инструктор следит, чтобы дети перед броском расставляли ноги, что облегчит бросок, а также старались бросать мяч энергично и как можно дальше.</p> <p>Подвижная игра «Кошка и мышки» (2—3 раза).</p>	<p>Ходьба в колонне по одному по краям спортивного зала. Ходить парами.</p>
---	---	---	--	---

		<p>(35 с). Следить, чтобы дети бегали свободно, в одном направлении и не наталкивались друг на друга, учитывали границы помещения.</p> <p>Ходьба с замедлением темпа — «машины едут домой».</p> <p>Положить обруч.</p>		
5	<p>Учить детей ходьбе по наклонной доске, в метании на дальность правой и левой рукой, способствовать развитию ловкости, преодолению робости, учить дружно играть.</p>	<p>Ходьба и бег в колонне по одному. Взять мешочек с песком.</p> <p>Общеразвивающие упражнения (с мешочком)</p> <p>1. И. п.: стоя, немного расставить ноги, мешочек в обеих руках.</p> <p>Поднять руки вперед, показать мешочек инструктору, опустить руки (4—5 раз).</p> <p>2. И. п.: стоя, держать мешочек в одной руке.</p> <p>Присесть положить мешочек на пол, выпрямиться, поднять руки присесть, взять мешочек</p>	<p>Бросание мешочков на дальность правой и левой рукой. дети выполняют упражнения одновременно всей подгруппой по 3-4 раза каждой рукой. Перед броском инструктор проверяет, удобно ли они держат мешочек. Малыши выполняют бросок вместе, с инструктором по его сигналу. Указать ориентир до которого надо бросить мешочек. Ходьба по наклонной доске вверх и вниз. Дети выполняют упражнение самостоятельно по одному друг за другом 2—3 раза.</p> <p>Подвижная игра «Пузырь» (вариант с бегом в рассыпную) — 2—3 раза.</p>	<p>Ходьба в колонне по одному с остановкой на сигнал.</p>

		<p>и выпрямиться (4—5 раз).</p> <p>3. И. п.: сидя, ноги вместе, мешочек на полу между ног, рукам опереться об пол сзади. Развести ноги, снова соединить вместе, стараться не сгибать ноги в коленях (3—4 раза).</p> <p>4. Бег врассыпную за воспитателем. Спокойная ходьба. По указанию инструктора встать за чертой, веревкой или гимнастической скамейкой.</p>		
6	<p>Учить детей ходьбе по наклонной доске, в метании на дальность правой и левой рукой, способствовать развитию ловкости, преодолению робости, учить дружно играть.</p>	<p>Ходьба и бег в колонне по одному. Взять мешочек с песком.</p> <p>Общеразвивающие упражнения (с мешочком)</p> <p>1. И. п.: стоя, немного расставить ноги, мешочек в обеих руках. Поднять руки вперед, показать мешочек инструктору, опустить руки (4—5 раз).</p> <p>2. И. п.: стоя, держать мешочек в одной руке. Присесть положить мешочек на пол, выпрямиться, поднять руки присесть, взять мешочек и выпрямиться (4—5 раз).</p> <p>3. И. п.: сидя, ноги вместе, мешочек на полу между ног, рукам опереться об пол сзади.</p>	<p>Бросание мешочков на дальность правой и левой рукой. дети выполняют упражнения одновременно всей подгруппой по 3-4 раза каждой рукой. Перед броском инструктор проверяет, удобно ли они держат мешочек. Малыши выполняют бросок вместе, с инструктором по его сигналу. Указать ориентир до которого надо бросить мешочек. Ходьба по наклонной доске вверх и вниз. Дети выполняют упражнение самостоятельно по одному друг за другом 2—3 раза.</p> <p>Подвижная игра «Пузырь» (вариант с бегом врассыпную) — 2—3 раза.</p>	<p>Ходьба в колонне по одному с остановкой на сигнал.</p>

		<p>Развести ноги, снова соединить вместе, стараться не сгибать ноги в коленях (3—4 раза).</p> <p>4. Бег врассыпную за воспитателем. Спокойная ходьба. По указанию инструктора встать за чертой, веревкой или гимнастической скамейкой.</p>		
7	<p>Упражнять детей в ходьбе по гимнастической скамейке, ползании на четвереньках и подлезании под веревку, учить становиться в круг, взявшись за руки, способствовать развитию чувства равновесия и координации движений, помогать преодолевать робость, действовать самостоятельно, уверенно.</p>	<p>Ходьба и бег «змейкой» между стульями.</p> <p>Общеразвивающие упражнения (на скамейке).</p> <p>1. И. п.: стоя за скамейкой, Приподнять руки вверх, опустить (3-4раза).</p> <p>2. И. п.: стоя за скамейкой, руки вперед . Присесть, не отпуская рук, стараться не сгибать спину, выпрямиться (4-браз).</p> <p>3. И. п.: сидя на скамейке, ноги вместе, руки на коленях. Наклониться вперед, коснуться ладонями носков ног, вернуться в исходное положение (3-4 раза).</p> <p>4 Пскоки на двух ногах на месте (20—30 с), руки держать свободно. Ходьба на месте.</p>	<p>Ходьба по гимнастической скамейке (2—3 раза). По скамейке дети идут друг за другом не торопясь и не мешая друг другу.</p> <p>Ползание на четвереньках до рейки, подлезание под нее. Дети выполняют задание по одному друг за другом 3—4 раза.</p> <p>Следить, чтобы малыши во время ползания смотрели вперед, держали спину прямо и не торопились. Для повторения упражнения они возвращаются по какой-либо одной стороне помещения.</p> <p>Подвижная игра «Пузырь» (2—3 раза).</p>	<p>Ходьба. Ритмично хлопать в ладоши.</p>
8	<p>Упражнять детей в метании на дальность одной рукой,</p>	<p>Ходить по кругу взявшись за руки. Бег врассыпную.</p>	<p>Прыжки в длину с места на двух ногах. Выполнять прыжки всей подгруппой</p>	<p>Ходьба обычным шагом и на носках.</p>

	<p>повторить прыжки в длину с места развивать координацию движений, воспитывать внимание и умение сдерживать себя.</p>	<p>Общеразвивающие упражнения (с флажком).  1. И. п.: лежа на спине, флажок держать в одной руке, руки вдоль туловища. Поднять руки вперед, переложить флажок другую руку и опустить (3—4 раза).  2. И. п.: стоя, ноги несколько расставить, флажок держат в одной руке. Присесть, коснуться флажком пола (можно коснуться несколько раз палочкой), выпрямиться (3—4 раза). То выполнить другой рукой.  3. И. п.: сидя, ноги вместе, руками опереться сзади, флажок на коленях. Подтянуть согнутые ноги к туловищу —« спрятать флажок», выпрямить ноги (4—5 раз).  4. Пскоки на месте на двух ногах или бег с флажок в руке друг за другом (20—25 с).  Ходьба в колонне по одному.  Положить флажок.</p>	<p>одновременно 6—7 раз и только по сигналу инструктора. Следить, чтобы дети стали у линии, несколько расставили ноги, это облегчает прыжок.  Ходьба по шнуру, положенному на пол (2-3 раза). Дети идут друг за другом, следить, чтобы они не сходили со шнура.  Метание на дальность правой и левой рукой. Дети берут мешочки с песком и выполняют упражнение все одновременно (3—4 раза каждой рукой).  Подвижная игра «Солнышко и дождик» (2—3 раза).</p>	
--	--	--	--	--

**ПЛАНИРОВАНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ ПО ФИЗИЧЕСКОМУ РАЗВИТИЮ ДЕТЕЙ  
РАННЕГО ВОЗРАСТА МЕСЯЦ Апрель**

№	Задачи	I часть. Вводная часть. Разминка.	II часть. Основная часть.	III часть. Заключительная
---	--------	--------------------------------------	------------------------------	------------------------------

			<b>Основные виды движений.</b>	<b>часть.</b>
1	Закреплять у детей умение ходить по гимнастической скамейке и прыгать с нее, учить бросать и ловить мяч, способствовать развитию чувства равновесия и координации движений.	<p>Ходьба и бег друг за другом со сменой направления. Общеразвивающие упражнения.</p> <p>1.. И. п.: стоя, ноги слегка расставить, руки согнуть в локтях перед грудью. Круговые движения рук (одна вокруг другой) — «наматывание нитки на клубок» (5—6 раз) в одну сторону (от себя), а затем в другую сторону (к себе).</p> <p>2. И п.; лежа на животе руки, согнуты, ладони под подбородком. Вытянуть руки вперед как можно дальше — «вот как мы растем», вернуться в исходное положение (3—4 раза). Тянуться вперед, но не прогибать верхнюю часть туловища.</p> <p>3. И. п.: сидя, ноги вместе, руками опереться сзади. Согнуть ноги, подтянуть их к туловищу как можно ближе к груди, выпрямиться — «длинные и короткие ноги» (4—5 раз).</p> <p>4. Пскоки на месте на двух ногах, руки держать свободно — «воробышки прыгают»</p>	<p>Ходьба по гимнастической скамейке, прыжки с нее (3—4 раза). Дети идут по гимнастической скамейке друг за другом. Инструктор стоит у конца скамейки и следит, чтобы они не торопились, спокойно присели перед прыжком и мягко приземлились, по необходимости подает ребенку руку.</p> <p>Бросание мяча инструктору и ловля мяча. Упражнение дети выполняют по одному 2—3 раза. Инструктор регулирует дальность броска, подходит ближе к тем, у кого бросок слабый, отходит подальше от тех, кто бросает лучше. Следить, чтобы все выполняли бросок снизу.</p> <p>Подвижная игра «Пузырь» (вариант с бегом враспынную) — 2—3 раза..</p>	<p>Спокойная ходьба друг за другом. Игра «Кто тише».</p>

		(20—30 с). Ходьба в колонне по одному по краям комнаты.		
2	Закреплять у детей умение прыгать в длину с места, бросать в горизонтальную цель, приучать соразмерять бросок с расстоянием до цели, ползти и подлезать, реагировать на сигнал инструктора.	<p>Ходьба и бег в колонне по одному с платочком в руке. Общеразвивающие упражнения (с платочком).</p> <p>1. И. п.: сидя, ноги врозь, платочек держать обеими руками за углы. Поднять руки вверх и опустить на колени (4—6 раз).</p> <p>2. И. п.: стоя, ноги на ширине плеч, платочек держать обеими руками за углы. Наклониться вперед, коснуться платочком пола, выпрямиться (4—5 раз).</p> <p>3. И. п.: сидя, ноги вместе, платочек держать обеими руками за углы. Поднять одну ногу вверх, стараться не сгибать ноги в коленях, коснуться платочка, опустить, поднять другую ногу, коснуться платочка, опустить (3—4 раза каждой ногой).</p> <p>4. Бег друг за другом, платочек в одной руке (15—20 с). Спокойная ходьба в колонне по одному. Положить платочек.</p>	<p>Ползание на четвереньках и подлезание под дугу. Дети ползут гурьбой, по одному подлезают под дугу. Расстояние до дуги не менее 5—6 м.</p> <p>Бросание мешочков с песком в горизонтальную цель правой и левой рукой. Дети выполняют упражнение небольшими группами или все вместе по 2—3 раза каждой рукой. Цель (обруч) находится на полу. Следить, чтобы дети не подходили близко к цели, а стояли за чертой.</p> <p>Прыжки в длину с места на двух ногах. Задание выполняют все одновременно 4—6 раз. Обратить внимание, чтобы дети заняли правильно исходное положение: несколько расставили ноги и присели перед толчком. Прыжок выполнять по сигналу инструктора, прыгать как можно дальше.</p> <p>Подвижная игра «Пузырь» (2—4 раза).</p>	Ходьба в колонне по одному с остановкой на сигнал инструктора.
3	Закреплять у детей умение бросать на дальность из-за	Ходьба в колонне по одному, ритмично греметь	Бросание мяча на дальность двумя руками из-за головы. Упражнение выполнять всем	Ходьба по кругу взявшись за руки.



	<p>головы, катать мяч друг другу, способствовать развитию глазомера, координации движений и ловкости, учить дружно играть и быстро реагировать на сигнал.</p>	<p>погремушкой. Бег врассыпную.</p> <p>Общеразвивающие упражнения (с погремушкой)</p> <p>1. И. п.: стоя, погремушка в одной руке внизу. Поднять руки вперед, погорметь погремушкой и спрятать за спину. После 2—3 повторений переложить погремушку в другую руку и повторить упражнение. 2.</p> <p>И. п.: сидя, ноги вместе, погремушка в одной руке. Наклониться вперед, стараться не сгибать колени, коснуться погремушкой носков ног и выпрямиться. Переложить погремушку в другую руку (2—3 раза каждой рукой).</p> <p>3. И. п.: стоя, погремушка в одной руке внизу. Присесть, постучать погремушкой об пол, выпрямиться (2—3 раза одной, и другой рукой).</p> <p>4. Потанцевать и попрыгать с погремушкой в руке, кто как умеет (20—30 с).</p>	<p>вместе 4—6 раз. Бросать по сигналу инструктора. После броска дети сами бегу за мячом и возвращаются для повторения упражнения.</p> <p>Катать мяч друг другу (8—12 раз). Дети сидят друг против друга на расстоянии 1,5—2 м, широко разведя ноги. Инструктор регулирует расстояние между детьми, учитывая их умение катать мячи. У кого плохо получается, сидят ближе. Можно разрешит детям катать мячи произвольно, без сигнала. Напоминать, что мяч надо отталкивать энергично.</p> <p>Подвижная игра «Воробышки и автомобиль» (2—3 раза).</p>	
--	---	--	--	--

4	<p>Учить детей бросать мяч вверх и вперед, совершенствовать ходьбу по наклонной доске, способствовать развитию чувства равновесия, ловкости и смелости</p>	<p>Ходьба, во время которой ритмично ударять кубик о кубик. Бег в колонне по одному (40 с). Ходьба. Общеразвивающие упражнения (с кубиками).</p> <p>1. И. п.: стоя, ноги немного расставить, в каждой руке держать кубик. Поднять руки в стороны-вверх, ударить кубик о кубик, опустить вниз (4—5 раз). Упражнение выполнять в спокойном темпе.</p> <p>2. И. п.: лежа на животе, руки с кубиками согнуты у плеч. Вытянуть руки вперед, смотреть вперед, несколько приподнять верхнюю часть туловища от пола — «показать кубик воспитателю», вернуться в исходное положение — спрятать кубик (4—6 раз).</p> <p>3. И. п.: сидя, ноги вместе, руки с кубиками на коленях. Повернуться в одну сторону, стараться не сгибать ноги в коленях постучать кубиками об пол у бедра, вернуться в исходное положение. То же выполнять в другую сторону (2—3 раза каждую).</p> <p>4. Прыжки на двух ногах на</p>	<p>Ходьба по наклонной доске вверх и вниз. Дети выполняют упражнение самостоятельно, по одному идут друг за другом. Во время ходьбы держать руки в стороны, идти смело, не торопиться. Бросание мяча вверх и вниз через сетку или ленту. Выполнять задание одновременно всей подгруппой 8—12 раз. Инструктор помогает встать по одной или по обе стороны сетки, расположенной на уровне глаз ребенка. У каждого мяч. Дети используют все усвоенные виды метания: от груди, головы, снизу. Бросок выполнять только по сигналу инструктора, затем малыши догоняют мячи и возвращаются на место.</p> <p>Подвижная игра «Воробышки и автомобиль» (2—3 раза).</p>	<p>Ходьба в рассыпную и парами.</p>
---	--	---	--	-------------------------------------

		<p>месте (20—30 с). Спокойная ходьба друг за другом. Положить кубики.</p>		
5	<p>Продолжать учить детей бросать на дальность одной рукой и прыгать в длину с места, способствовать развитию смелости, ловкости, умению по сигналу прекращать движение.</p>	<p>Ходьба и бег в колонне по одному. Общеразвивающие упражнения (с шишками). 1. И. п.: стоя, ноги на ширине плеч, в каждой руке шишка. Поднять руки в стороны, вверх и выпустить шишки из рук, чтобы они упали на пол, присесть, взять шишки и выпрямиться, поднять прямые руки вверх, посмотреть на шишки (3—4 раза). 2. И. п.: сидя, ноги врозь, руки на коленях. Поднять руки вперед, показать шишки,</p>	<p>Метание шишек на дальность правой и левой рукой. Дети выполняют задание все одновременно 2—3 раза каждой рукой. Перед каждым броском инструктор проверяет, правильно ли дети подняли руку, напоминает, что бросок должен быть энергичным. Прыжки в длину с места на двух ногах через две параллельные веревки, положенные на расстоянии 25—30 см. Упражнение выполняют дети одновременно 6—8 раз только по сигналу инструктора. Основное внимание обращается на отталкивание перед прыжком. Подвижная игра «Солнышко и дождик» (для домиков использовать обручи) — 2—3</p>	<p>Ходьба гурьбой за инструктором с остановкой по сигналу.</p>

		<p>спрятать их за спину, стараться держать спину прямо (4—6 раз).</p> <p>3. И. п.: расставить ноги по шире, руки поднять вверх. Наклониться вперед, положить шишки на пол между ног, выпрямиться, по указанию воспитателя наклониться, взять шишки и поднять руки вверх (3—4 раза).</p> <p>4. И. п.: лежа на спине, руки вдоль туловища. Поднять руки и ноги, коснуться шишками носков ног, вернуться в исходное положение (3—4 раза).</p> <p>5. Пскоки на двух ногах на месте — «белочки прыгают» (20—30 с), шишки держать в руках. Ходьба друг за другом. Пройти к месту для метания.</p>	раза	
6	<p>Закреплять у детей умение ходить по гимнастической скамейке, упражнять в прыжках с высоты, учить бросать и ловить мяч, действовать по сигналу инструктора.</p>	<p>Ходьба и бег с лентой в руке. Общеразвивающие упражнения (с лентой).</p> <p>1. И. п.: стоя, держать ленту рукой за один конец. Взмахнуть лентой вперед и назад. После 4—6 взмахов переложить ленту в другую руку и повторить упражнение.</p> <p>2. И. п.: сидя, ноги вместе, держать ленту обеими руками</p>	<p>Ходьба по гимнастической скамейке в конце спрыгнуть. Повторить упражнение 2 — 3 раза. Предложить детям идти по скамейке самостоятельно, не торопиться, руки держать в стороны. Инструктор поддерживает детей во время спрыгивания со скамейки.</p> <p>Бросание и ловля мяча, инструктору бросает мяч каждому ребенку, называя его по имени, напоминает детям подготовить руки, чтобы поймать мяч, затем предлагает</p>	<p>Ходьба. Игра «Кто тише».</p>

		<p>за концы. Наклониться вперед, положить ленту на носки ног, выпрямиться, поднять руки вверх, посмотреть на них, наклонить вперед, взять ленту (3—4 раза).</p> <p>3. И. п.: лежа на спине, держать ленту в вытянутых вперед руках за концы перед грудью. Поднять одновременно обе ноги ленты, опустить вниз, можно поднимать прямые и согнутые но (3—4 раза).</p> <p>4. Бег врассыпную, по всему помещению (20—30 с). Держать ленту попеременно в правой и левой руке. Спокойная ходьба друг за другом. Положить ленту на место.</p>	<p>бросить мяч снизу вперед-вверх (2—3 раза). Подвижная игра «Солнышко и дождик» (2—3 раза).</p>	
7	<p>Продолжать учить детей ползать по гимнастической скамейке и метать на дальность от груди, способствовать развитию чувства равновесия и координации движений.</p>	<p>Ходьба и бег в медленном и быстром темпе с обручем в руках — «едут автомашины». Общеразвивающие упражнения (с обручем).</p> <p>1. И. п.: стоя, в опущенных руках обруч. Поднять обруч вверх над головой, потянуться, опустить руки вниз (3—4 раза).</p> <p>2. И. п.: сидя, ноги вместе, обруч держать обеими руками. Наклониться вперед,</p>	<p>Ползание на четвереньках по гимнастической скамейке. Дети выполняют задание по одному друг за другом. Обратить внимание на то, что нельзя торопиться, а надо смотреть вперед. В конце скамейки спокойно сойти.</p> <p>Бросание мяча на дальность от груди. Упражнение выполняют все дети одновременно 4—6 раз. Инструктор помогает каждому встать так, чтобы он не мешал товарищу, затем обращает внимание на то, как держать мяч обеими руками с боков и энергично его отталкивать, следит,</p>	<p>Ходьба в колонне по одному.</p>

		<p>положить обруч на носки, выпрямиться, показать руки воспитателю, наклониться вперед, взять обруч, выпрямиться (3—4 раза).</p> <p>3. И. п.: стоя, руки внизу, обруч на полу. Зайти в обруч, присесть — у каждой птички свое гнездышко, выпрямиться, выйти из обруча (3—4 раза).</p> <p>4. Бег в рассыпную по всему помещению с обручем в руках со сменой темпа — «машины едут быстро и медленно» (20—30 с).</p> <p>Ходьба друг за другом. Положить обруч на место.</p>	<p>чтобы дети занимали удобную позу для броска: ноги несколько расставили, одна нога впереди другой.</p> <p>Подвижная игра «Птички в гнездышках» (3—4 раза).</p>	
8	<p>Закреплять у детей умение бросать в горизонтальную цель и ходить по наклонной доске, способствовать развитию чувства равновесия и ориентировке в пространстве</p>	<p>Ходьба и бег за инструктором со сменой направления. Общеразвивающие упражнения (с мешочком).</p> <p>1. И.п.: стоя, положить мешочек с песком на голову, придерживать его обеими руками, локти развести в стороны. Поднять мешочек вверх, потянуться, опустить его на голову (3—4 раза).</p> <p>2. И. п.: так же. Присесть, стараться спину держать прямо; смотреть вперед, выпрямиться, не отпуская рук от мешочка (3—4 раза).</p> <p>3. И. п.: лежа на спине,</p>	<p>Бросание мешочков в горизонтальную цель правой и левой рукой. Дети выполняют упражнение все одновременно по 2—3 раза каждой рукой. Расстояние до цели 100—120 см воспитатель регулирует в зависимости от возможностей каждого ребенка.</p> <p>Ходьба по наклонной доске вверх и вниз. Дети выполняют задание по одному друг за другом 2—3 раза. Инструктор подбадривает детей, чтобы они шли уверенно, не торопились, руки держали в стороны. По необходимости воспитатель придерживает за руку тех, кто боится.</p> <p>Подвижная игра «Птички в гнездышках» (3—4 раза).</p>	<p>Ходьба друг за другом обычным шагом и на носках.</p>

	<p>мешочек на голове, придерживать его обеими руками, локти прижать к полу, поднять ноги вверх, опустить (4—5 раз).</p> <p>4. Пскоки на месте на двух ногах чередовать с ходьбой на месте.</p>		
--	--	--	--

## ПЛАНИРОВАНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ ПО ФИЗИЧЕСКОМУ РАЗВИТИЮ ДЕТЕЙ РАННЕГО ВОЗРАСТА МЕСЯЦ Май

№	Задачи	I часть. Вводная часть. Разминка.	II часть. Основная часть. Основные виды движений.	III часть. Заключительная часть.
1	Закреплять у детей умение ходить по наклонной доске, совершенствовать прыжок в длину с места и метание на дальность из-за головы, способствовать воспитанию смелости, ловкости и самостоятельности, учить согласовывать свои движения с движениями других детей.	<p>Ходьба и бег в колонне по одному и враспынную</p> <p>Общеразвивающие упражнения (с мячом).</p> <p>1. И. п.: стоя, мяч держать обеими руками впереди. Взмахом руки вправо (руки стараться не сгибать) повернуться вправо, вернуться в исходное положение. То же выполнять влево (3—4 раза в каждую сторону).</p> <p>2. И. п.: лежа на животе, мяч держать в прямых руках, поднять руки, слегка приподнять верхнюю часть туловища, опустить (4—5 раз).</p>	<p>Бросание на дальность из-за головы обеими руками. Упражнение дети выполняют все одновременно 3—4 раза. Обозначить чертой или веревкой ориентир (примерно на расстоянии 2—3 м), за который надо забросить мяч. Напомнить детям, что бросать надо как можно дальше.</p> <p>Ходьба по наклонной доске вверх и вниз (2—3 раза). Задание дети выполняют по одному друг за другом. Следить, чтобы они не торопились и не наталкивались друг на друга.</p> <p>Прыжки в длину с места на двух ногах.</p> <p>Прыгают все дети одновременно 5-6 раз по сигналу инструктора. На расстоянии 40—50 см лентой или веревкой отмечается место, до которого дети должны прыгнуть.</p>	Ходьба по кругу, взявшись за руки.

		<p>3. И. п.: ноги вместе, мяч держать обеими руками у груди. Подтянуть ноги к туловищу так, чтобы колени касались мяча, опустить их на пол (3—4 раза).</p> <p>4. Пскоки на двух и на одной ноге (20—30 с). Мяч положить на пол. Ходьба друг за другом с мячом в руках. Перейти к месту, отведенному для метания</p>	<p>Подвижная игра «Пузырь» (вариант с бегом) — 3—4 раза.</p>	
2	<p>Продолжать учить детей бросать на дальность одной рукой, ползанию и подлезанию под дугу, способствовать развитию ловкости, ориентировки в пространстве, умения быстро реагировать на сигнал.</p>	<p>Ходьба й бег змейкой за инструктором между с Общеразвивающие упражнения (на скамейке ).</p> <p>1. И. п.: сидя на скамейке, руки на коленях. Поднять руки в стороны-вверх, потянуться, опустить на колени (4-5 раз).</p> <p>2. И. п.; стоя за скамейкой, ноги несколько расставить. Поднять руки вверх, наклониться вперед через , стараться коснуться руками сиденья (4-6 раз)</p> <p>3. Пскоки на двух ногах на месте (20—30 с).</p>	<p>Бросание мешочков на дальность правой и левой рукой. Дети выполняют задания все одновременно по 3—4 раза каждой рукой. Обратить внимание на то, чтобы они не мешали друг другу, занимали удобную позу и старались бросать как можно дальше.</p> <p>Ползание на четвереньках и подлезание под дугу. Задание дети выполняют одновременно всей подгруппой. Ползти не мене 5—6 м. Дуги расставлены так, чтобы могли проползать сразу 2—3 детей (в зависимости от количества дуг). Для повторения упражнения дети возвращаются по краям помещения, чтобы не мешать тем, кто продолжает ползти.</p> <p>Подвижная игра « Пузырь» (2—3 раза).</p>	<p>Ходьба в колонне по одному обычным шагом и на носках.</p>



3	<p>Упражнять детей в метании на дальность одной рукой, совершенствовать ходьбу по гимнастической скамейке, воспитывать ловкость, развивать чувство равновесия и глазомер.</p>	<p>Ходьба и бег в колонне по одному с платочек в руке. Общеразвивающие упражнения (с платочком).</p> <p>1. И. п.: стоя, расставить ноги по шире, платочек держать обеими руками за углы. Наклониться вперед, помахав платочком несколько раз вправо и влево — «поласкаем бельё», затем прямиться, потянуться вверх (3—4 раза).</p> <p>2. И. п.: сидя, ноги врозь, платочек держать обеими руками за углы. Присесть, поднять руки с платочком вперед, выпрямиться, опустить руки (3—4 раза).</p> <p>3. И. п.: лежа на спине, платочек в обеих руках на груди поднять ноги и руки вперед, опустить (3—5 раз).</p> <p>4. Пскоки на месте на двух ногах (20—30 с). Платочек</p>	<p>Ходьба по гимнастической скамейке (2—3 раза). Дети выполняют задание самостоятельно друг за другом по двум скамейкам, стоящим параллельно. Инструктор помогает, подбадривает тех, кто неуверенно выполняет задание. Следит, чтобы дети не торопились.</p> <p>Бросание мешочков на дальность правой и левой рукой. Задание дети выполняют все одновременно по 3—4 раза каждой рукой. Основное внимание обращается на замахи и энергичный бросок. Инструктор вначале показывает, как бросить мешочек, и выполняет упражнение вместе с детьми.</p> <p>Подвижная игра «Солнышко и дождик» (3—4 раза).</p>	<p>Ходьба с остановкой по сигналу инструктора.</p>

		держат в одной руке. Ходьба друг за другом. Положить платочек.		
4	Продолжать учить детей прыжкам в длину с места, упражнять в умении бросать на дальность из-за головы и катать мяч, способствовать развитию координации движений, ориентировки в пространстве.	<p>Ходьба и бег в колонне по одному.</p> <p>Общеразвивающие упражнения.</p> <p>1. И. п.: стоя, несколько расставить ноги, руки внизу. Поднять руки вверх, наклониться в одну и другую сторону — «деревья качаются на ветру», опустить руки, немного отдохнуть и повторить упражнение.</p> <p>2. И. п.: лежа на животе, ладони под подбородком. Вытянуть руки вперед, в стороны-назад — «рыбки плавают», вернуться в исходное положение (3—4 раза).</p> <p>3. И. п.: лежа на спине, руки вдоль туловища. Поднять руки и ноги, передвигать ими — «жуки барахтаются». После нескольких движений вернуться в исходное положение (3—4 раза).</p> <p>4. Пскоки на двух ногах на месте (20—25 с) — «зайки прыгают». Прыгать ритмично, легко отталкиваться от пола.</p> <p>Ходьба друг за другом.</p>	<p>Бросание мяча на дальность из-за головы двумя руками. Задание выполнять всем вместе 4—5 раз. Учить детей быстро реагировать на сигнал инструктора и бросать сразу же после него.</p> <p>Катание мяча. Дети по двое сидят напротив друг друга на расстоянии 1,5—2 м и прокатывают мяч спокойно, каждый в своем темпе. Следить, чтобы дети старались энергично отталкивать мяч. Упражнение повторить 8—12 раз.</p> <p>Прыжки в длину с места на двух ногах. Прыгают все одновременно 6—8 раз. На расстоянии 40—50 см на коврик кладут цветную ленту. Детям дают задание допрыгнуть до ленты.</p> <p>Подвижная игра «Солнышко и дождик» (2—3 раза).</p>	Ходьба в колонне по одному. Игра «Кто тише».

5	<p>Продолжать учить детей бросать мяч, упражнять в ходьбе по гимнастической скамейке, прыгать с высоты, развивать чувство равновесия, смелость и координацию движений, воспитывать выдержку и внимание.</p>	<p>Ходьба и бег за инструктором со сменой направления. Общеразвивающие упражнения (с мячом).</p> <p>1. И. п.: сидя, ноги врозь, мяч держать обеими руками впереди. Взмахнуть руками в одну, затем в другую сторону одновременно поворачивая корпус (3—4 раза в каждую сторону).</p> <p>2. И. п.: стоя, мяч держать обеими руками над головой. Присесть, коснуться мячом пола, выпрямиться, поднять мяч вверх (4—5 раз).</p>	<p>Бросание мяча на дальность - сетку вверх и двумя руками, затем бросать мяч в сетку. Выполняя задание всем одновременно 8—10 раз. Сетка располагается на уровне глаз ребенка. Бросок выполнять из-за головы и от груди. Показать и объяснить детям, что через сетку легче перебросит мяч, если бросить его из-за головы. В сетку удобнее бросать мяч от груди.</p> <p>Ходьба по гимнастической скамейке, в конце спрыгнуть. Выполнять задание по одному друг за другом 2—3 раза. В конце скамьи кладут коврик или мат. Инструктор становится в том месте, где дети спрыгивают, и по необходимости помогает им. По скамейке дети идут самостоятельно.</p>	<p>Ходьба за инструктором с остановкой на сигнал.</p>

		<p>3. И. п.: лежа на спине, мяч держать обеими руками на локти развернуть в сторону. Подтянуть согнутые в коленях ног к туловищу, выпрямиться (3—4 раза).</p> <p>4. Пскоки на месте на двух ногах. Мяч на полу у ног. В колонне по одному. Мяч держать в руках.</p>	<p>Подвижная игра «Мой веселый звонкий мяч» (вариант пскоками и бегом) — 2—3 раза.</p>	
6	<p>Закреплять у детей умение катать мяч, упражнять в ползании по гимнастической скамейке в глубину, совершенствовать чувство равновесия.</p>	<p>Ходьба и бег с обручем в руках со сменой темпа. Общеразвивающие упражнения (с обручем).</p> <p>1. И. п.: стоя, руки внизу, обруч на полу. Присесть, взять обруч, выпрямиться, поднять его над головой, потянуться вверх, по сигналу воспитателя положить обруч на пол (3—5 раз).</p> <p>2. И.п.: лежа на спине, обруч в обеих руках впереди. Поднять одну ногу, коснуться обруча, опустить, поднять другую ногу и также коснуться обруча (3—4 раза).</p> <p>3. И. п.: сидя, ноги развести по шире, обруч в обеих руках. Наклониться вперед, коснуться обручем пола между ног, выпрямиться (3—5 раз).</p> <p>4. Бег врассыпную с обручем в</p>	<p>Ползание на четвереньках по гимнастической скамейке, в конце встать, выпрямиться и прыгнуть. Задание выполнять по одному друг за другом 2—3 раза.</p> <p>Катание мяча. Дети по двое рассаживаются друг против друга на расстоянии 1,5—2 м. Выполнять задание 8—12 раз. Обратит внимание, чтобы дети следили, как катится мяч от товарища, как отталкивать его.</p> <p>Подвижная игра «Мой веселый звонкий мяч» (2—3 раза).</p>	<p>Ходьба в колонне по одному с остановкой по сигналу инструктора.</p>

		руках —		
7	Закреплять у детей умение бросать на дальность одной рукой, прыгать в длину с места, воспитывать дружеские взаимоотношения между детьми.	<p>Ходьба и бег в колонне по одному и враспынную. Общеразвивающие упражнения (с мешочком).</p> <p>1. И. п.: сидя, ноги вместе, мешочек в одной руке. Поднять руки в стороны-вверх, переложить мешочек в другую руку, отпустить руки вниз (4—5 раз).</p> <p>2. И. п.: стоя свободно, мешочек в обеих руках. Присесть, положить мешочек на пол, выпрямиться и показать руки, по сигналу воспитателя присесть, взять мешочек и выпрямиться (3—4 раза).</p> <p>3. И. п.: сидя, ноги врозь, мешочек держать одной рукой между ног. Наклоняясь вперед, скользить мешочком по полу между ног, вернуться в исходное положение (3—4 раза одной и другой рукой).</p> <p>4. Пскоки на двух ногах с продвижением вперед (20—30 с). Мешочек держать в одной руке. Спокойная ходьба в колонне по одному. Положить мешочки.</p>	<p>Бросание мешочков на дальность правой и левой рукой. Стараться бросить на расстояние 2,5—3 м, Выполнять задание всем одновременно по 3—4 раза одной и другой рукой.</p> <p>Перед каждым броском инструктор проверяет, чтобы дети стояли удобно, не мешали друг другу. Бросать только по сигналу. Инструктора после того, когда он проверит, все ли дети правильно держат мешочек.</p> <p>Прыжки в длину с места на двух ногах. Выполнять задание всем одновременно 6—8 раз. Обратить внимание на отталкивание и приземление на обе ноги. Напомнить, что прыгать надо как можно дальше.</p> <p>Подвижная игра «Воробышки и автомобиль» (2—3 раза).</p>	Ходьба друг за другом в замедленно, спокойном темпе.
8	Закреплять у детей умение ходить по гимнастической	Ходьба и бег друг за другом с мячом в руках	Бросание мяча через сетку и в сетку. Задание выполнять всем одновременно 6—8	Ходьба обыкновенным шагом и на носках.

	<p>скамейке и прыгать с нее, продолжать учить бросать вверх и вперед, приучать быстро реагировать на сигнал.</p>	<p>ОРУ (с мячом).  1. И. п.: сидя, ноги врозь, мяч в обеих руках над головой  Наклониться вперед, коснуться мячом пола, выпрямиться, потянуться вверх (3—4 раза).  2 И. п.: лежа на животе, мяч в обеих руках. Поднять руки и верхнюю часть туловища от пола, вернуться в исходное положение (4—5 раз).  3. И. п.: стоя, ноги вместе, мяч в обеих руках. Присесть коснуться мячом пола, выпрямиться (4—5 раз).  4. Пскоки на месте на двух ногах. Мяч положить на пол. Спокойная ходьба в колонне по одному. Мяч держать в руках.</p>	<p>раз. Расстояние до сетки 1,5—2 м.  Обозначить чертой место, от которого дети должны бросать мячи. Инструктор выполняет упражнение вместе с детьми и напоминает, что бросать надо энергично вперед и вверх.  Ходьба по гимнастической скамейке, в конце спрыгнуть с нее. Дети выполняют упражнение друг за другом 2—3 раза. Руки надо держать в стороны, смотреть вперед на скамейку. Основное внимание уделять мягкому приземлению при соскоке.  Подвижная игра «Воробышки и автомобиль» (2—3 раза).</p>	
--	--	---	---	--