

*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 младшего возраста
РОГОВОЙ ЕКАТЕРИНЫ ЮРЬЕВНЫ**

2020 год

СОДЕРЖАНИЕ

№ п/п	Наименование разделов	Стр.
1.	ЦЕЛЕВОЙ РАЗДЕЛ	
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.	Планируемые результаты освоения воспитанниками образовательной программы	
1.3.	Часть, формируемая участниками образовательных отношений	
1.3.1.	Планируемые результаты освоения образовательной программы	
1.3.2.	Система педагогической диагностики	
2.	СОДЕРЖАТЕЛЬНЫЙ РАЗДЕЛ	
2.1.	Содержание физкультурно-оздоровительной работы с детьми	
2.2.	Часть, формируемая участниками образовательных отношений	
2.2.1.	Комплексно-тематическое планирование	
2.2.2.	Культурно-досуговая деятельность	
2.2.3.	Формы взаимодействия с родителями (законными представителями) воспитанников	
3.	ОРГАНИЗАЦИОННЫЙ РАЗДЕЛ	
3.1.	Максимально допустимая образовательная нагрузка воспитанников	
3.2.	Физкультурно-оздоровительная работа	
3.3.	Часть, формируемая участниками образовательных отношений	
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	
4.	Приложение	
	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 3 до 4 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 развития детей четвертого года жизни

На четвертом году жизни физическое и психическое развитие идет интенсивно и довольно равномерно, рост увеличивается на 5-7 см, вес – на 2-4 кг.

В скелете появляется значительно больше участков, где хрящевая ткань заменяется костной, ребенок становится несколько устойчивее.

Но несформированность стопы, слабость небольшой сухожильной части мышц вызывают затруднения во время лазания, влияют на походку – она еще тяжелая, пригибная. Ходят и бегают дети неритмично, но более уверенно, энергично с лучшим сохранением равновесия. Они самостоятельно прыгивают с невысоких предметов, перепрыгивают через рейки, «ручейки» и др.

Улучшение координации движений, функции равновесия связано с тем, что наряду с развитием всех отделов головного мозга, заметные сдвиги происходят в мозжечке: по своему строению он начинает приближаться к строению мозжечка взрослого человека. Поэтому все движения ребенка, несмотря на импульсивность, замедленную реакцию, становятся более согласованными и целенаправленными.

Появляются достаточно отчетливые представления о направлении движения. Хотя внимание детей еще сосредоточено на процессе его выполнения, они в состоянии действовать организованно, одновременно всей группой, справляясь с элементарными пространственными ориентировками.

Повышается роль слова, дети могут в некоторых случаях выполнять задания только по указанию воспитателя.

Двигательная активность в этом возрасте, стремление к самостоятельности увеличиваются, т.к. дети сами могут справляться с простыми заданиями. Это доставляет им большую радость. Двигательный опыт расширяется в основном в направлении дальнейшего овладения уже знакомыми движениями, т.к. условно-рефлекторные связи, так же как и в раннем детстве, еще непрочны, поэтому необходимо возвращаться к одним и тем же упражнениям, не торопиться с введением нового материала.

Знакомство с окружающей жизнью, природными явлениями, детской литературой обогащает представления детей, развивает память, воображение.

Это, в свою очередь, сказывается на развитии сюжетно-ролевых игр, имитационных упражнений: они очень захватывают детей, оказывают самое большое воздействие на их волевые проявления, на овладение движениями. В сюжетно-ролевых играх дети учатся играть совместно, действовать в коллективе.

Несмотря на определенные сдвиги в развитии моторики детей 4 года жизни, восприятие и выполнение движений еще целостное, не дифференцированное, преимущественно подражательное. Ориентировка осуществляется по ходу действия, поэтому словесная инструкция усваивается лучше всего, если она дается в процессе движения. Произвольность всех психических процессов развивается медленно, поэтому

детям трудно сохранять устойчивое внимание. Волевое напряжение может быть небольшим и кратковременным, оно должно подкрепляться видимым результатом, радующим детей. При однообразных действиях, ожидании, сдерживании движений быстро наступает утомление.

1.1.4. Сроки реализации рабочей программы

Программа разработана сроком на 1 учебный год: реализуется с 01 сентября 2017 года по 31 августа 2018 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.

1.3. ЧАСТЬ, ФОРМИРУЕМАЯ УЧАСТНИКАМИ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ ОТНОШЕНИЙ

1.3.1. Планируемые результаты освоения программы воспитанниками 4 лет

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

- Владеет соответствующими возрасту основными движениями.
- Сформирована потребность в двигательной активности: проявляет положительные эмоции при физической активности, в самостоятельной двигательной деятельности.
- Проявляет интерес к участию в совместных играх и физических упражнениях.
- Пользуется физкультурным оборудованием вне занятий (в свободное время).
- Самостоятельно выполняет доступные возрасту гигиенические процедуры.
- Самостоятельно или после напоминания взрослого соблюдает элементарные правила поведения во время еды, умывания.
- Умеет ходить прямо, не шаркая ногами, сохраняя заданное воспитателем направление.
- Умеет бегать, сохраняя равновесие, изменяя направление, темп бега в соответствии с указаниями воспитателя.
- Сохраняет равновесие при ходьбе и беге по ограниченной плоскости, при перешагивании через предметы.
- Может ползать на четвереньках, лазать по лесенке-стремянке, гимнастической стенке произвольным способом.
- Энергично отталкивается в прыжках на двух ногах, прыгает в длину с места не менее чем на 40 см.
- Может катать мяч в заданном направлении с расстояния 1,5 м, бросать мяч двумя руками от груди, из-за головы; ударять мячом об пол, бросать его вверх 2-3 раза подряд и ловить; метать предметы правой и левой рукой на расстояние не менее 5 м.
- Имеет элементарные представления о ценности здоровья, пользе закаливания, необходимости соблюдения правил гигиены в повседневной жизни.

- Проявляет умения самостоятельно решать задачи, связанные с поддержанием и укреплением здоровья (здоровьесберегающая модель поведения)
- С удовольствием делает зарядку, ленивую гимнастику.
- Имеет представление о вредных и полезных продуктах.

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 младшей группы (3 – 4 года).

Продолжать развивать разнообразные виды движений. Учить детей ходить и бегать свободно, не шаркая ногами, не опуская головы, сохраняя перекрестную координацию движений рук и ног. Приучать действовать совместно. Учить строиться в колонну по одному, шеренгу, круг, находить свое место при построениях. Учить энергично отталкиваться двумя ногами и правильно приземляться в прыжках с высоты, на месте и с продвижением вперед; принимать правильное исходное положение в прыжках в длину и высоту с места; в метании мешочков с песком, мячей диаметром 15–20 см. Закреплять умение энергично отталкивать мячи при катании, бросании. Продолжать учить ловить мяч двумя руками одновременно. Обучать хвату за перекладину во время лазанья. Закреплять умение ползать. Учить сохранять правильную осанку в положениях сидя, стоя, в движении, при выполнении упражнений в равновесии. Учить реагировать на сигналы «беги», «лови», «стой» и др.; выполнять правила в подвижных играх. Развивать самостоятельность и творчество при выполнении физических упражнений, в подвижных играх.

Подвижные игры. Развивать активность и творчество детей в процессе двигательной деятельности. Организовывать игры с правилами. Поощрять самостоятельные игры с каталками, автомобилями, тележками, велосипедами, мячами, шарами. Развивать навыки лазанья, ползания; ловкость, выразительность и красоту движений. Вводить в игры более сложные правила со сменой видов движений. Воспитывать у детей умение соблюдать элементарные правила, согласовывать движения, ориентироваться в пространстве.

Ходьба. Ходьба обычная, на носках, с высоким подниманием колена, в колонне по одному, по два (парами); в разных направлениях: по прямой, по кругу, змейкой (между предметами), врассыпную. Ходьба с выполнением заданий (с остановкой, приседанием, поворотом). Упражнения в равновесии. Ходьба по прямой дорожке (ширина 15–20 см, длина 2–2,5 м), по доске, гимнастической скамейке, приставляя пятку одной ноги к носку другой; с перешагиванием через предметы, рейки, по лестнице, положенной на пол. Ходьба по наклонной доске (высота 30–35 см). Медленное кружение в обе стороны.

Бег. Бег обычный, на носках (подгруппами и всей группой), с одного края площадки на другой, в колонне по одному, в разных направлениях: по прямой, извилистой дорожкам (ширина 25–50 см, длина 5–6 м), по кругу, змейкой, врассыпную; бег с выполнением заданий (останавливаться, убегать от догоняющего, догонять убегающего, бежать по сигналу в указанное место), бег с изменением темпа (в медленном темпе в течение 50–60 секунд, в быстром темпе на расстояние 10 м).

Катание, бросание, ловля, метание. Катание мяча (шарика) друг другу, между предметами, в воротца (ширина 50–60 см). Метание на дальность правой и левой рукой (к концу года на расстояние 2,5–5 м), в горизонтальную цель двумя руками снизу, от груди, правой и левой рукой (расстояние 1,5–2 м), в вертикальную цель (высота центра мишени 1,2 м) правой и левой рукой (расстояние 1–1,5 м). Ловля мяча, брошенного воспитателем (расстояние 70–100 см). Бросание мяча вверх, вниз, об пол (землю), ловля его (2–3 раза подряд).

Ползание, лазанье. Ползание на четвереньках по прямой (расстояние 6 м), между предметами, вокруг них; подлезание под препятствие (высота 50 см), не касаясь руками пола; пролезание в обруч; перелезание через бревно. Лазанье по гимнастической стенке (высота 1,5 м).

Прыжки. Прыжки на двух ногах на месте, с продвижением вперед (расстояние 2–3 м), из кружка в кружок, вокруг предметов, между ними, прыжки с высоты 15–20 см, вверх с места, доставая предмет, подвешенный выше поднятой руки ребенка; через линию, шнур, через 4–6 линий (поочередно через каждую); через предметы (высота 5 см); в длину с места через две линии (расстояние между ними 25–30 см); в длину с места на расстояние не менее 40 см.

Групповые упражнения с переходами. Построение в колонну по одному, шеренгу, круг; перестроение в колонну по два, врассыпную; размыкание и смыкание обычным шагом; повороты на месте направо, налево переступанием.

Ритмическая гимнастика. Выполнение разученных ранее общеразвивающих упражнений и циклических движений под музыку.

Общеразвивающие упражнения.

Упражнения для кистей рук, развития и укрепления мышц плечевого пояса. Поднимать и опускать прямые руки вперед, вверх, в стороны (одновременно, поочередно). Перекладывать предметы из одной руки в другую перед собой, за спиной, над головой. Хлопать в ладоши перед собой и отводить руки за спину. Вытягивать руки вперед, в стороны, поворачивать их ладонями вверх, поднимать и опускать кисти, шевелить пальцами.

Упражнения для развития и укрепления мышц спины и гибкости позвоночника. Передавать мяч друг другу над головой вперед-назад, с поворотом в стороны (вправо-влево). Из исходного положения сидя: поворачиваться (положить предмет позади себя, повернуться и взять его), наклониться, подтянуть ноги к себе, обхватив колени руками. Из исходного положения лежа на спине: одновременно поднимать и опускать ноги, двигать ногами, как при езде на велосипеде. Из исходного положения лежа на животе: сгибать и разгибать ноги (поочередно и вместе), поворачиваться со спины на живот и обратно; прогибаться, приподнимая плечи, разводя руки в стороны.

Упражнения для развития и укрепления мышц брюшного пресса и ног. Подниматься на носки; поочередно ставить ногу на носок вперед, назад, в сторону.

Приседать, держась за опору и без нее; приседать, вынося руки вперед; приседать, обхватывая колени руками и наклоняя голову. Поочередно поднимать и опускать ноги, согнутые в коленях. Сидя захватывать пальцами ног мешочки с песком. Ходить по палке, валику (диаметр 6–8 см) приставным шагом, опираясь на них серединой ступни.

Подвижные игры с бегом. «Бегите ко мне!», «Птички и птенчики», «Мыши и кот», «Бегите к флажку!», «Найди свой цвет», «Трамвай», «Поезд», «Лохматый пес», «Птички в гнездышках». С прыжками. «По ровненькой дорожке», «Поймай комара», «Воробышки и кот», «С кочки на кочку». С подлезанием и лазаньем. «Наседка и цыплята», «Мыши в кладовой», «Кролики». С бросанием и ловлей. «Кто бросит дальше мешочек», «Попади в круг», «Сбей кеглю», «Береги предмет». На ориентировку в пространстве. «Найди свое место», «Угадай, кто и где кричит», «Найди, что спрятано».

2.1. 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	Виды деятельности (праздники, досуг, дни здоровья, соревнования и др.)	Группа	Тема	Цель
Сентябрь	Досуг	Младшая	«За грибами»	Расширить знание детей об осени.
Октябрь	Досуг	Младшая	«Лесные звери»	Проявление интереса к животным.
Ноябрь	Досуг	Младшая	«Строим дом»	Дать представление о новом общественном празднике «День матери»
	Праздник	Все группы	«Комнатные»	Воспитывать бережное

			растения»	отношение к растениям.
Декабрь	Досуг	Младшая	«Мы мороза не боимся»	Взаимодействие друг с другом в игре.
	Праздник	Все группы	«День здоровья»	Формировать у детей о возможностях своего тела.
Январь	Досуг	Младшая	«Зимние забавы»	Активизация творческих способностей детей.
Февраль	Досуг	Младшая	Игровая программа «Масленица»	Приобщение к русским истокам, обогащение знаний о народном празднике.
	Праздник	Все группы	«23 Февраля»	Совершенствовать уровень физической подготовленности детей.
Март	Досуг	Младшая	«Мамины помощники»	Развивать активность детей в двигательной деятельности.
Апрель	Досуг	Младшая	«Птицы весной»	Формировать представление птиц.
	Праздник	Все группы	«День смеха» игровая программа.	Создание позитивной атмосферы, Взаимодействие между группами.
Май	Досуг	Младшая	«Русские сказки»	Расширение представлений о народных игрушках. Развивать эмоциональную отзывчивость.
	Праздник	Все группы	«День здоровья»	Формирование базиса культуры здоровья.

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	"Игровые упражнения с родителями для предупреждения плоскостопия"
	Групповое и индивидуальное консультирование	По запросу родителей.
	День открытых дверей	Спортивное занятие "Физкульт-ура!"
Ноябрь	Памятка для родителей	"Физическое развитие ребенка 3-4лет"
	Групповое и индивидуальное консультирование	По запросу родителей.
Декабрь	Памятка для родителей	"На зарядку становись - формируем привычку"
	Организационные родительские собрания (по плану ДОУ)	Общие рекомендации для родителей
Январь	Памятка для родителей	"Безопасность зимой"
	Групповое и индивидуальное консультирование	По запросу родителей.
Февраль	Памятка для родителей	"Спортивный уголок в домашних условиях"
	Организационные родительские собрания (по плану ДОУ)	Общие рекомендации для родителей
Март	Памятка для родителей	"Подвижные игры - залог здоровья малышей"
	Групповое и индивидуальное консультирование	По запросу родителей.
Апрель	Памятка для родителей	"В каких продуктах живут витамины"
	Групповое и индивидуальное консультирование	По запросу родителей.
	День открытых дверей	Спортивное занятие "Быстрее, выше, сильнее"
Май	Памятка для родителей	"Как приучить ребенка к зарядке"
	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 (минут)	Количество занятий в неделю	
	Время занятий	В зале	В бассейне
Младшая	15 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 закалывающих процедур с использованием природных факторов: воздуха, солнца, воды, с учетом состояния здоровья детей и местных условий. При проведении закалывающих 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	Младший возраст	Особенности организации
-------------------------------	-----------------	-------------------------

1. Физкультурно-оздоровительная работа в режиме дня			
1.1	Утренняя гимнастика	5-6'	Ежедневно в зале, группе, на воздухе
1.2	Физкультминутки (в середине НОД/статического занятия)	3-5'	Ежедневно по необходимости от вида, содержания НОД/занятия
1.3	Подвижные и спортивные игры и упражнения на прогулке	15-20'	Ежедневно во время прогулки (утром и вечером)
1.4	Бодрая гимнастика после дневного сна в сочетании с воздушными ваннами	5-6'	Ежедневно
2. Физкультурные занятия			
2.1	По физической культуре	15'	2 раза в неделю
2.2	Занятия в бассейне	15-20'	1 раз в неделю
3. Самостоятельная двигательная активность			
3.1	<ul style="list-style-type: none"> • Использование физкультурного и спортивно-игрового оборудования • Самостоятельные подвижные и спортивные игры 	Продолжительность зависит от индивидуальных особенностей детей	Ежедневно в помещении и на открытом воздухе
4. Активный отдых			
4.1	Физкультурный досуг	20'	1 раз в месяц во II ^{ой} половине дня
4.2	День здоровья		Ежемесячно
5. Совместная физкультурно-оздоровительная работа ДОУ и семьи			
5.1	Участие родителей в физкультурно-оздоровительных, массовых мероприятиях ДОУ	Продолжительность зависит от плана мероприятия	Во время подготовки и проведения физкультурных досугов, праздников
	ИТОГО	78-92'	

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, оснащенности группы, от опыта и творческого подхода педагога (*Приложение 1*).

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 5-6 минут.

НОД проводятся в спортивном зале со всей группой 2 раза в неделю, 1 раз в неделю в бассейне. Продолжительность занятий составляет 15 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, игры-эстафеты),
- 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.

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"> • «На озере» • Путешествие на остров Чунга-Чунга 	В течение года
	Игровой центр	<ul style="list-style-type: none"> • Разговорные игры (на развитие памяти «Водяной» и т.п.) 	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"> • Футболки • Шорты • Широкие ленты • Ленточки на колечках 	В течение года
	Музыкальный центр	<ul style="list-style-type: none"> • Детские песни в формате mp3 • Написание специальной композиции для спортивно-танцевального конкурса 	В течение года
Физическое развитие	Спортивный центр	Атрибутика для спортивного зала: <ul style="list-style-type: none"> • Мячи • Корзины • Помпоны • Мягкие конусы • Игрушки 	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">1. Л.И. Пензулаева:<ul style="list-style-type: none">-Оздоровительная гимнастика (3-7 лет)-Физкультурные занятия вторая младшая группа-Оздоровительная гимнастика, комплексы упражнений2. Л.Д. Морозова<ul style="list-style-type: none">-Сюжетные игры-занятия и подвижные игры в дс3. Е.В. Сулим<ul style="list-style-type: none">-Детский фитнес (3-5 лет)4. М.С.Анисимова; Т.В.Хабарова<ul style="list-style-type: none">-Двигательная деятельность детей младшего и среднего дошкольного возраста5. Ж.Е.Фирилева<ul style="list-style-type: none">-Лечебно-профилактический танец (фитнес-данс)6. А.А.Потапчук; С.В.Матвеева; М.Д.Дидур<ul style="list-style-type: none">-ЛФК в детском возрасте7. Е.И.Гуменюк<ul style="list-style-type: none">-Недели здоровья в дс8. Т.А.Шорыгина<ul style="list-style-type: none">-Беседы о здоровье-Спортивные сказки9. В.А.Деркунский<ul style="list-style-type: none">-Интегративная познавательная деятельность младших дошкольников10. Т.В.Гулидова<ul style="list-style-type: none">-Взаимодействие дс и семьи в физкультурно-оздоровительной деятельности дошкольников11. И.А.Стефанович<ul style="list-style-type: none">-Взаимодействие педагогов и родителей в реализации физического развития детей 3-7 лет12. Э.Я.Степаненкова<ul style="list-style-type: none">-Сборник подвижных игр (2-7 лет)13. Л.Л.Тимофеева<ul style="list-style-type: none">-Планирование образовательной деятельности в летний период

3.3.4. Материально-техническое обеспечение программы

В физкультурном зале детского сада есть необходимый инвентарь, который стимулирует физическую активность детей, побуждает к подвижным играм. К физкультурному оборудованию предъявляются педагогические, эстетические и гигиенические требования. Подбор оборудования определяется программными задачами физического воспитания детей. Размеры и масса инвентаря соответствуют возрастным

особенностям дошкольников; его количество определяется из расчета активного участия всех детей в процессе занятий. Важнейшее требование — безопасность физкультурного оборудования. Качество снарядов, устойчивость, прочность проверяется педагогом перед занятием.

№	Материально-техническое обеспечение	Количество
1.	Мат	2
2.	Скамейка	4
3.	Гимнастические палки: <ul style="list-style-type: none"> • Деревянные • Пластмассовые 	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"> • набивные • маленькие резиновые • большие резиновые • баскетбольные • для фитбола • ёжики 	8 100 32 2 5 18

17.	Обруч пластмассовый детский: <ul style="list-style-type: none"> • средний • большой 	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
МЛАДШЕГО ВОЗРАСТА МЕСЯЦ СЕНТЯБРЬ

№	Задачи	I часть. Вводная часть. Разминка.	II часть. Основная часть. Основные виды движений.	III часть. Заключительная часть.
1	Адаптировать ребёнка к физическому развитию. Развивать ориентировку в пространстве при ходьбе в разных направлениях; учить ходьбе по уменьшенной площади опоры, сохраняя равновесие.	Знакомство с детьми. Инструктаж по технике безопасности(знакомство с правилами поведения на занятии).Игра на взаимодействия «Как тебя зовут?».	1. «Пройдем по дорожке». Ходьба между двумя линиями (расстояние 25 см). Расстояние между дорожками не менее 3 метров. «Найди пару »	Ходьба стайкой за инструктором в обход зала, в руках у педагога игрушка.
2	Адаптировать ребёнка к физическому развитию. Развивать ориентировку в пространстве при ходьбе в разных направлениях; учить ходьбе по уменьшенной площади опоры, сохраняя равновесие	Знакомство с детьми. Инструктаж по технике безопасности(знакомство с правилами поведения на занятии).Игра на взаимодействия «Как тебя зовут?».	1. «Пройдем по дорожке». Ходьба между двумя линиями (расстояние 25 см). Расстояние между дорожками не менее 3 метров. «Найди пару »	Ходьба стайкой за инструктором в обход зала, в руках у педагога игрушка.
3	Упражнять детей в ходьбе и беге всей группой в прямом направлении; прыжках на двух ногах на месте.	Знакомство с детьми. Инструктаж по технике безопасности(знакомство с правилами поведения на занятии).Игра на взаимодействия «Как тебя зовут?».	1. Прыжки на двух ногах на месте (2–3 раза). «Птички»	Игровое задание «Найдем птичку».

4	Упражнять детей в ходьбе и беге всей группой в прямом направлении за воспитателем; прыжках на двух ногах на месте.	Знакомство с детьми. Инструктаж по технике безопасности(знакомство с правилами поведения на занятии).. Ходьба и бег всей группой «стайкой» за инструктором. Дети входят в зал без построения «стайкой». Инструктор обращает их внимание на мишку, сидящего на стуле в конце зала, и приглашает пойти к нему в гости. Дети направляются к мишке, разговаривают с ним, затем поворачиваются кругом и выполняют ходьбу к кукле, на другой конец зала. После ходьбы в одну и другую сторону инструктор предлагает ребятам побежать к мишке, а затем к кукле в гости. После выполнения упражнений в ходьбе и беге дети строятся в круг.	1. Прыжки на двух ногах на месте (2–3 раза). «Птички»	Игровое задание «Найдем птичку».
5	Развивать умение действовать по сигналу; учить энергично отталкивать мяч при прокатывании.	Ходьба в колонне по одному, с выполнением заданий по сигналу: «Ворона!» – надо остановиться, сказать: «Кар – кар – кар!» – и продолжить ходьбу. По сигналу педагога: «Стрекозы!» – легкий бег, расставив руки в стороны – «расправили крылышки». Муз.Железновой «Жираф»	1. Прокатывание мячей -«Прокати и догони». «Кот и воробышки»	Ходьба в колонне по одному.

6	Развивать ориентировку в пространстве, умение действовать по сигналу; группироваться при лазании под шнур.	Ходьба и бег по кругу. Ходьба вокруг кубиков (половина круга), затем переход на бег – полный круг. Поворот в другую сторону, повторение задания. Темп упражнения умеренный. Упражнение заканчивается ходьбой. Муз. Железновой «Жираф»	Ползание с опорой на ладони и колени под шнуром. ». «Кот и воробышки»	Игра «Найдем жучка».
7	Развивать ориентировку в пространстве, умение действовать по сигналу; группироваться при лазании под шнур.	Ходьба и бег по кругу. Ходьба вокруг кубиков (половина круга), затем переход на бег – полный круг. Поворот в другую сторону, повторение задания. Темп упражнения умеренный. Упражнение заканчивается ходьбой.	1. Ползание с опорой на ладони и колени - «Доползи до погремушки». «Быстро в домик»	Игра на внимание.
8	Упражнять детей по кругу взявшись за руки. Формировать представление о здоровом образе жизни.	Ходьба по кругу в разные направления . Муз. Железновой «Пузырь»	Ходьба по кругу взявшись за руки ,в разные стороны.	«Раз, два, три, круг собери»

ПЛАНИРОВАНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ ПО ФИЗИЧЕСКОМУ РАЗВИТИЮ ДЕТЕЙ
МЛАДШЕГО ВОЗРАСТА МЕСЯЦ ОКТЯБРЬ

№	Задачи	I часть. Вводная часть. Разминка.	II часть. Основная часть. Основные виды движений.	III часть. Заключительная часть.
1	Упражнять детей в равновесии при ходьбе по ограниченной площади опоры, в приземлении на полусогнутые ноги в прыжках.	<p>Игровое здание «Веселые мышки». Ходьба в колонне по одному. По сигналу воспитателя: «Мышки!» – дети переходят к ходьбе на носках короткими, семенящими шагами, руки на поясе. По сигналу: «Бабочки!» – к бегу. Ходьба и бег проводятся в чередовании.</p> <p>Общеразвивающие упражнения с ленточками.</p> <p>1. И. п. – ноги на ширине ступни, ленточки в опущенных руках. Поднять ленточки вверх, помахать ими, опустить; вернуться в исходное положение (4–5 раз).</p> <p>2. И. п. – ноги на ширине ступни, ленточки в обеих руках у плеч. Присесть, постучать палочками о пол. Подняться, вернуться в исходное положение (4 раза).</p> <p>3. И. п. – стойка ноги на ширине плеч, ленточки у плеч. Поворот вправо (влево), правую руку вправо (влево). Выпрямиться, вернуться в исходное положение (по 3 раза в каждую сторону).</p> <p>4. И. п. – ноги на ширине ступни, ленточки внизу. Взмахнуть ленточками в стороны, опустить, вернуться в исходное положение</p>	<p>Равновесие «В лес по тропинке». На пол положены параллельно друг другу две доски (ширина 25 см, длина 2–3 м) – «тропинки в лес». Ходьба в умеренном темпе по одной тропинке, затем по второй, балансируя руками для поддержания равновесия.</p> <p>Прыжки «Зайки – мягкие лапочки». Дети-«зайки» становятся в одну шеренгу. Инструктор предлагает «зайкам» на мягких лапах попрыгать до опушки. По сигналу воспитателя дети прыжками на двух ногах передвигаются к опушке (расстояние 3–4 м). Обратное, на исходную линию, дети возвращаются шагом.</p> <p>Подвижная игра «Ловкий шофер».</p>	Ходьба в колонне по одному с мячом в руках.

		(5 раз).		
2	<p>Повторить ходьбу по ограниченной поверхности, и приземление на полусогнутые ноги в прыжках.</p>	<p>Игровое здание «Веселые мышки». Ходьба в колонне по одному. По сигналу воспитателя: «Мышки!» – дети переходят к ходьбе на носках короткими, семенящими шагами, руки на поясе. По сигналу: «Бабочки!» – к бегу. Ходьба и бег проводятся в чередовании. Общеразвивающие упражнения с ленточками.</p> <p>1. И. п. – ноги на ширине ступни, ленточки в опущенных руках. Поднять ленточки вверх, помахать ими, опустить; вернуться в исходное положение (4–5 раз).</p> <p>2. И. п. – ноги на ширине ступни, ленточки в обеих руках у плеч. Присесть, постучать палочками о пол. Подняться, вернуться в исходное положение (4 раза).</p> <p>3. И. п. – стойка ноги на ширине плеч, ленточки у плеч. Поворот вправо (влево), правую руку вправо (влево). Выпрямиться, вернуться в исходное положение (по 3 раза в каждую сторону).</p> <p>4. И. п. – ноги на ширине ступни, ленточки внизу. Взмахнуть ленточками в стороны, опустить, вернуться в исходное положение (5 раз).</p>	<p>Равновесие «В лес по тропинке». На пол положены параллельно друг другу две доски (ширина 25 см, длина 2–3 м) – «тропинки в лес». Ходьба в умеренном темпе по одной тропинке, затем по второй, балансируя руками для поддержания равновесия. Прыжки «Зайки – мягкие лапочки». Дети-«зайки» становятся в одну шеренгу. Инструктор предлагает «зайкам» на мягких лапах попрыгать до опушки. По сигналу воспитателя дети прыжками на двух ногах передвигаются к опушке (расстояние 3–4 м). Обратно, на исходную линию, дети возвращаются шагом.</p> <p>Подвижная игра «Ловкий шофер».</p>	<p>Ходьба в колонне по одному с мячом в руках.</p>

<p>3</p>	<p>Упражнять в ходьбе колонной по одному с выполнением заданий; прыжках из обруча в обруч, учить приземляться на полусогнутые ноги; упражнять в прокатывании мяча друг другу, развивая координацию движений и глазомер.</p>	<p>Ходьба в колонне по одному с высоким подниманием колен, широким свободным шагом; руки на пояс – «лошадки». Бег, руки в стороны – «стрекозы». Ходьба и бег в чередовании. Для выполнения общеразвивающих упражнений с обручем воспитатель помогает детям построиться в виде буквы «П».</p> <p>Общеразвивающие упражнения с обручем.</p> <p>1. И. п. – ноги на ширине ступни, обруч в обеих руках на плечах – «воротничок». Поднять обруч вверх, руки прямые, посмотреть в обруч; опустить его, вернуться в исходное положение (5 раз).</p> <p>2. И. п. – стоя в обруче, ноги слегка расставлены, руки за спиной. Присесть, взять обруч обеими руками (хват с боков), выпрямиться, обруч поднять до пояса. Присесть, положить обруч на пол, встать, руки убрать за спину (4–5 раз) (рис. 10).</p> <p>3. И. п. – сидя, ноги врозь, обруч в обеих руках у груди. Наклониться, коснуться пола ободом обруча, выпрямиться, вернуться в исходное положение (5 раз).</p>	<p>Прыжки «Через болото». Из 8—10 плоских картонных обручей диаметром 30–40 см по двум сторонам зала выкладываются в шахматном порядке «кочки». Дети становятся в две колонны. Инструктор предлагает перебраться через «болото», прыгая на двух ногах с одной «кочки» на другую. Прыжки выполняются поочередно, друг за другом. Инструктор напоминает, что прыгать надо, сгибая колени, и приземляться на полусогнутые ноги (между детьми должно быть определенное расстояние).</p> <p>После того как все ребята «переберутся через болото», следует небольшая пауза, и игровое задание повторяется. Количество повторений зависит от условий и физической подготовленности детей. Темп упражнений умеренный.</p> <p>Прокатывание мячей «Точный пас». Дети становятся в две шеренги по ориентирам. Расстояние между шеренгами 2 м. Одна шеренга получает мячи. По сигналу инструктора: «Покатили!» – дети прокатывают мячи энергичным движением обеими руками в сторону партнера из другой шеренги (пары определяются заранее). Игровое задание повторяется 8—10 раз подряд.</p> <p>Подвижная игра «Мыши в кладовой».</p>	<p>Игровое задание «Машины поехали в гараж».</p>
----------	---	---	---	--

			<p>Дети-«мышки» сидят в «норках» – на скамейках, поставленных вдоль одной стены зала. На противоположной стороне зала протянута веревка на высоте 50 см от уровня пола, за ней находится «кладовая».</p> <p>Сбоку от играющих сидит воспитатель – «кошка». «Кошка» засыпает, а «мыши» бегут в кладовую. Проникая в кладовую, они наклоняются, чтобы не задеть веревку. Там они приседают на корточки и «грызут сухари». «Кошка» просыпается, мяукает и бежит за «мышами». Они убегают в «норки» (кошка не ловит мышей, а только делает вид, что хочет поймать их). Игра возобновляется. Через некоторое время при повторении игры роль кошки может выполнить наиболее подготовленный ребенок.</p>	
4	<p>Упражнять в ходьбе колонной по одному с выполнением заданий; прыжках из обруча в обруч, учить приземляться на полусогнутые ноги; упражнять в прокатывании мяча друг другу, развивая координацию движений и глазомер.</p>	<p>Ходьба в колонне по одному с высоким подниманием колен, широким свободным шагом; руки на пояс – «лошадки». Бег, руки в стороны – «стрекозы». Ходьба и бег в чередовании. Для выполнения общеразвивающих упражнений с обручем воспитатель помогает детям построиться в виде буквы «П».</p> <p>Общеразвивающие упражнения с обручем.</p> <p>1. И. п. – ноги на ширине ступни, обруч в</p>	<p>Прыжки «Через болото». Из 8—10 плоских картонных обручей диаметром 30—40 см по двум сторонам зала выкладываются в шахматном порядке «кочки». Дети становятся в две колонны. Инструктор предлагает перебраться через «болото», прыгая на двух ногах с одной «кочки» на другую. Прыжки выполняются поочередно, друг за другом. Инструктор напоминает, что</p>	<p>Игровое задание «Машины поехали в гараж».</p>

обеих руках на плечах – «воротничок».
Поднять обруч вверх, руки прямые, посмотреть в обруч; опустить его, вернуться в исходное положение (5 раз).
2. И. п. – стоя в обруче, ноги слегка расставлены, руки за спиной. Присесть, взять обруч обеими руками (хват с боков), выпрямиться, обруч поднять до пояса. Присесть, положить обруч на пол, встать, руки убрать за спину (4–5 раз) (рис. 10).
3. И. п. – сидя, ноги врозь, обруч в обеих руках у груди. Наклониться, коснуться пола ободом обруча, выпрямиться, вернуться в исходное положение (5 раз).

прыгать надо, сгибая колени, и приземляться на полусогнутые ноги (между детьми должно быть определенное расстояние).
После того как все ребята «переберутся через болото», следует небольшая пауза, и игровое задание повторяется. Количество повторений зависит от условий и физической подготовленности детей. Темп упражнений умеренный.
Прокатывание мячей «Точный пас».
Дети становятся в две шеренги по ориентирам. Расстояние между шеренгами 2 м. Одна шеренга получает мячи. По сигналу инструктора: «Покатили!» – дети прокатывают мячи энергичным движением обеими руками в сторону партнера из другой шеренги (пары определяются заранее). Игровое задание повторяется 8–10 раз подряд.
Подвижная игра «Мыши в кладовой».
Дети-«мышки» сидят в «норках» – на скамейках, поставленных вдоль одной стены зала. На противоположной стороне зала протянута веревка на высоте 50 см от уровня пола, за ней находится «кладовая».
Сбоку от играющих сидит воспитатель – «кошка». «Кошка» засыпает, а «мыши» бегут в кладовую. Проникая в кладовую, они наклоняются, чтобы не

			<p>задеть веревку. Там они приседают на корточки и «грызут сухари». «Кошка» просыпается, мяукает и бежит за «мышами». Они убегают в «норки» просыпается, мяукает и бежит за «мышами». Они убегают в «норки» (кошка не ловит мышей, а только делает вид, что хочет поймать их). Игра возобновляется. Через некоторое время при повторении игры роль кошки может выполнить наиболее подготовленный ребенок.</p>	
5	<p>Развивать умение действовать по сигналу инструктора; развивать координацию движений и ловкость при прокатывании мяча между предметами; упражнять в ползании.</p>	<p>Игровое упражнение «Твой кубик». По кругу выложены кубики (по количеству детей). Ходьба по кругу. После того дети пройдут половину круга, инструктор подает команду: «Взять кубик!» Дети поворачиваются лицом в круг, каждый ребенок берет кубик, который находится поближе к нему, и поднимает его над головой.</p> <p>На следующую команду педагога: «Круг!» – дети кладут кубики на место, и ходьба по кругу в другую сторону. Упражнение повторяется. После ходьбы выполняется бег по кругу сначала в одну, а затем в другую сторону. Общеразвивающие упражнения.</p> <p>1. И. п. – ноги на ширине ступни, руки вдоль туловища. Поднять руки вверх, потянуться, присесть, положить руки на колени (5 раз).</p>	<p>Игровое задание с мячом «Прокати – не задень». Дети становятся в две шеренги, у каждого ребенка мяч среднего диаметра. Инструктор раскладывает вдоль зала в две линии кубики, на расстоянии 1 м один от другого (по 5–6 штук). По одному ребенку из каждой шеренги становятся на исходную линию и начинают прокатывать мяч между предметами, подталкивая его двумя руками, не отпуская от себя далеко. Инструктор приглашает следующую пару детей, как только предыдущие ребята пройдут треть дистанции, и так, последовательно друг за другом дети выполняют упражнение. После выполнения задания дети подходят к обручу, делают шаг и поднимают мяч высоко над головой. Вернуться в свою шеренгу ребенок должен с ее внешней</p>	<p>Ходьба в колонне по одному за самым ловким «котом».</p>

		<p>2. И. п. – сидя на полу, ноги врозь, руки в упоре сзади. Поднять правую (левую) ногу вперед-вверх; опустить ногу, вернуться в исходное положение (по 3 раза каждой ногой).</p> <p>3. И. п. – лежа на животе, руки согнуты в локтях перед собой. Понять руки вперед-вверх, ноги чуть поднять – «рыбка». Вернуться в исходное положение (5 раз).</p> <p>4. И. п. – стоя, ноги на ширине плеч, руки на поясе. Наклон туловища вправо (влево), выпрямиться, вернуться в исходное положение (по 3 раза в каждую сторону).</p>	<p>стороны. «Проползи – не задень».</p>	
6	<p>Развивать умение действовать по сигналу воспитателя; развивать координацию движений и ловкость при прокатывании мяча между предметами; упражнять в ползании.</p>	<p>Общеразвивающие упражнения на скамейках.</p> <p>1. И. п. – сидя на скамейки слегка расставлены, руки опущены. Руки в стороны, к плечам; в стороны и в исходное положение (4–5 раз).</p> <p>2. И. п. – сидя на скамейки, ноги врозь, руки на поясе. Руки в стороны; наклон к правой (левой) ноге, коснуться носка ноги: выпрямиться, руки в стороны, вернуться в исходное положение (по 3 раза в каждую сторону).</p> <p>3. И. п. – сидя на скамейки, руки на пояс. Руки в стороны, наклон вправо (влево), выпрямиться; вернуться в исходное положение (по 3 раза в каждую сторону).</p> <p>4. И. п. – стоя за скамейкой, руки произвольно. Прыжки на двух ногах вокруг стула в обе стороны (между</p>	<p>Ходьба в колонне по одному с выполнением задания, бег в колонне по одному. Инструктор объясняет детям задание: на слово: «Лягушки!» – присесть, руки положить на колени, затем встать и продолжить ходьбу. Переход на бег по сигналу инструктора и снова на ходьбу. На слово: «Бабочки!» – остановиться и помахать руками, как крыльшками. Ходьба и бег проводится в чередовании.</p> <p>Общеразвивающие упражнения с флажками.</p> <p>1. И. п. – ноги на ширине ступни, флажки в обеих руках внизу. Поднять флажки вверх, руки прямые; опустить флажки, вернуться в исходное положение (5 раз).</p> <p>2. И. п. – ноги на ширине плеч, флажки</p>	<p>Ползание «Крокодильчики».</p> <p>Равновесие «Пробеги – не задень».</p> <p>Подвижная игра «Кот и воробышки».</p>

		сериями прыжков небольшая пауза).	у плеч. Поворот вправо, правую руку вправо, выпрямиться, вернуться в исходное положение. То же влево (по 3 раза в каждую сторону). 3. И. п. – ноги на ширине плеч, руки с флажками за спиной. Наклониться вперед-вниз и помахать флажками вправо и влево. Выпрямиться, вернуться в исходное положение (5–6 раз). 4. И. п. – ноги на ширине ступни, флажки внизу. Взмах флажками вперед-назад-вперед. Опустить флажки вниз, вернуться в исходное положение (4–5 раз). 5. Ходьба в колонне по одному. Дети кладут флажки в указанное педагогом место.	
--	--	-----------------------------------	---	--

7	<p>Упражнять детей в ходьбе с выполнением заданий, развивая внимание, реакцию на сигнал воспитателя; в ползании, развивая координацию движений; в равновесии.</p>	<p>Игровое упражнение «Твой кубик». По кругу выложены кубики (по количеству детей). Ходьба по кругу. После того дети пройдут половину круга, инструктор подает команду: «Взять кубик!» Дети поворачиваются лицом в круг, каждый ребенок берет кубик, который находится поближе к нему, и поднимает его над головой.</p> <p>На следующую команду педагога: «Круг!» – дети кладут кубики на место, и ходьба по кругу в другую сторону. Упражнение повторяется. После ходьбы выполняется бег по кругу сначала в одну, а затем в другую сторону. Общеразвивающие упражнения.</p> <p>1. И. п. – ноги на ширине ступни, руки вдоль туловища. Поднять руки вверх, потянуться, присесть, положить руки на колени (5 раз).</p> <p>2. И. п. – сидя на полу, ноги врозь, руки в упоре сзади. Поднять правую (левую) ногу вперед-вверх; опустить ногу, вернуться в исходное положение (по 3 раза каждой ногой).</p> <p>3. И. п. – лежа на животе, руки согнуты в локтях перед собой. Понять руки вперед-вверх, ноги чуть поднять – «рыбка». Вернуться в исходное положение (5 раз).</p> <p>4. И. п. – стоя, ноги на ширине плеч, руки на поясе. Наклон туловища вправо (влево), выпрямиться, вернуться в исходное</p>	<p>Ползание. Игровое задание – «Паучки». Две доски положены параллельно одна другой по двум сторонам зала. Дети двумя колоннами проползают по доске с опорой на ладони и колени быстро – «как паучки». Инструктор регулирует расстояние между детьми, чтобы они не наталкивались друг на друга. После ползания ребенок подходит к шнуру, перешагивает через него и хлопает в ладоши над головой (повторить 3 раза). Равновесие. Сбоку от каждой доски, примерно на середине, на полу ставят кубик (или любой предмет). Выполняется ходьба в умеренном темпе на небольшом расстоянии друг от друга – руки в стороны, свободно балансируют, помогая устойчивому равновесию. Около кубика надо остановиться, выполнить присед (не очень глубокий) и продолжить ходьбу. Воспитатель напоминает детям, что по окончании упражнения доску надо обойти с внешней стороны и пройти в свою колонну (2–3 раза).</p> <p>Подвижная игра «Поймай комара». Играющие становятся в круг на расстоянии поднятых в стороны рук. Инструктор находится в центре круга и вращает на расстоянии примерно 120 см от пола в обе стороны палочку с длинной веревкой, к концу которой</p>	
---	---	---	---	--

		положение (по 3 раза в каждую сторону).	прикреплен комар. Дети, по мере приближения комара, подпрыгивают на двух ногах вверх, стараясь коснуться (поймать) комара.	
--	--	---	--	--

ПЛАНИРОВАНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ ПО ФИЗИЧЕСКОМУ РАЗВИТИЮ ДЕТЕЙ
МЛАДШЕГО ВОЗРАСТА МЕСЯЦ НОЯБРЬ

№	Задачи	I часть. Вводная часть. Разминка.	II часть. Основная часть. Основные виды движений.	III часть. Заключительная часть.
1.	Упражнять детей в равновесии при ходьбе по	Игровое здание «Веселые мышки». Ходьба в колонне по одному. По сигналу воспитателя: «Мышки!» – дети переходят к ходьбе на носках	Равновесие «В лес по тропинке». На пол положены параллельно друг другу две доски (ширина 25 см, длина 2–3 м) –	Игра «Найдем зайчонка».

	ограниченной площади опоры, в приземлении на полусогнутые ноги в прыжках.	<p>короткими, семенящими шагами, руки на поясе. По сигналу: «Бабочки!» – к бегу. Ходьба и бег проводятся в чередовании.</p> <p>Общеразвивающие упражнения с ленточками.</p> <p>1. И. п. – ноги на ширине ступни, ленточки в опущенных руках. Поднять ленточки вверх, помахать ими, опустить; вернуться в исходное положение (4–5 раз).</p> <p>2. И. п. – ноги на ширине ступни, ленточки в обеих руках у плеч. Присесть, постучать палочками о пол. Подняться, вернуться в исходное положение (4 раза).</p> <p>3. И. п. – стойка ноги на ширине плеч, ленточки у плеч. Поворот вправо (влево), правую руку вправо (влево). Выпрямиться, вернуться в исходное положение (по 3 раза в каждую сторону).</p> <p>4. И. п. – ноги на ширине ступни, ленточки внизу. Взмахнуть ленточками в стороны, опустить, вернуться в исходное положение (5 раз).</p>	<p>«тропинки в лес». Ходьба в умеренном темпе по одной тропинке, затем по второй, балансируя руками для поддержания равновесия.</p> <p>Прыжки «Зайки – мягкие лапочки».</p> <p>Дети-«зайки» становятся в одну шеренгу. Инструктор предлагает «зайкам» на мягких лапах попрыгать до опушки. По сигналу воспитателя дети прыжками на двух ногах передвигаются к опушке (расстояние 3–4 м). Обрато, на исходную линию, дети возвращаются шагом.</p> <p>Подвижная игра «Ловкий шофер».</p>	
2.	Повторить ходьбу по ограниченной поверхности, и приземление на полусогнутые ноги в прыжках.	<p>Игровое здание «Веселые мышки». Ходьба в колонне по одному. По сигналу воспитателя: «Мышки!» – дети переходят к ходьбе на носках короткими, семенящими шагами, руки на поясе. По сигналу: «Бабочки!» – к бегу. Ходьба и бег проводятся в чередовании.</p> <p>Общеразвивающие упражнения с ленточками.</p> <p>1. И. п. – ноги на ширине ступни, ленточки в опущенных руках. Поднять ленточки вверх, помахать ими, опустить; вернуться в исходное положение (4–5 раз).</p>	<p>Равновесие «В лес по тропинке». На пол положены параллельно друг другу две доски (ширина 25 см, длина 2–3 м) – «тропинки в лес». Ходьба в умеренном темпе по одной тропинке, затем по второй, балансируя руками для поддержания равновесия.</p> <p>Прыжки «Зайки – мягкие лапочки».</p> <p>Дети-«зайки» становятся в одну шеренгу. Инструктор предлагает «зайкам» на мягких лапах попрыгать до</p>	Игра «Найдем зайчонка».

		<p>2. И. п. – ноги на ширине ступни, ленточки в обеих руках у плеч. Присесть, постучать палочками о пол. Подняться, вернуться в исходное положение (4 раза).</p> <p>3. И. п. – стойка ноги на ширине плеч, ленточки у плеч. Поворот вправо (влево), правую руку вправо (влево). Выпрямиться, вернуться в исходное положение (по 3 раза в каждую сторону).</p> <p>4. И. п. – ноги на ширине ступни, ленточки внизу. Взмахнуть ленточками в стороны, опустить, вернуться в исходное положение (5 раз).</p>	<p>опушки. По сигналу воспитателя дети прыжками на двух ногах передвигаются к опушке (расстояние 3–4 м). Обратное, на исходную линию, дети возвращаются шагом.</p> <p>Подвижная игра «Ловкий шофер».</p>	
3.	<p>Упражнять в ходьбе колонной по одному с выполнением заданий; прыжках из обруча в обруч, учить приземляться на полусогнутые ноги; упражнять в прокатывании мяча друг другу, развивая координацию движений и глазомер.</p>	<p>Ходьба в колонне по одному с высоким подниманием колен, широким свободным шагом; руки на пояс – «лошадки». Бег, руки в стороны – «стрекозы». Ходьба и бег в чередовании. Для выполнения общеразвивающих упражнений с обручем воспитатель помогает детям построиться в виде буквы «П».</p> <p>Общеразвивающие упражнения с обручем.</p> <p>1. И. п. – ноги на ширине ступни, обруч в обеих руках на плечах – «воротничок». Поднять обруч вверх, руки прямые, посмотреть в обруч; опустить его, вернуться в исходное положение (5 раз).</p> <p>2. И. п. – стоя в обруче, ноги слегка расставлены, руки за спиной. Присесть, взять обруч обеими руками (хват с боков), выпрямиться, обруч поднять до пояса. Присесть, положить обруч на пол, встать, руки убрать за</p>	<p>Прыжки «Через болото». Из 8—10 плоских картонных обручей диаметром 30–40 см по двум сторонам зала выкладываются в шахматном порядке «кочки». Дети становятся в две колонны. Инструктор предлагает перебраться через «болото», прыгая на двух ногах с одной «кочки» на другую. Прыжки выполняются поочередно, друг за другом. Инструктор напоминает, что прыгать надо, сгибая колени, и приземляться на полусогнутые ноги (между детьми должно быть определенное расстояние).</p> <p>После того как все ребята «переберутся через болото», следует небольшая пауза, и игровое задание повторяется. Количество повторений зависит от условий и физической</p>	<p>Игра «Где спрятался мышонок?».</p>

спину (4–5 раз) (рис. 10).

3. И. п. – сидя, ноги врозь, обруч в обеих руках у груди. Наклониться, коснуться пола ободом обруча, выпрямиться, вернуться в исходное положение (5 раз).

подготовленности детей. Темп упражнений умеренный.

Прокатывание мячей «Точный пас».

Дети становятся в две шеренги по ориентирам Расстояние между шеренгами 2 м. Одна шеренга получает мячи По сигналу инструктора:

«Покатили!» – дети прокатывают мячи энергичным движением обеими руками в сторону партнера из другой шеренги (пары определяются заранее). Игровое задание повторяется 8—10 раз подряд.

Подвижная игра «Мыши в кладовой».

Дети-«мышки» сидят в «норках» – на скамейках, поставленных вдоль одной стены зала. На противоположной стороне зала протянута веревка на высоте 50 см от уровня пола, за ней находится «кладовая».

Сбоку от играющих сидит воспитатель

– «кошка». «Кошка» засыпает, а

«мыши» бегут в кладовую. Проникая в кладовую, они наклоняются, чтобы не задеть веревку. Там они приседают на корточки и «грызут сухари». «Кошка» просыпается, мяукает и бежит за

«мышами». Они убегают в «норки

просыпается, мяукает и бежит за

«мышами». Они убегают в «норки»

(кошка не ловит мышей, а только делает

вид, что хочет поймать их). Игра

возобновляется. Через некоторое время

			при повторении игры роль кошки может выполнить наиболее подготовленный ребенок.	
4.	Упражнять в ходьбе колонной по одному с выполнением заданий; прыжках из обруча в обруч, учить приземляться на полусогнутые ноги; упражнять в прокатывании мяча друг другу, развивая координацию движений и глазомер.	<p>Ходьба в колонне по одному с высоким подниманием колен, широким свободным шагом; руки на пояс – «лошадки». Бег, руки в стороны – «стрекозы». Ходьба и бег в чередовании. Для выполнения общеразвивающих упражнений с обручем воспитатель помогает детям построиться в виде буквы «П».</p> <p>Общеразвивающие упражнения с обручем.</p> <p>1. И. п. – ноги на ширине ступни, обруч в обеих руках на плечах – «воротничок». Поднять обруч вверх, руки прямые, посмотреть в обруч; опустить его, вернуться в исходное положение (5 раз).</p> <p>2. И. п. – стоя в обруче, ноги слегка расставлены, руки за спиной. Присесть, взять обруч обеими руками (хват с боков), выпрямиться, обруч поднять до пояса. Присесть, положить обруч на пол, встать, руки убрать за спину (4–5 раз) (рис. 10).</p> <p>3. И. п. – сидя, ноги врозь, обруч в обеих руках у груди. Наклониться, коснуться пола ободом обруча, выпрямиться, вернуться в исходное положение (5 раз).</p>	<p>Прыжки «Через болото». Из 8—10 плоских картонных обручей диаметром 30–40 см по двум сторонам зала выкладываются в шахматном порядке «кочки». Дети становятся в две колонны. Инструктор предлагает перебраться через «болото», прыгая на двух ногах с одной «кочки» на другую. Прыжки выполняются поочередно, друг за другом. Инструктор напоминает, что прыгать надо, сгибая колени, и приземляться на полусогнутые ноги (между детьми должно быть определенное расстояние).</p> <p>После того как все ребята «переберутся через болото», следует небольшая пауза, и игровое задание повторяется. Количество повторений зависит от условий и физической подготовленности детей. Темп упражнений умеренный.</p> <p>Прокатывание мячей «Точный пас». Дети становятся в две шеренги по ориентирам. Расстояние между шеренгами 2 м. Одна шеренга получает мячи. По сигналу инструктора: «Покатили!» – дети прокатывают мячи энергичным движением обеими руками в сторону партнера из другой шеренги</p>	Игра «Где спрятался мышонок»

			<p>(пары определяются заранее). Игровое задание повторяется 8—10 раз подряд. Подвижная игра «Мыши в кладовой». Дети-«мышки» сидят в «норках» – на скамейках, поставленных вдоль одной стены зала. На противоположной стороне зала протянута веревка на высоте 50 см от уровня пола, за ней находится «кладовая».</p> <p>Сбоку от играющих сидит воспитатель – «кошка». «Кошка» засыпает, а «мыши» бегут в кладовую. Проникая в кладовую, они наклоняются, чтобы не задеть веревку. Там они приседают на корточки и «грызут сухари». «Кошка» просыпается, мяукает и бежит за «мышами». Они убегают в «норки» просыпается, мяукает и бежит за «мышами». Они убегают в «норки» (кошка не ловит мышей, а только делает вид, что хочет поймать их). Игра возобновляется. Через некоторое время при повторении игры роль кошки может выполнить наиболее подготовленный ребенок.</p>	
5.	<p>Развивать умение действовать по сигналу инструктора ; развивать координацию движений и ловкость при прокатывании</p>	<p>Игровое упражнение «Твой кубик». По кругу выложены кубики (по количеству детей). Ходьба по кругу. После того дети пройдут половину круга, воспитатель подает команду: «Взять кубик!» Дети поворачиваются лицом в круг, каждый ребенок берет кубик, который находится поближе к нему, и поднимает его над</p>	<p>Игровое задание с мячом «Прокати – не задень».</p> <p>«Проползи – не задень».</p>	<p>Ходьба в колонне по одному или игра малой подвижности по выбору детей.</p>

	<p>мяча между предметами; упражнять в ползании.</p>	<p>головой. На следующую команду педагога: «Круг!» – дети кладут кубики на место, и ходьба по кругу в другую сторону. Упражнение повторяется. После ходьбы выполняется бег по кругу сначала в одну, а затем в другую сторону. Общеразвивающие упражнения. 1. И. п. – ноги на ширине ступни, руки вдоль туловища. Поднять руки вверх, потянуться, присесть, положить руки на колени (5 раз). 2. И. п. – сидя на полу, ноги врозь, руки в упоре сзади. Поднять правую (левую) ногу вперед-вверх; опустить ногу, вернуться в исходное положение (по 3 раза каждой ногой). 3. И. п. – лежа на животе, руки согнуты в локтях перед собой. Поднять руки вперед-вверх, ноги чуть поднять – «рыбка». Вернуться в исходное положение (5 раз). 4. И. п. – стоя, ноги на ширине плеч, руки на поясе. Наклон туловища вправо (влево), выпрямиться, вернуться в исходное положение (по 3 раза в каждую сторону).</p>		
<p>б.</p>	<p>Упражнять детей в ходьбе с выполнением заданий, развивая внимание, реакцию на сигнал воспитателя; в ползании, развивая координацию движений; в равновесии.</p>	<p>Ходьба в колонне по одному с выполнением задания, бег в колонне по одному. Инструктор объясняет детям задание: на слово: «Лягушки!» – присесть, руки положить на колени, затем встать и продолжить ходьбу. Переход на бег по сигналу инструктора и снова на ходьбу. На слово: «Бабочки!» – остановиться и помахать руками, как крылышками. Ходьба и бег проводится в чередовании. Общеразвивающие упражнения с флажками.</p>	<p>Ползание. Игровое задание – «Паучки». Две доски положены параллельно одна другой по двум сторонам зала. Равновесие. Подвижная игра «Поймай комара».</p>	<p>Ходьба в колонне по одному за «комаром». Палочку с «комаром» несет во главе колонны ребенок, которому в игре</p>

		<p>1. И. п. – ноги на ширине ступни, флажки в обеих руках внизу. Поднять флажки вверх, руки прямые; опустить флажки, вернуться в исходное положение (5 раз).</p> <p>2. И. п. – ноги на ширине плеч, флажки у плеч. Поворот вправо, правую руку вправо, выпрямиться, вернуться в исходное положение. То же влево (по 3 раза в каждую сторону).</p> <p>3. И. п. – ноги на ширине плеч, руки с флажками за спиной. Наклониться вперед-вниз и помахать флажками вправо и влево. Выпрямиться, вернуться в исходное положение (5–6 раз).</p> <p>4. И. п. – ноги на ширине ступни, флажки внизу. Взмах флажками вперед-назад-вперед. Опустить флажки вниз, вернуться в исходное положение (4–5 раз).</p> <p>5. Ходьба в колонне по одному. Дети кладут флажки в указанное педагогом место (бег с флажками следует исключить ввиду возможных травм).</p>		чаще других удавалось его поймать.
7.	Упражнять детей в ходьбе с выполнением заданий, развивая внимание, реакцию на сигнал воспитателя; в ползании, развивая координацию движений; в равновесии.	<p>Ходьба в колонне по одному с выполнением задания, бег в колонне по одному. Инструктор объясняет детям задание: на слово: «Лягушки!» – присесть, руки положить на колени, затем встать и продолжить ходьбу. Переход на бег по сигналу инструктора и снова на ходьбу. На слово: «Бабочки!» – остановиться и помахать руками, как крылышками. Ходьба и бег проводится в чередовании.</p> <p>Общеразвивающие упражнения с флажками.</p> <p>1. И. п. – ноги на ширине ступни, флажки в обеих руках внизу. Поднять флажки вверх, руки</p>	<p>Ползание. Игровое задание – «Паучки». Две доски положены параллельно одна другой по двум сторонам зала.</p> <p>Равновесие. Подвижная игра «Поймай комара».</p>	<p>Ходьба в колонне по одному за «комаром». Палочку с «комаром» несет во главе колонны ребенок, которому в игре чаще других удавалось его</p>

		<p>прямые; опустить флажки, вернуться в исходное положение (5 раз).</p> <p>2. И. п. – ноги на ширине плеч, флажки у плеч. Поворот вправо, правую руку вправо, выпрямиться, вернуться в исходное положение. То же влево (по 3 раза в каждую сторону).</p> <p>3. И. п. – ноги на ширине плеч, руки с флажками за спиной. Наклониться вперед-вниз и помахать флажками вправо и влево. Выпрямиться, вернуться в исходное положение (5–6 раз).</p> <p>4. И. п. – ноги на ширине ступни, флажки внизу. Взмах флажками вперед-назад-вперед. Опустить флажки вниз, вернуться в исходное положение (4–5 раз).</p> <p>5. Ходьба в колонне по одному. Дети кладут флажки в указанное педагогом место (бег с флажками следует исключить ввиду возможных травм).</p>		поймать.
8.	<p>Упражнять детей в ходьбе и беге по кругу, с поворотом в другую сторону по сигналу инструктора ;развивать координацию движений при ползании на четвереньках и упражнений в равновесии.</p>	<p>Ходьба в колонне по одному по кругу, с поворотом в другую сторону по сигналу воспитателя; бег по кругу также с поворотом. Ходьба и бег проводятся в чередовании, темп упражнения умеренный.</p> <p>2-я часть. Общеразвивающие упражнения на скамейках.</p> <p>1. И. п. – сидя на скамейки , ноги слегка расставлены, руки опущены. Руки в стороны, к плечам; в стороны и в исходное положение (4–5 раз).</p> <p>2. И. п. – сидя на скамейки, ноги врозь, руки на поясе. Руки в стороны; наклон к правой (левой) ноге, коснуться носка ноги: выпрямиться, руки в</p>	<p>Ползание «Крокодильчики».</p> <p>Равновесие «Пробеги – не задень».</p> <p>Подвижная игра «Кот и воробышки».</p>	<p>Ходьба в колонне по одному за самым ловким «котом».</p>

		<p>стороны, вернуться в исходное положение (по 3 раза в каждую сторону).</p> <p>3. И. п. – сидя на скамейки, руки на пояс. Руки в стороны, наклон вправо (влево), выпрямиться; вернуться в исходное положение (по 3 раза в каждую сторону).</p> <p>4. И. п. – стоя за скамейкой . руки произвольно. Прыжки на двух ногах.</p>		
--	--	---	--	--

ПЛАНИРОВАНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ ПО ФИЗИЧЕСКОМУ РАЗВИТИЮ ДЕТЕЙ
МЛАДШЕГО ВОЗРАСТА МЕСЯЦ ДЕКАБРЬ

№	Задачи	I часть. Вводная часть. Разминка.	II часть. Основная часть. Основные виды движений.	III часть. Заключительная часть.
1	Задачи. Упражнять детей в ходьбе и беге враспынную, развивая ориентировку в пространстве; в сохранении устойчивого равновесия и прыжках.	<p>Ходьба и бег в колонне по одному. Через некоторое время инструктор подает команду к ходьбе враспынную: «На прогулку! Идем смотреть на цветочки, на летающих стрекоз и бабочек». Ходьба враспынную по всему залу, затем бег враспынную, переход к ходьбе в колонне по одному и построение к выполнению общеразвивающих упражнений.</p> <p>Общеразвивающие упражнения с кубиками.</p> <p>1. И. п. – ноги на ширине ступни, кубики в обеих руках внизу. Поднять кубики через стороны вверх, стукнуть один о другой; опустить кубики вниз, вернуться в исходное положение (4–5 раз).</p> <p>2. И. п. – ноги на ширине ступни, кубики за</p>	<p>Основные виды движений.</p> <p>Равновесие. Игровое упражнение «Пройди – не задень». Кубики (6–8 шт.) расставлены в две линии на расстоянии 40 см друг от друга. Дети двумя колоннами выполняют ходьбу между кубиками, руки свободно балансируют (2–3 раза).</p> <p>Прыжки. Игровое упражнение «Лягушки-попрыгушки». На одной стороне зала на полу лежит шнур – это «болотце». Дети-«лягушки-попрыгушки» становятся на другой стороне зала в одну шеренгу на исходную линию. Инструктор</p>	Ходьба в колонне по одному. Игра «Найдем птенчика».

		<p>спиной. Наклониться, поставить кубики на пол у носков ног, подняться, убрать руки за спину. Наклониться, взять кубики, выпрямиться, вернуться в исходное положение (3–4 раза).</p> <p>3. И. п. – ноги на ширине плеч, кубики внизу. Поворот вправо (влево), отвести правую (левую) руку в сторону. Выпрямиться, вернуться в исходное положение (по 3 раза в каждую сторону).</p> <p>4. И. п. – ноги слегка расставлены, руки произвольно вдоль туловища, кубики на полу у носков ног. Прыжки на двух ногах вокруг кубиков в обе стороны в чередовании с ходьбой на месте (3–4 раза).</p>	<p>произносит текст:</p> <p>Вот лягушки по дорожке скачут, Вытянувши ножки, Ква-ква, ква-ква-ква, скачут, Вытянувши ножки. Подвижная игра «Коршун и птенчики».</p>	
2	<p>Упражнять в ходьбе и беге с выполнением заданий; в приземлении на полусогнутые ноги в прыжках со скамейки; в прокатывании мяча.</p>	<p>Ходьба в колонне по одному. По сигналу воспитателя: «Самолеты!» – дети выполняют бег врассыпную, покачивая руками, как крыльями, затем ходьбу врассыпную. Ходьба и бег проводятся в чередовании. Инструктор следит за тем, чтобы дети использовали большее пространство зала, не наталкивались друг на друга.</p> <p>Общеразвивающие упражнения с мячом.</p> <p>1. И. п. – ноги на ширине ступни, мяч внизу. Поднять мяч вперед, руки прямые; поднять мяч вверх; мяч вперед, опустить мяч, вернуться в исходное положение (4 раза)</p> <p>2. И. п. – сидя, ноги врозь, мяч у груди в согнутых руках. Поднять мяч вверх; наклониться вперед, коснуться пола; выпрямиться, поднять мяч вверх, вернуться в исходное положение (4–5 раз).</p>	<p>Прыжки со скамейки (высота 20 см) на мат. Прокатывание мячей друг другу. Дети распределяются на две шеренги, расстояние между ними 2 м. Подвижная игра «Найди свой домик».</p>	<p>Спокойная ходьба врассыпную вместе с инструктором.</p>

		<p>3. И. п. – стойка на коленях, сидя на пятках, мяч на полу. Прокатывать мяч вправо и влево вокруг, перебирая его руками (по 3 раза в каждую сторону. И. п. – ноги слегка расставлены, мяч в согнутых руках у груди. Прыжки на двух ногах с поворотом вокруг себя в чередовании с ходьбой на месте (2 раза).</p>		
3	<p>Упражнять детей в ходьбе и беге с остановкой по сигналу инструктора; в прокатывании мяча между предметами, умении группироваться при лазании под дугу.</p>	<p>Ходьба в колонне по одному. На сигнал педагога: «Воробышки!» – дети останавливаются и произносят «чик-чирик», затем продолжают ходьбу; бег в колонне по одному; ходьба и бег проводятся в чередовании. Общеразвивающие упражнения с кубиками.</p> <p>1. И. п. – ноги на ширине плеч, кубики в обеих руках внизу. Поднять кубики в стороны; вынести вперед, стукнуть один о другой; кубики в стороны, опустить вниз, вернуться в исходное положение (4–5 раз).</p> <p>2. И. п. – ноги на ширине плеч, кубики в обеих руках за спиной. Наклон вперед, поставить кубики у носка правой (левой) ноги; выпрямиться, убрать руки за спину. Наклониться, взять кубики, вернуться в исходное положение (4 раза).</p> <p>3. И. п. – ноги на ширине ступни, кубики в обеих руках внизу. Присесть, кубики вперед, встать, вернуться в исходное положение (4–5 раз).</p> <p>4. И. п. – сидя на полу, ноги скрестно, руки в упоре сзади, кубики на полу перед собой. Развести ноги в стороны, не задев кубики,</p>	<p>Прокатывание мяча между предметами. Игровое задание «Не упусти!». По обеим сторонам зала разложены кубики по 5–6 штук с каждой стороны. Предметы расположены на расстоянии 50–60 см один от другого. После показа и объяснения дети двумя колоннами выполняют упражнение: прокатывают мяч между предметами, подталкивая его двумя руками снизу (руки «совочком») и стараясь не отпускать далеко от себя. Ползание под дугу «Проползи – не задень» (высота 50 см). Инструктор в две линии ставит 3–4 дуги вдоль зала и дети двумя колоннами выполняют задание – подойти к дуге, присесть и пройти под дугой, не задев верхнего ее края. Выпрямиться, подойти к следующей дуге и так далее. Выполнив упражнение, подойти к обручу, шагнуть в него, потянуться вверх, хлопнув в ладоши над головой. Пройти в конец своей колонны (2 раза). Подвижная игра «Лягушки».</p>	<p>Игра малой подвижности «Найдем лягушонка».</p>

		<p>вернуться в исходное положение (4–5 раз).</p> <p>5. И. п. – ноги слегка расставлены, руки произвольно, кубики на полу у ног. Прыжки на двух ногах вокруг кубиков в обе стороны (по 2 раза); в чередовании с ходьбой на месте или небольшой паузой между прыжками.</p>		
4	<p>Упражнять детей в ходьбе и беге враспынную, развивая ориентировку в пространстве;</p> <p>упражнять в ползании на повышенной опоре: и сохранении равновесия при ходьбе по доске.</p>	<p>Ходьба в колонне по одному, на сигнал инструктора : «На прогулку!» – всем детям предлагается разбежаться по всему залу; переход на ходьбу враспынную и снова на бег. Общеразвивающие упражнения на стульчиках.</p> <p>1. И. п. – сидя на скамейки, ноги слегка расставлены, руки на пояс. Руки в стороны, вверх, в стороны; вернуться в исходное положение (5 раз).</p> <p>2. И. п. – сидя на скамейки, руки на поясе. Наклон вправо (влево); выпрямиться, вернуться в исходное положение (4–6 раз).</p> <p>3. И. п. – сидя на скамейки , ноги врозь, руки на пояс. Руки в стороны, наклон к правой (левой) ноге, коснуться пальцами рук носков ног. Выпрямиться, вернуться в исходное положение (по 3 раза в каждую сторону).</p> <p>4. И. п. – стоя за скамейкой , руки произвольно. Прыжки на двух ногах</p>	<p>Ползание. Игровое упражнение «Жучки на бревнышке». Две доски – «бревнышки» положены на небольшом расстоянии параллельно одна другой. После показа и объяснения (на примере одного ребенка) инструктора дети двумя колоннами выполняют задание. Дети-«жучки» поочередно выполняют ползание по доске с опорой на ладони и колени. Выполнив задание, возвращаются в свою колонну (3–4 раза). Подвижная игра «Птица и птенчики». «Я буду птица, а вы – птенчики», – говорит инструктор и предлагает детям посмотреть на большой круг (из шнура) – это наше гнездо и приглашает птенчиков в него. Дети входят в круг и присаживаются на корточки. «Полетели, полетели птенчики зернышки искать», – говорит воспитатель. Птенчики вылетают из гнезда. «Птица-мама» летает вместе с птенцами по всему залу. По сигналу: «Полетели домой, в гнездо!» – все дети бегут в круг. Игра повторяется.</p>	<p>Игра малой подвижности «Найдем птенчика».</p> <p>Малоподвижная игра «Найди зайку»</p>

5	Повторить игровое задание: подлезание, равновесие.	Игровые упражнения: подлезание – «Пролезть в норку» (мышки, котята, лисята) (высота 40–50 см); равновесие – «пройти по дорожке», «Перешагни через кубик»; с мячом – «Прокати и догони мяч», «Поймай мяч, брошенный инструктором».	Подвижные игры: «Найди свой домик», «Бегите ко мне» и др.	Упражнение на внимание.
6	Закрепить игровые упражнения: Равновесия, Прыжки.	Игровые упражнения на равновесие «Пройди по мостику (ширина 20 см); прыжки из обруча в обруч, «с кочки на кочку», «из ямки в ямку»; метание .	Подвижные игры «Наседка и цыплята», «Пузырь», «Воробышки и кот».	Спокойная ходьба парами за инструктором Он помогает детям найти пару и построиться.

7	Закрепить прокатывание мяча между предметами и по прямой.	Игровые упражнения: прыжки – спрыгивание со скамейки (высота 20 см); с мячом – прокатывание между предметами ; друг другу, в прямом направлении.	Подвижные игры с прыжками и бегом.	Ходьба обыкновенным шагом и на носках — «идти тихо, как мышки».
---	---	--	------------------------------------	---

ПЛАНИРОВАНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ ПО ФИЗИЧЕСКОМУ РАЗВИТИЮ ДЕТЕЙ
МЛАДШЕГО ВОЗРАСТА МЕСЯЦ ЯНВАРЬ

№	Задачи	I часть. Вводная часть. Разминка.	II часть. Основная часть. Основные виды движений.	III часть. Заключительная часть.
1	Повторить ходьбу с выполнением задания; упражнять в сохранении равновесия на ограниченной площади опоры; прыжки на двух ногах, продвигаясь вперед.	Ходьба в колонне по одному. По сигналу Инструктора: «Великаны!» – дети выполняют ходьбу на носках, руки прямые вверх, переход на обычную ходьбу, затем бег в колонне по одному, с поворотом в другую сторону. Ходьба и бег в чередовании. Общеразвивающие упражнения с платочками. 1. И. п. – ноги на ширине ступни, платочек в обеих руках у груди. Выпрямить руки вперед – показать платочек, вернуться в исходное положение (4–5 раз). 2. И. п. – ноги на ширине плеч, платочек в обеих руках внизу. Наклониться и помахать платочком вправо – влево, выпрямиться, вернуться в исходное положение (5 раз).	Равновесие «Пройди – не упади». Дети двумя колоннами выполняют ходьбу по доске (ширина 15 см) в умеренном темпе, свободно балансируя руками (2–3 раза). Инструктор следит за тем, чтобы дети держали голову и спину прямо и смотрели вперед, и осуществляет страховку. Прыжки «Из ямки в ямку», обручи выложены параллельно в два ряда (по 5–6 штук, на расстоянии 40 см друг от друга) – это «ямки». Подвижная игра «Коршун и цыплята».	Игра малой подвижности «Найдем цыпленка?».

		<p>3. И. п. – ноги на ширине ступни, платочек в обеих руках внизу. Присесть, платочек вынести вперед. Подняться, вернуться в исходное положение (4–5 раз).</p> <p>4. И. п. – ноги слегка расставлены, платочек в правой руке. Прыжки на двух ногах, помахивая платочком над головой в чередовании с ходьбой на месте.</p>		
2	<p>Повторить ходьбу с выполнением задания; упражнять в сохранении равновесия на ограниченной площади опоры; прыжки на двух ногах, продвигаясь вперед.</p>	<p>Ходьба в колонне по одному. По сигналу Инструктора: «Великаны!» – дети выполняют ходьбу на носках, руки прямые вверх, переход на обычную ходьбу, затем бег в колонне по одному, с поворотом в другую сторону. Ходьба и бег в чередовании.</p> <p>Общеразвивающие упражнения с платочками.</p> <p>1. И. п. – ноги на ширине ступни, платочек в обеих руках у груди. Выпрямить руки вперед – показать платочек, вернуться в исходное положение (4–5 раз).</p> <p>2. И. п. – ноги на ширине плеч, платочек в обеих руках внизу. Наклониться и помахать платочком вправо – влево, выпрямиться, вернуться в исходное положение (5 раз).</p> <p>3. И. п. – ноги на ширине ступни, платочек в обеих руках внизу. Присесть, платочек вынести вперед. Подняться, вернуться в исходное положение (4–5 раз).</p> <p>4. И. п. – ноги слегка расставлены, платочек в правой руке. Прыжки на двух ногах,</p>	<p>Равновесие «Пройди – не упади». Дети двумя колоннами выполняют ходьбу по доске (ширина 15 см) в умеренном темпе, свободно балансируя руками (2–3 раза). Инструктор следит за тем, чтобы дети держали голову и спину прямо и смотрели вперед, и осуществляет страховку.</p> <p>Прыжки «Из ямки в ямку», обручи выложены параллельно в два ряда (по 5–6 штук, на расстоянии 40 см друг от друга) – это «ямки». Подвижная игра «Коршун и цыплята».</p>	<p>Игра малой подвижности «Найдем цыпленка?».</p>

		помахивая платочком над головой в чередовании с ходьбой на месте.		
3	Упражнять детей в ходьбе колонной по одному, беге врассыпную; в прыжках на двух ногах между предметами; в прокатывании мяча, развивая ловкость и глазомер.	Игровое упражнение «На полянке». Дети выполняют ходьбу по периметру зала – по «краешку полянки». По сигналу инструктора дети переходят к ходьбе врассыпную по всей «полянке» и бегу врассыпную, стараясь не задевать друг друга. Общеразвивающие упражнения с обручем. 1. И. п. – ноги на ширине ступни обруч в согнутых руках у груди. Поднять обруч вверх, руки прямые. Опустить обруч, вернуться в исходное положение (5 раз). 2. И. п. – ноги на ширине плеч, обруч в согнутых руках у груди. Наклониться вперед, коснуться ободом обруча пола. Выпрямиться, вернуться в исходное положение (4–5 раз). 3. И. п. – ноги на ширине ступни, обруч в обеих руках внизу. Присесть, обруч вынести вперед. Встать, выпрямиться, вернуться в исходное положение (4–5 раз). 4. И.п. – стоя в обруче, ноги слегка расставлены. Прыжки на двух ногах на месте с небольшой паузой между сериями прыжков (2–3 раза). 5. Ходьба в колонне по одному (обруч в правой руке).	Прыжки «Зайки – прыгуны». Инструктор ставит в две линии кубики или набивные мячи по 4–5 штук, на расстоянии 50 см один от другого – «пеньки». Дети - «зайки» выполняют прыжки на двух ногах - «лапках» между «пеньками», энергично отталкиваясь ногами от пола и взмахивая руками. Инструктор следит за координацией движений ног и рук (2–3 раза). После выполнения прыжков дети строятся в колонну по одному, и, проходя мимо корзины, каждый берет по одному мячу (мяч большого диаметра). Перестроение в две колонны, после показа и объяснения дети выполняют упражнение – прокатывание мяча между предметами. Выполнив задание выпрямиться, поднять мяч над головой и вернуться в свою колонну. Подвижная игра «Птица и птенчики».	Ходьба в колонне по одному.
4	Упражнять в умении действовать по сигналу инструктора в ходьбе вокруг	Инструктор обращает внимание детей на круг, выложенный из кубиков в центре зала (по одному на каждого ребенка). Дети	Основные виды движений. «Прокати – поймай». Дети располагаются парами произвольно по всему залу. В руках у	Ходьба в колонне по одному.

<p>предметов; развивать ловкость при катании мяча друг другу; повторить упражнение в ползании, развивая координацию движений.</p>	<p>выполняют ходьбу вокруг кубиков и по сигналу инструктора: «Взять кубик!» – каждый ребенок берет кубик (который находится ближе к нему), поднимает над головой. На следующий сигнал педагога дети кладут кубик на место и продолжают ходьбу. После ходьбы проводится бег вокруг кубиков в обе стороны. Упражнения в ходьбе и беге чередуются.</p> <p>Общеразвивающие упражнения с кубиком.</p> <p>1. И. п. – ноги на ширине ступни, кубик в правой руке внизу. Поднять руки через стороны вверх и передать кубик в другую руку над головой. Опустить руки, кубик внизу, и так последовательно несколько раз подряд.</p> <p>2. И. п. – ноги на ширине ступни, кубик в правой руке. Присесть, положить кубик на пол, подняться, выпрямиться, руки за спину. Присесть, взять кубик левой рукой, выпрямиться, кубик внизу (4–6 раз).</p> <p>3. И. п. – ноги на ширине плеч, кубик в обеих руках внизу. Поднять кубик вверх; наклониться вперед-вниз и коснуться кубиком пола. Выпрямиться, вернуться в исходное положение (4–5 раз).</p> <p>4. И. п. – стойка на коленях, сидя на пятках, кубик в правой руке. Поворот вправо, положить кубик позади себя. Выпрямиться, руки на пояс, поворот вправо, взять кубик, вернуться в исходное положение (по 3 раза в каждую сторону).</p>	<p>одного из играющей пары мяч большого диаметра (расстояние между детьми примерно 1–1,5 м). Исходное положение – сидя, ноги врозь. По сигналу инструктора дети прокатывают мяч друг другу, энергично отталкивая руками (руки «совочком») «Медвежата». Дети-«медвежата» строятся в шеренгу на исходной линии, становятся на четвереньки с опорой на ладони и стопы и по сигналу воспитателя: «За малиной!» – быстро ползут до «леса». Ориентиром будут поставленные в один ряд кегли (кубики, набивные мячи). Расстояние от исходной линии составляет не более 3 метров. Упражнение повторяется 2 раза.</p> <p>Подвижная игра «Найди свой цвет»</p>	
---	---	---	--

		5. И. п. – ноги слегка расставлены, кубик на полу у ног. Прыжки на двух ногах вокруг кубика вправо и влево (по 2–3 раза).		
5	Упражнять детей в ходьбе колонной по одному, беге врассыпную; в прыжках на двух ногах между предметами; в прокатывании мяча, развивая ловкость и глазомер.	Игровое упражнение «На полянке». Дети выполняют ходьбу по периметру зала – по «краешку полянки». По сигналу инструктора дети переходят к ходьбе врассыпную по всей «полянке» и бегу врассыпную, стараясь не задевать друг друга. Общеразвивающие упражнения с обручем. 1. И. п. – ноги на ширине ступни обруч в согнутых руках у груди. Поднять обруч вверх, руки прямые. Опустить обруч, вернуться в исходное положение (5 раз). 2. И. п. – ноги на ширине плеч, обруч в согнутых руках у груди. Наклониться вперед, коснуться ободом обруча пола. Выпрямиться, вернуться в исходное положение (4–5 раз). 3. И. п. – ноги на ширине ступни, обруч в обеих руках внизу. Присесть, обруч вынести вперед. Встать, выпрямиться, вернуться в исходное положение (4–5 раз). 4. И.п. – стоя в обруче, ноги слегка расставлены. Прыжки на двух ногах на месте с небольшой паузой между сериями прыжков (2–3 раза). 5. Ходьба в колонне по одному (обруч в правой руке).	Прыжки «Зайки – прыгуны». Инструктор ставит в две линии кубики или набивные мячи по 4–5 штук, на расстоянии 50 см один от другого – «пеньки». Дети - «зайки» выполняют прыжки на двух ногах - «лапках» между «пеньками», энергично отталкиваясь ногами от пола и взмахивая руками. Инструктор следит за координацией движений ног и рук (2–3 раза). После выполнения прыжков дети строятся в колонну по одному, и, проходя мимо корзины, каждый берет по одному мячу (мяч большого диаметра). Перестроение в две колонны, после показа и объяснения дети выполняют упражнение – прокатывание мяча между предметами. Выполнив задание выпрямиться, поднять мяч над головой и вернуться в свою колонну. Подвижная игра «Птица и птенчики».	Ходьба в колонне по одному.
6	Упражнять в умении действовать по сигналу	Инструктор обращает внимание детей на круг, выложенный из кубиков в центре зала	Основные виды движений. «Прокати – поймай». Дети	Ходьба в колонне по

<p>инструктора в ходьбе вокруг предметов; развивать ловкость при катании мяча друг другу; повторить упражнение в ползании, развивая координацию движений.</p>	<p>(по одному на каждого ребенка). Дети выполняют ходьбу вокруг кубиков и по сигналу инструктора : «Взять кубик!» – каждый ребенок берет кубик (который находится ближе к нему), поднимает над головой. На следующий сигнал педагога дети кладут кубик на место и продолжают ходьбу. После ходьбы проводится бег вокруг кубиков в обе стороны. Упражнения в ходьбе и беге чередуются.</p> <p>Общеразвивающие упражнения с кубиком.</p> <p>1. И. п. – ноги на ширине ступни, кубик в правой руке внизу. Поднять руки через стороны вверх и передать кубик в другую руку над головой. Опустить руки, кубик внизу, и так последовательно несколько раз подряд.</p> <p>2. И. п. – ноги на ширине ступни, кубик в правой руке. Присесть, положить кубик на пол, подняться, выпрямиться, руки за спину. Присесть, взять кубик левой рукой, выпрямиться, кубик внизу (4–6 раз).</p> <p>3. И. п. – ноги на ширине плеч, кубик в обеих руках внизу. Поднять кубик вверх; наклониться вперед-вниз и коснуться кубиком пола. Выпрямиться, вернуться в исходное положение (4–5 раз).</p> <p>4. И. п. – стойка на коленях, сидя на пятках, кубик в правой руке. Поворот вправо, положить кубик позади себя. Выпрямиться, руки на пояс, поворот вправо, взять кубик, вернуться в исходное положение (по 3 раза</p>	<p>располагаются парами произвольно по всему залу. В руках у одного из играющей пары мяч большого диаметра (расстояние между детьми примерно 1–1,5 м). Исходное положение – сидя, ноги врозь. По сигналу инструктора дети прокатывают мяч друг другу, энергично отталкивая руками (руки «совочком»)</p> <p>«Медвежата». Дети-«медвежата» строятся в шеренгу на исходной линии, становятся на четвереньки с опорой на ладони и стопы и по сигналу воспитателя: «За малиной!» – быстро ползут до «леса». Ориентиром будут поставленные в один ряд кегли (кубики, набивные мячи). Расстояние от исходной линии составляет не более 3 метров. Упражнение повторяется 2 раза.</p> <p>Подвижная игра «Найди свой цвет»</p>	<p>одному.</p>
---	--	--	----------------

		в каждую сторону). 5. И. п. – ноги слегка расставлены, кубик на полу у ног. Прыжки на двух ногах вокруг кубика вправо и влево (по 2–3 раза).		
--	--	---	--	--

ПЛАНИРОВАНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ ПО ФИЗИЧЕСКОМУ РАЗВИТИЮ ДЕТЕЙ
МЛАДШЕГО ВОЗРАСТА МЕСЯЦ ФЕВРАЛЬ

№	Задачи	I часть. Вводная часть. Разминка.	II часть. Основная часть. Основные виды движений.	III часть. Заключительная часть.
1	Упражнять в ходьбе и беге вокруг предметов; развивать координацию движений при ходьбе переменным шагом; повторить прыжки с продвижением вперед.	Ходьба и бег по кругу, выложенному кольцами: ходьба – примерно три четверти круга и бег – полный круг: остановка, поворот в другую сторону, повторение упражнений. Общеразвивающие упражнения с кольцом. 1. И. п. – ноги на ширине ступни, кольцо в правой руке. Поднять руки через стороны вверх, передать кольцо в левую руку. Опустить руки через стороны вниз. Поднять руки через стороны вверх, передать кольцо в правую руку. Опустить руки через стороны вниз (4–5 раз). 2. И. п. – ноги на ширине ступни, кольцо в согнутых руках у груди. Присесть, кольцо вынести вперед, руки прямые. Встать, вернуться в исходное положение (4–5 раз). 3. И. п. – стойка на коленях, кольцо в правой руке. Поворот вправо, положить	Равновесие. «Перешагни – не наступи». Из 5–6 шнуров (косичек) на полу выкладываются параллельно одна другой две «дорожки» (расстояние между шнурами – 30 см). Дети строятся в две колонны. После показа и объяснения упражнения инструктором ребята выполняют перешагивание попеременно правой и левой ногой через шнуры (руки на поясе), стараясь не наступить на них. Голову и спину держат прямо (темп ходьбы умеренный). Упражнение выполняется 2–3 раза. Прыжки. «С пенька на пенек». По двум сторонам зала кладутся плоские обручи (по 5–6 штук) плотно один к другому. Прыжки из обруча в обруч (с «пенька на пенек») без паузы. Повторить 2–3 раза.	Игра малой подвижности «Найдем цыпленка?».

		<p>кольцо у носка правой ноги, выпрямиться. Поворот вправо, взять кольцо, выпрямиться, кольцо в левую руку. То же влево (по 3 раза).</p> <p>4. И. п. – ноги слегка расставлены, руки произвольно, кольцо на полу у ног. Прыжки на двух ногах вокруг кольца в обе стороны; между серией прыжков небольшая пауза (по 2 раза).</p>	<p>Подвижная игра «Найди свой цвет».</p>	
2	<p>Упражнять в ходьбе и беге вокруг предметов; развивать координацию движений при ходьбе переменным шагом; повторить прыжки с продвижением вперед.</p>	<p>Ходьба и бег по кругу, выложенному кольцами: ходьба – примерно три четверти круга и бег – полный круг: остановка, поворот в другую сторону, повторение упражнений.</p> <p>Общеразвивающие упражнения с кольцом.</p> <p>1. И. п. – ноги на ширине ступни, кольцо в правой руке. Поднять руки через стороны вверх, передать кольцо в левую руку. Опустить руки через стороны вниз. Поднять руки через стороны вверх, передать кольцо в правую руку. Опустить руки через стороны вниз (4–5 раз).</p> <p>2. И. п. – ноги на ширине ступни, кольцо в согнутых руках у груди. Присесть, кольцо вынести вперед, руки прямые. Встать, вернуться в исходное положение (4–5 раз).</p> <p>3. И. п. – стойка на коленях, кольцо в правой руке. Поворот вправо, положить кольцо у носка правой ноги, выпрямиться. Поворот вправо, взять кольцо, выпрямиться, кольцо в левую руку. То же влево (по 3 раза).</p>	<p>Равновесие. «Перешагни – не наступи». Из 5–6 шнуров (косичек) на полу выкладываются параллельно одна другой две «дорожки» (расстояние между шнурами – 30 см). Дети строятся в две колонны. После показа и объяснения упражнения инструктором ребята выполняют перешагивание попеременно правой и левой ногой через шнуры (руки на поясе), стараясь не наступить на них. Голову и спину держат прямо (темп ходьбы умеренный). Упражнение выполняется 2–3 раза.</p> <p>Прыжки. «С пенька на пенек». По двум сторонам зала кладутся плоские обручи (по 5–6 штук) плотно один к другому. Прыжки из обруча в обруч (с «пенька на пенек») без паузы. Повторить 2–3 раза.</p> <p>Подвижная игра «Найди свой цвет».</p>	<p>Игра малой подвижности «Найдем цыпленка?».</p>

		4. И. п. – ноги слегка расставлены, руки произвольно, кольцо на полу у ног. Прыжки на двух ногах вокруг кольца в обе стороны; между серией прыжков небольшая пауза (по 2 раза).		
3	Упражнять детей в ходьбе и беге с выполнением заданий; в прыжках с высоты и мягком приземлении на полусогнутые ноги; развивать ловкость и глазомер в заданиях с мячом.	<p>Ходьба в колонне по одному. На слово инструктора : «Мышки!» переход на ходьбу мелким, семенящим шагом, затем на обычную ходьбу. На слово: «Лошадки!» – бег, высоко поднимая колени, переход на обычный бег. Упражнения в ходьбе и беге чередуются.</p> <p>Общеразвивающие упражнения с малым обручем.</p> <p>1. И. п. – ноги на ширине ступни, обруч в обеих руках, хват с боков, внизу. Поднять обруч вверх, посмотреть, опустить, вернуться в исходное положение (5 раз).</p> <p>2. И. п. – ноги на ширине ступни, обруч в обеих руках у груди. Присесть, обруч вперед. Подняться, вернуться в исходное положение (5 раз).</p> <p>3. И. п. – сидя, ноги врозь, обруч в обеих руках внизу. Поднять обруч вверх; наклониться, вперед, коснуться ободом пола. Выпрямиться, обруч вверх, вернуться в исходное положение (4 раза).</p> <p>4. И. п. – лежа на спине, обруч в прямых руках за головой. Поднять ноги прямые, коснуться ободом обруча колен. Опустить ноги, вернуться в исходное положение (4 раза).</p>	<p>Прыжки «Веселые воробышки». Дети-«воробышки» распределяются на две группы. Первая садится на пол в одну шеренгу (ноги скрестно) на расстоянии 2–3 метров от гимнастической скамейки. Вторая группа становится на скамейку -«веточку» и занимает исходное положение; ноги слегка расставлены, чуть согнуты в коленях, руки отведены назад. По сигналу инструктора : «Прыгнули!» – дети выполняют прыжок на полусогнутые ноги. По сигналу педагога: «На ветку!» – дети снова становятся на скамейку. После серии прыжков приглашается вторая группа детей, а первая занимает их место на полу.</p> <p>Прокатывание мяча «Ловко и быстро!». В зале на полу в две параллельные линии выложены набивные мячи (4–5 штук) на расстоянии 50 см один от другого. Дети строятся в две колонны, у каждого по одному мячу. Прокатывание мяча между набивными мячами, подталкивая его двумя руками (руки «совочком»), не отпуская далеко от себя. Выполнив задание, надо</p>	Ходьба в колонне по одному с мячом в руках.

		5. И. п. – стоя перед обручем, ноги слегка расставлены, руки произвольно. Прыжки на двух ногах вокруг обруча в обе стороны, с небольшой паузой между прыжками (2–3 раза).	выпрямиться, поднять мяч над головой, потянуться, а затем пройти в конец своей колонны с внешней стороны (2–3 раза). Подвижная игра «Воробышки в гнездышках».	
4	Упражнять детей в ходьбе и беге с выполнением заданий; в прыжках с высоты и мягком приземлении на полусогнутые ноги; развивать ловкость и глазомер в заданиях с мячом.	Ходьба в колонне по одному. На слово инструктора: «Мышки!» переход на ходьбу мелким, семенящим шагом, затем на обычную ходьбу. На слово: «Лошадки!» – бег, высоко поднимая колени, переход на обычный бег. Упражнения в ходьбе и беге чередуются. Общеразвивающие упражнения с малым обручем. 1. И. п. – ноги на ширине ступни, обруч в обеих руках, хват с боков, внизу. Поднять обруч вверх, посмотреть, опустить, вернуться в исходное положение (5 раз). 2. И. п. – ноги на ширине ступни, обруч в обеих руках у груди. Присесть, обруч вперед. Подняться, вернуться в исходное положение (5 раз). 3. И. п. – сидя, ноги врозь, обруч в обеих руках внизу. Поднять обруч вверх; наклониться, вперед, коснуться ободом пола. Выпрямиться, обруч вверх, вернуться в исходное положение (4 раза). 4. И. п. – лежа на спине, обруч в прямых руках за головой. Поднять ноги прямые, коснуться ободом обруча колен. Опустить ноги, вернуться в исходное положение (4	Прыжки «Веселые воробышки». Дети-«воробышки» распределяются на две группы. Первая садится на пол в одну шеренгу (ноги скрестно) на расстоянии 2–3 метров от гимнастической скамейки. Вторая группа становится на скамейку-«веточку» и занимает исходное положение; ноги слегка расставлены, чуть согнуты в коленях, руки отведены назад. По сигналу инструктора : «Прыгнули!» – дети выполняют прыжок на полусогнутые ноги. По сигналу педагога: «На ветку!» – дети снова становятся на скамейку. После серии прыжков приглашается вторая группа детей, а первая занимает их место на полу. Прокатывание мяча «Ловко и быстро!». В зале на полу в две параллельные линии выложены набивные мячи (4–5 штук) на расстоянии 50 см один от другого. Дети строятся в две колонны, у каждого по одному мячу. Прокатывание мяча между набивными мячами, подталкивая его двумя руками (руки «совочком»), не отпуская далеко от	Ходьба в колонне по одному с мячом в руках.

		<p>раза).</p> <p>5. И. п. – стоя перед обручем, ноги слегка расставлены, руки произвольно. Прыжки на двух ногах вокруг обруча в обе стороны, с небольшой паузой между прыжками (2–3 раза).</p>	<p>себя. Выполнив задание, надо выпрямиться, поднять мяч над головой, потянуться, а затем пройти в конец своей колонны с внешней стороны (2–3 раза).</p> <p>Подвижная игра «Воробышки в гнездышках».</p>	
5	<p>Упражнять детей в ходьбе переменным шагом, развивая координацию движений; разучить бросание мяча через шнур, развивая ловкость и глазомер; повторить ползание под шнур, не касаясь руками пола.</p>	<p>Ходьба в колонне по одному, перешагивая через шнуры попеременно правой и левой ногой. Шнуры положены на расстоянии 30–35 см один от другого (ширина шага ребенка). Бег в рассыпную. Перед выполнением упражнения инструктор показывает, как надо перешагивать через шнуры, не задевая их; голову и спину держать прямо. Основное внимание педагог обращает на то, чтобы дети не делали приставных шагов (следует отметить, что не у всех детей получается ходьба через шнуры без ошибок, но в процессе повторений координация движений улучшается).</p> <p>Шнуры раскладываются в таком месте зала, где бы они не мешали бегу в рассыпную. Задания в перешагивании проводятся два раза подряд в колонне по одному. Сигнал к бегу подается после того, как последний в колонне ребенок закончит перешагивание (после второго раза).</p> <p>Общеразвивающие упражнения с мячом.</p> <p>1. И. п. – ноги на ширине ступни, мяч в</p>	<p>Бросание мяча через шнур двумя руками, подлезание под шнур в группировке, не касаясь руками пола. Инструктор ставит две стойки вдоль зала так, чтобы дети могли выполнять упражнения фронтальным способом (то есть все одновременно), и натягивает два шнура – один для переброски мячей, на высоту поднятой вверх руки ребенка, второй – для лазания под шнур на высоте 50 см от пола. Упражнение показывает ребенок (наиболее подготовленный), затем все дети становятся в одну шеренгу на исходную линию (также обозначенную). По сигналу: «Бросили!» – дети перебрасывают мячи через шнур (двумя руками из-за головы), затем подлезают под нижний шнур, группируясь в комочек и проходя, не касаясь руками пола. Выпрямляются и бегут за своим мячом. Следующий сигнал к переброске мячей инструктор подает, когда все</p>	<p>Ходьба в колонне по одному с мячом в руках.</p>

		<p>обеих руках внизу. Поднять мяч вверх, потянуться, опустить вниз, вернуться в исходное положение (4–5 раз).</p> <p>2. И. п. – ноги слегка расставлены, мяч в обеих руках у груди. Присесть, прокатить мяч от ладонки к ладошке, встать, вернуться в исходное положение (4–5 раз).</p> <p>3. И. п. – сидя, ноги врозь, мяч в согнутых руках у груди. Поднять мяч вверх; наклониться, коснуться мячом пола между ног (подальше от себя). Выпрямиться, вернуться в исходное положение (4 раза).</p> <p>4. И. п. – ноги вместе, мяч у груди в обеих руках. Прыжки на двух ногах с поворотом вокруг своей оси в чередовании с ходьбой на месте (3–4 раза).</p>	<p>дети поймают мяч и займут место в шеренге. Задание повторяется несколько раз.</p> <p>Подвижная игра «Воробышки и кот».</p>	
6	<p>Упражнять детей в ходьбе переменным шагом, развивая координацию движений; разучить бросание мяча через шнур, развивая ловкость и глазомер; повторить ползание под шнур, не касаясь руками пола.</p>	<p>Ходьба в колонне по одному, перешагивая через шнуры попеременно правой и левой ногой. Шнуры положены на расстоянии 30–35 см один от другого (ширина шага ребенка). Бег врассыпную. Перед выполнением упражнения инструктор показывает, как надо перешагивать через шнуры, не задевая их; голову и спину держать прямо. Основное внимание педагог обращает на то, чтобы дети не делали приставных шагов (следует отметить, что не у всех детей получается ходьба через шнуры без ошибок, но в процессе повторений координация движений улучшается). Шнуры раскладываются в таком месте зала, где бы они не мешали бегу врассыпную.</p>	<p>Бросание мяча через шнур двумя руками, подлезание под шнур в группировке, не касаясь руками пола. Инструктор ставит две стойки вдоль зала так, чтобы дети могли выполнять упражнения фронтальным способом (то есть все одновременно), и натягивает два шнура – один для переброски мячей, на высоту поднятой вверх руки ребенка, второй – для лазания под шнур на высоте 50 см от пола. Упражнение показывает ребенок (наиболее подготовленный), затем все дети становятся в одну шеренгу на исходную линию (также обозначенную). По сигналу: «Бросили!» – дети</p>	<p>Игра «Найдем лягушонка».</p>

		<p>Задания в перешагивании проводятся два раза подряд в колонне по одному. Сигнал к бегу подается после того, как последний в колонне ребенок закончит перешагивание (после второго раза).</p> <p>Общеразвивающие упражнения с мячом.</p> <p>1. И. п. – ноги на ширине ступни, мяч в обеих руках внизу. Поднять мяч вверх, потянуться, опустить вниз, вернуться в исходное положение (4–5 раз).</p> <p>2. И. п. – ноги слегка расставлены, мяч в обеих руках у груди. Присесть, прокатить мяч от ладонки к ладонке, встать, вернуться в исходное положение (4–5 раз).</p> <p>3. И. п. – сидя, ноги врозь, мяч в согнутых руках у груди. Поднять мяч вверх; наклониться, коснуться мячом пола между ног (подальше от себя). Выпрямиться, вернуться в исходное положение (4 раза).</p> <p>4. И. п. – ноги вместе, мяч у груди в обеих руках. Прыжки на двух ногах с поворотом вокруг своей оси в чередовании с ходьбой на месте (3–4 раза).</p>	<p>перебрасывают мячи через шнур (двумя руками из-за головы), затем подлезают под нижний шнур, группируясь в комочек и проходя, не касаясь руками пола. Выпрямляются и бегут за своим мячом. Следующий сигнал к переброске мячей инструктор подает, когда все дети поймают мяч и займут место в шеренге. Задание повторяется несколько раз.</p> <p>Подвижная игра «Воробышки и кот».</p>	
7	<p>Упражнять в ходьбе и беге враспынную; упражнять в умении группироваться в лазании под дугу; повторить упражнение в равновесии.</p>	<p>Построение в одну шеренгу, перестроение в колонну по одному; ходьба в колонне по одному; по сигналу инструктора переход на ходьбу враспынную, затем на бег враспынную. Ходьба и бег враспынную в чередовании.</p> <p>Общеразвивающие упражнения.</p> <p>1. И. п. – ноги на ширине ступни, руки вдоль туловища. Поднять руки в стороны,</p>	<p>Лазание под дугу в группировке «Под дугу». Дуги расставлены двумя параллельными линиями на расстоянии 1 м одна от другой (по 3–4 дуги). Инструктор объясняет задание и показывает на примере одного ребенка: «Подойти к первой дуге, присесть, сгруппироваться «в комочек» и пройти под дугой, не задевая верхний ее край.</p>	<p>Игра «Найдем лягушонка».</p>

		<p>опустить – быстро, несколько раз подряд («петушки машут крыльями»). После паузы повторить движения (3–4 раза).</p> <p>2. И. п. – ноги на ширине плеч, руки вдоль туловища. Поднять руки в стороны, выполнить наклоны вправо, влево и снова вправо и влево («самолеты покачивают крыльями»), вернуться в исходное положение (3–4 раза).</p> <p>3. И. п. – ноги на ширине ступни, руки за спиной. Руки в стороны; присесть, обхватить колени руками. Подняться, руки в стороны; вернуться в исходное положение (3–4 раза).</p> <p>4. И. п. – ноги на ширине ступни, руки на пояс. Прыжки на двух ногах с поворотом кругом вправо и влево (2–3 раза).</p>	<p>Выпрямиться и подойти к следующей дуге и т. д. Дети строятся в две колонны и выполняют задание (2 раза).</p> <p>Равновесие. На полу лежат две доски параллельно одна другой. Задание: пройти по доске, а на середине присесть и хлопнуть в ладоши перед собой и пройти дальше до конца доски.</p> <p>Упражнение выполняется двумя колоннами поточным способом.</p> <p>Инструктор регулирует расстояние между детьми, и напоминает, что обходить надо с внешней стороны доски (2–3 раза).</p> <p>Подвижная игра. «Лягушки» (прыжки).</p>	
8	<p>Упражнять в ходьбе и беге врассыпную; упражнять в умении группироваться в лазании под дугу; повторить упражнение в равновесии.</p>	<p>Построение в одну шеренгу, перестроение в колонну по одному; ходьба в колонне по одному; по сигналу инструктора переход на ходьбу врассыпную, затем на бег врассыпную. Ходьба и бег врассыпную в чередовании.</p> <p>Общеразвивающие упражнения.</p> <p>1. И. п. – ноги на ширине ступни, руки вдоль туловища. Поднять руки в стороны, опустить – быстро, несколько раз подряд («петушки машут крыльями»). После паузы повторить движения (3–4 раза).</p> <p>2. И. п. – ноги на ширине плеч, руки вдоль туловища. Поднять руки в стороны, выполнить наклоны вправо, влево и снова</p>	<p>Лазание под дугу в группировке «Под дугу». Дуги расставлены двумя параллельными линиями на расстоянии 1 м одна от другой (по 3–4 дуги).</p> <p>Инструктор объясняет задание и показывает на примере одного ребенка: «Подойти к первой дуге, присесть, сгруппироваться «в комочек» и пройти под дугой, не задевая верхний ее край.</p> <p>Выпрямиться и подойти к следующей дуге и т. д. Дети строятся в две колонны и выполняют задание (2 раза).</p> <p>Равновесие. На полу лежат две доски параллельно одна другой. Задание: пройти по доске, а на середине присесть</p>	<p>Упражнение на внимание.</p>

		<p>вправо и влево («самолеты покачивают крыльями»), вернуться в исходное положение (3–4 раза).</p> <p>3. И. п. – ноги на ширине ступни, руки за спиной. Руки в стороны; присесть, обхватить колени руками. Подняться, руки в стороны; вернуться в исходное положение (3–4 раза).</p> <p>4. И. п. – ноги на ширине ступни, руки на пояс. Прыжки на двух ногах с поворотом кругом вправо и влево (2–3 раза).</p>	<p>и хлопнуть в ладоши перед собой и пройти дальше до конца доски.</p> <p>Упражнение выполняется двумя колоннами поточным способом.</p> <p>Инструктор регулирует расстояние между детьми, и напоминает, что обходить надо с внешней стороны доски (2–3 раза).</p> <p>Подвижная игра. «Лягушки» (прыжки).</p>	
--	--	--	--	--

ПЛАНИРОВАНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ ПО ФИЗИЧЕСКОМУ РАЗВИТИЮ ДЕТЕЙ
МЛАДШЕГО ВОЗРАСТА МЕСЯЦ МАРТ

№	Задачи	I часть. Вводная часть. Разминка.	II часть. Основная часть. Основные виды движений.	III часть. Заключительная часть.
1	Упражнять детей в ходьбе и беге по кругу; в сохранении устойчивого равновесия при ходьбе по ограниченной площади опоры; повторить прыжки между предметами.	В центре зала из кубиков выложен круг (по одному кубику на каждого ребенка). Дети строятся в одну шеренгу, и инструктор обращает внимание детей на круг и объясняет задание. Вначале проводится ходьба по кругу, затем бег по кругу в умеренном темпе, переход на ходьбу и остановка. Поворот в другую сторону и	«Ровным шагом». На полу лежит длинная доска, на уровне середины доски (на расстоянии 0,5 м) на полу стоит кубик – ориентир. Инструктор объясняет и показывает задание: «Пройти по доске, боком приставным шагом, руки на поясе; на середине присесть, руки вынести вперед,	Ходьба в колонне по одному.

		<p>повторение ходьбы и бега. Далее инструктор предлагает детям взять по одному кубику.</p> <p>Общеразвивающие упражнения с кубиком.</p> <p>1. И. п. – ноги на ширине ступни. Кубик в правой руке внизу. Руки в стороны, вверх, передать кубик в левую руку; руки в стороны, опустить вниз, кубик в левой руке (3–4 раза).</p> <p>2. И. п. – ноги на ширине плеч, кубик в обеих руках внизу. Поднять кубик вверх, руки прямые; наклониться вперед, коснуться кубиком пола, выпрямиться, кубик вверх, вернуться в исходное положение (4 раза).</p> <p>3. И. п. – сидя, ноги скрестно, кубик на полу, руки произвольно. Взять кубик правой рукой; повернуться вправо и коснуться кубиком пола. Выпрямиться, поставить кубик на пол, вернуться в исходное положение. То же влево (по 2–3 раза).</p> <p>4. И. п. – лежа на спине, руки с кубиком прямые за головой. Согнуть ноги в коленях. Коснуться кубиком колен. Выпрямить ноги, вернуться в исходное положение (4 раза).</p> <p>5. И. п. – ноги слегка расставлены, руки на пояс (кубик у носков ног). Прыжки на двух ногах вокруг кубика вправо и влево поочередно, с небольшой паузой между серией прыжков (2–3 раза).</p>	<p>подняться и пройти дальше до конца доски. Дети становятся в колонну по одному и выполняют задание (если группа небольшая), при условии многочисленной группы можно использовать большее количество пособий.</p> <p>Прыжки «Змейкой». Кубики выложены в две линии, в шахматном порядке (по 6–8 штук) на расстоянии 30–40 см один от другого. Дети двумя колоннами выполняют прыжки между предметами «змейкой», продвигаясь вперед на двух ногах. Обходят кубики с внешней стороны и становятся в конец своей колонны. Повторить 2–3 раза.</p> <p>Подвижная игра «Кролики». Дети располагаются за веревкой (шнуром), натянутой на высоте 50 см от пола, – они «кролики в клетках». По сигналу воспитателя: «Скок-поскок на лужок» – все «кролики» выбегают из клеток (подлезают под шнур, не касаясь руками пола), скачут (прыжки на двух ногах), щиплют травку. На сигнал: «Сторож!» – все «кролики» убегают обратно (но не подлезают под шнур, а забегают за стойку).</p>	
2	Упражнять детей в ходьбе и беге по кругу; в сохранении	В центре зала из кубиков выложен круг (по одному кубику на каждого ребенка).	«Ровным шагом». На полу лежит длинная доска, на уровне середины	Ходьба в колонне по

<p>устойчивого равновесия при ходьбе по ограниченной площади опоры; повторить прыжки между предметами.</p>	<p>Дети строятся в одну шеренгу, и инструктор обращает внимание детей на круг и объясняет задание. Вначале проводится ходьба по кругу, затем бег по кругу в умеренном темпе, переход на ходьбу и остановка. Поворот в другую сторону и повторение ходьбы и бега. Далее инструктор предлагает детям взять по одному кубику.</p> <p>Общеразвивающие упражнения с кубиком.</p> <p>1. И. п. – ноги на ширине ступни. Кубик в правой руке внизу. Руки в стороны, вверх, передать кубик в левую руку; руки в стороны, опустить вниз, кубик в левой руке (3–4 раза).</p> <p>2. И. п. – ноги на ширине плеч, кубик в обеих руках внизу. Поднять кубик вверх, руки прямые; наклониться вперед, коснуться кубиком пола, выпрямиться, кубик вверх, вернуться в исходное положение (4 раза).</p> <p>3. И. п. – сидя, ноги скрестно, кубик на полу, руки произвольно. Взять кубик правой рукой; повернуться вправо и коснуться кубиком пола. Выпрямиться, поставить кубик на пол, вернуться в исходное положение. То же влево (по 2–3 раза).</p> <p>4. И. п. – лежа на спине, руки с кубиком прямые за головой. Согнуть ноги в коленях. Коснуться кубиком колен. Выпрямить ноги, вернуться в исходное положение (4 раза).</p> <p>5. И. п. – ноги слегка расставлены, руки на</p>	<p>доски (на расстоянии 0,5 м) на полу стоит кубик – ориентир. Инструктор объясняет и показывает задание: «Пройти по доске, боком приставным шагом, руки на поясе; на середине присесть, руки вынести вперед, подняться и пройти дальше до конца доски. Дети становятся в колонну по одному и выполняют задание (если группа небольшая), при условии многочисленной группы можно использовать большее количество пособий.</p> <p>Прыжки «Змейкой». Кубики выложены в две линии, в шахматном порядке (по 6–8 штук) на расстоянии 30–40 см один от другого. Дети двумя колоннами выполняют прыжки между предметами «змейкой», продвигаясь вперед на двух ногах. Обходят кубики с внешней стороны и становятся в конец своей колонны. Повторить 2–3 раза.</p> <p>Подвижная игра «Кролики». Дети располагаются за веревкой (шнуром), натянутой на высоте 50 см от пола, – они «кролики в клетках». По сигналу воспитателя: «Скок-поскок на лужок» – все «кролики» выбегают из клеток (подлезают под шнур, не касаясь руками пола), скачут (прыжки на двух ногах), щиплют травку. На сигнал: «Сторож!» – все «кролики» убегают</p>	<p>одному</p>
--	---	---	---------------

		пояс (кубик у носков ног). Прыжки на двух ногах вокруг кубика вправо и влево поочередно, с небольшой паузой между серией прыжков (2–3 раза).	обратно (но не подлезают под шнур, а забегают за стойку).	
3	Упражнять в ходьбе и беге врассыпную; разучить прыжки в длину с места; развивать ловкость при прокатывании мяча.	Ходьба в колонне по одному; ходьба врассыпную, на сигнал инструктора : «На прогулку!» – дети расходятся по всему залу, затем подается команда к бегу врассыпную. Ходьба и бег проводятся в чередовании. Педагог обращает внимание детей на то, что нужно использовать всю площадь зала, ходить и бегать в разных направлениях. Общеразвивающие упражнения. 1. И. п. – ноги на ширине ступни, руки вдоль туловища. Поднять руки к плечам, сгибая в локтях, опустить руки, вернуться в исходное положение (4–5 раз). 2. И. п. – ноги слегка расставлены, руки за спиной. Присесть, вынести руки вперед; подняться; вернуться в исходное положение (4 раза). 3. И. п. – стойка ноги на ширине плеч, руки на поясе. Наклониться вправо (влево), выпрямиться, вернуться в исходное положение (4–6 раз). 4. И. п. – ноги слегка расставлены, руки произвольно вдоль туловища. Прыжки на двух ногах на месте, в чередовании с ходьбой на месте.	Прыжки «Через канавку». Из шнуров на полу выложена «канавка» (ширина 15 см). Инструктор показывает и объясняет задание: «Встать около канавки, ноги слегка расставить, немного согнуть колени и прыгнуть, приземлившись на обе ноги». Дети становятся перед «канавкой», занимают исходное положение и по команде инструктора перепрыгивают «канавку». Поворачиваются кругом и повторяют упражнение 8—10 раз. Катание мячей друг другу «Точно в руки». Инструктор использует шнуры, которые служили «канавкой», они будут ориентиром для детей. Каждая шеренга располагается перед шнурами на расстоянии 2 м одна от другой. Исходное положение – стойка на коленях, сидя на пятках. В руках у одной группы детей мячи большого диаметра. По команде инструктора дети прокатывают мячи друг другу, попеременно, энергичным движением рук (10–12 раз). Подвижная игра «Найди свой цвет».	Ходьба в колонне по одному.
4	Упражнять в ходьбе и беге врассыпную; разучить	Ходьба в колонне по одному; ходьба врассыпную, на сигнал инструктора: «На	Прыжки «Через канавку». Из шнуров на полу выложена «канавка» (ширина	Ходьба в колонне по

	<p>прыжки в длину с места; развивать ловкость при прокатывании мяча.</p>	<p>прогулку!» – дети расходятся по всему залу, затем подается команда к бегу в рассыпную. Ходьба и бег проводятся в чередовании. Педагог обращает внимание детей на то, что нужно использовать всю площадь зала, ходить и бегать в разных направлениях. Общеразвивающие упражнения.</p> <p>1. И. п. – ноги на ширине ступни, руки вдоль туловища. Поднять руки к плечам, сгибая в локтях, опустить руки, вернуться в исходное положение (4–5 раз).</p> <p>2. И. п. – ноги слегка расставлены, руки за спиной. Присесть, вынести руки вперед; подняться; вернуться в исходное положение (4 раза).</p> <p>3. И. п. – стойка ноги на ширине плеч, руки на поясе. Наклониться вправо (влево), выпрямиться, вернуться в исходное положение (4–6 раз).</p> <p>4. И. п. – ноги слегка расставлены, руки произвольно вдоль туловища. Прыжки на двух ногах на месте, в чередовании с ходьбой на месте.</p>	<p>15 см). Инструктор показывает и объясняет задание: «Встать около канавки, ноги слегка расставить, немного согнуть колени и прыгнуть, приземлившись на обе ноги». Дети становятся перед «канавкой», занимают исходное положение и по команде инструктора перепрыгивают «канавку». Поворачиваются кругом и повторяют упражнение 8–10 раз.</p> <p>Катание мячей друг другу «Точно в руки». Инструктор использует шнуры, которые служили «канавкой», они будут ориентиром для детей. Каждая шеренга располагается перед шнурами на расстоянии 2 м одна от другой. Исходное положение – стойка на коленях, сидя на пятках. В руках у одной группы детей мячи большого диаметра. По команде инструктора дети прокатывают мячи друг другу, попеременно, энергичным движением рук (10–12 раз).</p> <p>Подвижная игра «Найди свой цвет».</p>	<p>одному.</p>
5	<p>Развивать умение действовать по сигналу инструктора. Упражнять в бросании мяча о пол и ловле его двумя руками, в ползании на повышенной опоре.</p>	<p>Ходьба в колонне по одному. На сигнал инструктора: «Лошадки!» – ходьба, высоко поднимая колени, руки на поясе (темп упражнений замедляется); переход на обычную ходьбу. На сигнал: «Бабочки!» – бег в колонне по одному, помахивая руками, как «крылышками». Упражнения в ходьбе и</p>	<p>«Брось – поймай». Построение в круг. Инструктор показывает и объясняет задание: «Ноги на ширине плеч, мяч в согнутых руках перед собой у груди. Надо бросить мяч у носков ног и поймать его двумя руками».</p> <p>Упражнение выполняется по сигналу:</p>	<p>Игра «Найдем зайку?».</p>

		<p>беге чередуются.</p> <p>Общеразвивающие упражнения с мячом.</p> <p>1. И. п. – ноги на ширине ступни, мяч в обеих руках внизу. Поднять мяч вверх, посмотреть на него, опустить, вернуться в исходное положение (5 раз).</p> <p>2. И. п. – ноги на ширине плеч, мяч в обеих руках у груди. Наклониться, коснуться мячом пола, выпрямиться, вернуться в исходное положение (4–5 раз).</p> <p>3. И. п. – ноги на ширине ступни, мяч в обеих руках внизу. Присесть, вынести мяч вперед; встать, вернуться в исходное положение (4–5 раз).</p> <p>4. И. п. – сидя на пятках, мяч на полу перед собой. Прокатывать мяч вокруг себя вправо и влево, помогая руками (по 2–3 раза в каждую сторону).</p> <p>5. И. п. – ноги слегка расставлены, мяч на полу. Прыжки на двух ногах вокруг мяча в обе стороны (по 2 раза).</p>	<p>«Бросили!», дети ловят мяч кто как умеет. После того как инструктор убедится, что мяч снова в руках у всех детей, подается команда для следующего броска. Упражнение повторяется несколько раз.</p> <p>Перестроение в колонну по одному, возвращение мячей на место (в корзину).</p> <p>Ползание на повышенной опоре (скамейке). Игровое упражнение «Муравьишки». Две гимнастические скамейки поставлены параллельно одна другой – это «бревнышки». Дети-«муравьишки» становятся в две шеренги. Инструктор объясняет задание: «Надо проползти по «бревнышку» – скамейке с опорой на ладони и колени быстро и ловко – как «муравьишки». Дети перестраиваются в две колонны и выполняют задание, а инструктор следит за темпом их передвижения (2–3 раза).</p> <p>Подвижная игра «Зайка серый умывается». Дети становятся в полукруг перед инструктором, и они все вместе произносят:</p> <p>Зайка серый умывается, Зайка в гости собирается. Вымыл носик, вымыл хвостик, Вымыл ухо, вытер сухо!</p>	
--	--	---	--	--

			В соответствии с текстом малыши выполняют движения, а затем прыгают на двух ногах, продвигаясь вперед, – направляются «в гости». Игра повторяется 2–3 раза.	
6	Развивать умение действовать по сигналу инструктора. Упражнять в бросании мяча о пол и ловле его двумя руками, в ползании на повышенной опоре.	<p>Ходьба в колонне по одному. На сигнал инструктора: «Лошадки!» – ходьба, высоко поднимая колени, руки на поясе (темп упражнений замедляется); переход на обычную ходьбу. На сигнал: «Бабочки!» – бег в колонне по одному, помахивая руками, как «крылышками». Упражнения в ходьбе и беге чередуются.</p> <p>Общеразвивающие упражнения с мячом.</p> <p>1. И. п. – ноги на ширине ступни, мяч в обеих руках внизу. Поднять мяч вверх, посмотреть на него, опустить, вернуться в исходное положение (5 раз).</p> <p>2. И. п. – ноги на ширине плеч, мяч в обеих руках у груди. Наклониться, коснуться мячом пола, выпрямиться, вернуться в исходное положение (4–5 раз).</p> <p>3. И. п. – ноги на ширине ступни, мяч в обеих руках внизу. Присесть, вынести мяч вперед; встать, вернуться в исходное положение (4–5 раз).</p> <p>4. И. п. – сидя на пятках, мяч на полу перед собой. Прокатывать мяч вокруг себя вправо и влево, помогая руками (по 2–3 раза в каждую сторону).</p> <p>5. И. п. – ноги слегка расставлены, мяч на</p>	<p>Брось – поймай». Построение в круг. Инструктор показывает и объясняет задание: «Ноги на ширине плеч, мяч в согнутых руках перед собой у груди. Надо бросить мяч у носков ног и поймать его двумя руками».</p> <p>Упражнение выполняется по сигналу: «Бросили!», дети ловят мяч кто как умеет. После того как инструктор убедится, что мяч снова в руках у всех детей, подается команда для следующего броска. Упражнение повторяется несколько раз.</p> <p>Перестроение в колонну по одному, возвращение мячей на место (в корзину).</p> <p>Ползание на повышенной опоре (скамейке). Игровое упражнение «Муравьишки». Две гимнастические скамейки поставлены параллельно одна другой – это «бревнышки». Дети-«муравьишки» становятся в две шеренги. Инструктор объясняет задание: «Надо проползти по «бревнышку» – скамейке с опорой на ладони и колени быстро и ловко – как</p>	Игра «Найдем зайку?».

		<p>полу. Прыжки на двух ногах вокруг мяча в обе стороны (по 2 раза).</p>	<p>«муравьишки». Дети перестраиваются в две колонны и выполняют задание, а инструктор следит за темпом их передвижения (2–3 раза). Подвижная игра «Зайка серый умывается». Дети становятся в полукруг перед инструктором, и они все вместе произносят:</p> <p>Зайка серый умывается, Зайка в гости собирается. Вымыл носик, вымыл хвостик, Вымыл ухо, вытер сухо!</p> <p>В соответствии с текстом малыши выполняют движения, а затем прыгают на двух ногах, продвигаясь вперед, – направляются «в гости». Игра повторяется 2–3 раза.</p>	
7	<p>Развивать координацию движений в ходьбе и беге между предметами; повторить упражнения в ползании; упражнять в сохранении устойчивого равновесия при ходьбе на повышенной опоре.</p>	<p>Ходьба и бег между предметами (кубики, кегли, набивные мячи), поставленными по двум сторонам зала (между кубиками расстояние 0,5 м). По 5–6 предметов с каждой стороны. По одной стороне ходьба «змейкой» между предметами, по другой – бег. Упражнения повторяются 2–3 раза. Главное в игровом задании – не задевать за предмет во время ходьбы и бега и соблюдать оптимальную дистанцию (не «наталкиваться» друг на друга). Общеразвивающие упражнения. 1. И. п. – ноги на ширине ступни, руки</p>	<p>Ползание «Медвежата». Дети - «медвежата» располагаются у исходной черты, становятся на четвереньки, с опорой на ладони и стопы. По сигналу инструктора «медвежата» передвигаются на четвереньках в прямом направлении до обозначенных предметов конусы. Поднимаются и хлопают в ладоши над головой. Дистанция составляет не более 3 м (2 раза). Равновесие. В колонне по одному дети выполняют ходьбу по гимнастической</p>	<p>Ходьба в колонне по одному – «автомобили поехали в гараж».</p>

		<p>вдоль туловища. Махи руками вперед назад 4 раза подряд, вернуться в исходное положение (4–5 раз).</p> <p>2. И. п. – ноги на ширине ступни, руки на пояс. Присесть, обхватить колени руками, встать, вернуться в исходное положение (4 раза).</p> <p>3. И. п. – сидя, ноги врозь, руки в упоре сзади. Поднять руки в стороны; наклон вперед, коснуться руками носков ног. Выпрямиться, руки в стороны, вернуться в исходное положение (3–4 раза).</p> <p>4. И. п. – лежа на животе, руки согнуты в локтях перед собой. Попеременное сгибание и разгибание ног (серия движений на счет 1–4, повторить 3–4 раза).</p>	<p>скамейке (высота – 25 см) в умеренном темпе, свободно балансируя руками (2–3 раза). Выполнив упражнение, ребенок должен сойти со скамейки, сделав шаг вперед-вниз. Инструктор напоминает детям, что голову и спину надо держать прямо. Страховка обязательна.</p> <p>Подвижная игра «Автомобили». Дети берут в руки обручи – «рули автомобилей». Инструктор поднимает флажок зеленого цвета, и дети выполняют бег по всему залу, стараясь не задевать друг друга – «автомобили разъезжаются». Через некоторое время инструктор поднимает флажок желтого цвета, дети переходят на ходьбу. Ходьба и бег чередуются. В конце игры воспитатель поднимает флажок красного цвета – «автомобили» останавливаются.</p>	
8	<p>Развивать координацию движений в ходьбе и беге между предметами; повторить упражнения в ползании; упражнять в сохранении устойчивого равновесия при ходьбе на повышенной опоре.</p>	<p>Ходьба и бег между предметами (кубики, кегли, набивные мячи), поставленными по двум сторонам зала (между кубиками расстояние 0,5 м). По 5–6 предметов с каждой стороны. По одной стороне ходьба «змейкой» между предметами, по другой – бег. Упражнения повторяются 2–3 раза.</p> <p>Главное в игровом задании – не задевать за предмет во время ходьбы и бега и соблюдать оптимальную дистанцию (не «наталкиваться» друг на друга).</p> <p>Общеразвивающие упражнения.</p>	<p>Ползание «Медвежата».</p> <p>Дети - «медвежата» располагаются у исходной черты, становятся на четвереньки, с опорой на ладони и стопы. По сигналу инструктора «медвежата» передвигаются на четвереньках в прямом направлении до обозначенных предметов конусы. Поднимаются и хлопают в ладоши над головой. Дистанция составляет не более 3 м (2 раза).</p> <p>Равновесие. В колонне по одному дети</p>	<p>Ходьба в колонне по одному – «автомобили поехали в гараж».</p>

		<p>1. И. п. – ноги на ширине ступни, руки вдоль туловища. Махи руками вперед назад 4 раза подряд, вернуться в исходное положение (4–5 раз).</p> <p>2. И. п. – ноги на ширине ступни, руки на пояс. Присесть, обхватить колени руками, встать, вернуться в исходное положение (4 раза).</p> <p>3. И. п. – сидя, ноги врозь, руки в упоре сзади. Поднять руки в стороны; наклон вперед, коснуться руками носков ног. Выпрямиться, руки в стороны, вернуться в исходное положение (3–4 раза).</p> <p>4. И. п. – лежа на животе, руки согнуты в локтях перед собой. Попеременное сгибание и разгибание ног (серия движений на счет 1–4, повторить 3–4 раза).</p>	<p>выполняют ходьбу по гимнастической скамейке (высота – 25 см) в умеренном темпе, свободно балансируя руками (2–3 раза). Выполнив упражнение, ребенок должен сойти со скамейки, сделав шаг вперед-вниз. Инструктор напоминает детям, что голову и спину надо держать прямо. Страховка обязательна.</p> <p>Подвижная игра «Автомобили». Дети берут в руки обручи – «рули автомобилей». Инструктор поднимает флажок зеленого цвета, и дети выполняют бег по всему залу, стараясь не задевать друг друга – «автомобили разъезжаются». Через некоторое время инструктор поднимает флажок желтого цвета, дети переходят на ходьбу. Ходьба и бег чередуются. В конце игры воспитатель поднимает флажок красного цвета – «автомобили» останавливаются.</p>	
--	--	--	--	--

ПЛАНИРОВАНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ ПО ФИЗИЧЕСКОМУ РАЗВИТИЮ ДЕТЕЙ
МЛАДШЕГО ВОЗРАСТА МЕСЯЦ АПРЕЛЬ

№	Задачи	I часть. Вводная часть. Разминка.	II часть. Основная часть. Основные виды движений.	III часть. Заключительная часть.
1	Повторить ходьбу и бег вокруг предметов, прыжки	Ходьба вокруг кубиков. Выполняется ходьба по кругу, затем бег. Остановка,	Равновесие. Ходьба боком, приставным шагом, по гимнастической скамейке	Игра «Найдем лягушонка».

	<p>через шнуры. Упражнять в сохранении равновесия при ходьбе на повышенной опоре.</p>	<p>поворот в другую сторону и продолжение ходьбы и бега вокруг кубиков. Общеразвивающие упражнения на скамейке с кубиком. 1. И. п. – сидя на скамейке верхом, ноги согнуты в коленях, кубики у плеч. Наклон вправо (влево), поставить кубик на пол сбоку, выпрямиться; наклониться вправо (влево), взять кубик, вернуться в исходное положение (3–4 раза). 2. И. п. – то же, кубики в обеих руках внизу. Встать, поднять кубики через стороны вверх, сесть, вернуться в исходное положение (4 раза). 3. И. п. – то же, кубики перед собой на скамейке, руками хват сбоку. Поднять прямые ноги, опустить (4–5 раз). 4. И. п. – стоя боком к скамейке, ноги слегка расставлены, кубики в обеих руках внизу. Прыжки на двух ногах вдоль скамейки в чередовании с ходьбой на месте (2 раза). Дети кладут кубики в указанное место.</p>	<p>(высота 25 см), руки на поясе, на середине присесть, руки вынести вперед; выпрямиться и пройти дальше. Прыжки «Через канавку». Подвижная игра «Тишина».</p>	
2	<p>Повторить ходьбу и бег вокруг предметов, прыжки через шнуры. Упражнять в сохранении равновесия при ходьбе на повышенной опоре.</p>	<p>Ходьба вокруг кубиков. Выполняется ходьба по кругу, затем бег. Остановка, поворот в другую сторону и продолжение ходьбы и бега вокруг кубиков. Общеразвивающие упражнения на скамейке с кубиком. 1. И. п. – сидя на скамейке верхом, ноги согнуты в коленях, кубики у плеч. Наклон вправо (влево), поставить кубик на пол</p>	<p>Равновесие. Ходьба боком, приставным шагом, по гимнастической скамейке (высота 25 см), руки на поясе, на середине присесть, руки вынести вперед; выпрямиться и пройти дальше. Прыжки «Через канавку». Ходьба по канату правым и левым боком. Подвижная игра «Тишина».</p>	<p>Игра «Найдем лягушонка».</p>

		<p>сбоку, выпрямиться; наклониться вправо (влево), взять кубик, вернуться в исходное положение (3–4 раза).</p> <p>2. И. п. – то же, кубики в обеих руках внизу. Встать, поднять кубики через стороны вверх, сесть, вернуться в исходное положение (4 раза).</p> <p>3. И. п. – то же, кубики перед собой на скамейке, руками хват сбоку. Поднять прямые ноги, опустить (4–5 раз).</p> <p>4. И. п. – стоя боком к скамейке, ноги слегка расставлены, кубики в обеих руках внизу. Прыжки на двух ногах вдоль скамейки в чередовании с ходьбой на месте (2 раза). Дети кладут кубики в указанное место</p>		
3	<p>Упражнять в ходьбе и беге, с выполнением заданий; в приземлении на полусогнутые ноги в прыжках; развивать ловкость в упражнениях с мячом.</p>	<p>Ходьба в колонне по одному; по сигналу инструктора: «Жуки полетели!» – дети разбегаются врассыпную по залу. На сигнал: «Жуки отдыхают!» – дети ложатся на спину и двигают руками и ногами, как бы шевелят лапками. Затем жуки поднимаются и снова летают и опять отдыхают.</p> <p>Общеразвивающие упражнения с косичкой (короткий шнур).</p> <p>1. И. п. – стойка ноги врозь, косичка внизу. Поднять косичку вперед, косичку вверх, вперед, вернуться в исходное положение (5 раз).</p> <p>2. И. п. – стойка ноги на ширине ступни, косичка внизу. Поднять косичку вперед;</p>	<p>Прыжки из кружка в кружок.</p> <p>Упражнения с мячом. «Точный пас».</p> <p>Подвижная игра «По ровненькой дорожке».</p>	<p>Ходьба в колонне по одному.</p>

		<p>присесть, косичку вынести вперед; подняться, косичку вперед, вернуться в исходное положение (4 раза).</p> <p>3. И. п. – ноги на ширине плеч, косичка внизу. Поворот вправо (влево), косичку вправо (влево); выпрямиться, вернуться в исходное положение (по 3 раза).</p> <p>4. И. п. – ноги на ширине плеч, косичка у груди. Наклониться, коснуться косичкой пола. Выпрямиться, вернуться в исходное положение (4 раза).</p>		
4	<p>Упражнять в ходьбе и беге, с выполнением заданий; в приземлении на полусогнутые ноги в прыжках; развивать ловкость в упражнениях с мячом.</p>	<p>Ходьба в колонне по одному; по сигналу инструктора: «Жуки полетели!» – дети разбегаются в рассыпную по залу. На сигнал: «Жуки отдыхают!» – дети ложатся на спину и двигают руками и ногами, как бы шевелят лапками. Затем жуки поднимаются и снова летают и опять отдыхают.</p> <p>Общеразвивающие упражнения с косичкой (короткий шнур).</p> <p>1. И. п. – стойка ноги врозь, косичка внизу. Поднять косичку вперед, косичку вверх, вперед, вернуться в исходное положение (5 раз).</p> <p>2. И. п. – стойка ноги на ширине ступни, косичка внизу. Поднять косичку вперед; присесть, косичку вынести вперед; подняться, косичку вперед, вернуться в исходное положение (4 раза).</p> <p>3. И. п. – ноги на ширине плеч, косичка внизу. Поворот вправо (влево), косичку</p>	<p>Прыжки из кружка в кружок.</p> <p>Упражнения с мячом. «Точный пас».</p> <p>Катание мяча по полу двумя руками в разные направления.</p> <p>Подвижная игра «По ровненькой дорожке».</p>	<p>Упражнение на внимания.</p>

		<p>вправо (влево); выпрямиться, вернуться в исходное положение (по 3 раза).</p> <p>4. И. п. – ноги на ширине плеч, косичка у груди. Наклониться, коснуться косичкой пола. Выпрямиться, вернуться в исходное положение (4 раза).</p>		
5	<p>Повторить ходьбу и бег с выполнением заданий; развивать ловкость и глазомер в упражнении с мячом; упражнять в ползании на ладонях и ступнях.</p>	<p>Ходьба в колонне по одному. По сигналу инструктора: «Великаны!» – ходьба на носках, руки вверх; переход на обычную ходьбу. По сигналу: «Гномы!» – присед, руки положить на колени. Повторить 2 раза.</p> <p>Общеразвивающие упражнения.</p> <p>1. И. п. – ноги на ширине ступни, руки вдоль туловища. Поднять руки в стороны, помахать кистями, опустить руки, вернуться в исходное положение (5 раз).</p> <p>2. И. п. – ноги на ширине ступни, руки за спиной. Присесть, вынести руки вперед, подняться, вернуться в исходное положение (4–5 раз).</p> <p>3. И. п. – стойка на коленях, руки на поясе. Наклониться вправо (влево), выпрямиться, вернуться в исходное положение (по 3 раза).</p> <p>4. И. п. – лежа на спине. Попеременное сгибание и разгибание ног – «велосипед» (между серией движений ногами небольшая пауза).</p> <p>5. И. п. – ноги слегка расставлены, руки на поясе. Прыжки на двух ногах с поворотом вправо и влево (кругом), в</p>	<p>Бросание мяча вверх и ловля его двумя руками.</p> <p>Ползание по гимнастической скамейке «Медвежата». Подвижная игра «Мы топаем ногами».</p>	<p>Ходьба в колонне по одному.</p>

		чередовании с ходьбой на месте.		
6	Повторить ходьбу и бег с выполнением заданий; развивать ловкость и глазомер в упражнении с мячом; упражнять в ползании на ладонях и ступнях.	<p>Ходьба в колонне по одному. По сигналу инструктора: «Великаны!» – ходьба на носках, руки вверх; переход на обычную ходьбу. По сигналу: «Гномы!» – присед, руки положить на колени. Повторить 2 раза.</p> <p>Общеразвивающие упражнения.</p> <p>1. И. п. – ноги на ширине ступни, руки вдоль туловища. Поднять руки в стороны, помахать кистями, опустить руки, вернуться в исходное положение (5 раз).</p> <p>2. И. п. – ноги на ширине ступни, руки за спиной. Присесть, вынести руки вперед, подняться, вернуться в исходное положение (4–5 раз).</p> <p>3. И. п. – стойка на коленях, руки на поясе. Наклониться вправо (влево), выпрямиться, вернуться в исходное положение (по 3 раза).</p> <p>4. И. п. – лежа на спине. Попеременное сгибание и разгибание ног – «велосипед» (между серией движений ногами небольшая пауза).</p> <p>5. И. п. – ноги слегка расставлены, руки на поясе. Прыжки на двух ногах с поворотом вправо и влево (кругом), в чередовании с ходьбой на месте.</p>	<p>Бросание мяча вверх и ловля его двумя руками.</p> <p>Бросание мяча об пол и ловля его двумя руками.</p> <p>Ползание по гимнастической скамейке «Медвежата». Подвижная игра «Мы топая ногами».</p>	Ходьба в колонне по одному.
7	Упражнять в ходьбе с остановкой по сигналу инструктора; повторить ползание между предметами;	Ходьба в колонне по одному. По заданию инструктора на слово «воробышки» остановиться и сказать «чик-чирик»; продолжение ходьбы, на слово «лягушки»	<p>Ползание «Проползи – не задень».</p> <p>Равновесие «По мостику».</p> <p>Подвижная игра «Огуречик, огуречик».</p>	Ходьба в колонне по одному.

	<p>упражнять в сохранении устойчивого равновесия при ходьбе на повышенной опоре.</p>	<p>присесть, руки положить на колени. Переход на бег в умеренном темпе и на слово «лошадки» – бег с подскоком. Упражнения в ходьбе и беге чередуются. Общеразвивающие упражнения с обручем.</p> <p>1. И. п. – ноги на ширине ступни, обруч в согнутых руках у груди. Обруч вынести вперед, руки прямые; вернуться в исходное положение (4–5 раз).</p> <p>2. И. п. – ноги на ширине плеч, обруч внизу. Поднять обруч вверх; наклониться, коснуться ободом обруча пола; выпрямиться, обруч вверх. Вернуться в исходное положение (3 раза).</p> <p>3. И. п. – ноги на ширине плеч, обруч в согнутых руках у груди. Поворот вправо (влево), обруч вправо (влево); выпрямиться, вернуться в исходное положение (по 3 раза).</p> <p>4. И. п. – ноги на ширине ступни, обруч в согнутых руках у груди. Присесть, коснуться ободом пола. Встать, вернуться в исходное положение (3–4 раза).</p> <p>5. И. п. – стоя перед обручем, ноги слегка расставлены, руки произвольно. Прыжки вокруг обруча в обе стороны, с небольшой паузой между прыжками (по 2 раза).</p>		
8	<p>Упражнять в ходьбе с остановкой по сигналу инструктора; повторить ползание между предметами; упражнять в сохранении</p>	<p>Ходьба в колонне по одному. По заданию инструктора на слово «воробышки» остановиться и сказать «чик-чирик»; продолжение ходьбы, на слово «лягушки» присесть, руки положить на колени.</p>	<p>Ползание «Проползи – не задень». Равновесие «По мостику». «Ласточка» Подвижная игра «Огуречик, огуречик».</p>	<p>Ходьба в колонне по одному</p>

	<p>устойчивого равновесия при ходьбе на повышенной опоре.</p>	<p>Переход на бег в умеренном темпе и на слово «лошадки» – бег с подскоком. Упражнения в ходьбе и беге чередуются. Общеразвивающие упражнения с обручем.</p> <ol style="list-style-type: none">1. И. п. – ноги на ширине ступни, обруч в согнутых руках у груди. Обруч вынести вперед, руки прямые; вернуться в исходное положение (4–5 раз).2. И. п. – ноги на ширине плеч, обруч внизу. Поднять обруч вверх; наклониться, коснуться ободом обруча пола; выпрямиться, обруч вверх. Вернуться в исходное положение (3 раза).3. И. п. – ноги на ширине плеч, обруч в согнутых руках у груди. Поворот вправо (влево), обруч вправо (влево); выпрямиться, вернуться в исходное положение (по 3 раза).4. И. п. – ноги на ширине ступни, обруч в согнутых руках у груди. Присесть, коснуться ободом пола. Встать, вернуться в исходное положение (3–4 раза).5. И. п. – стоя перед обручем, ноги слегка расставлены, руки произвольно. Прыжки вокруг обруча в обе стороны, с небольшой паузой между прыжками (по 2 раза).		
--	---	---	--	--

ПЛАНИРОВАНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ ПО ФИЗИЧЕСКОМУ РАЗВИТИЮ ДЕТЕЙ
МЛАДШЕГО ВОЗРАСТА МЕСЯЦ МАЙ

№	Задачи	I часть. Вводная часть. Разминка.	II часть. Основная часть. Основные виды движений.	III часть. Заключительная часть.
1	Повторить ходьбу и бег враспынную, развивая ориентировку в пространстве; повторить задание в равновесии и прыжках.	<p>Ходьба в колонне по одному; ходьба и бег враспынную по всему залу. Инструктор следит, чтобы дети не наталкивались друг на друга, бегали в разном направлении. Упражнения в ходьбе и беге чередуются. Общеразвивающие упражнения с кольцом.</p> <p>1. И. п. – ноги на ширине ступни, кольцо в правой руке. Поднять кольцо через стороны вверх, переложить его в левую руку, опустить через стороны вниз. Поочередно передача кольца.</p> <p>2. И. п. – ноги на ширине ступни, кольцо в согнутых руках у груди. Присесть, вынести кольцо вперед, руки прямые, вернуться в исходное положение (4 раза).</p> <p>3. И. п. – стойка на коленях, кольцо в правой руке, левая на поясе. Поворот вправо (влево), положить кольцо у носков ног; повернуться, взять кольцо, вернуться в исходное положение (по 3 раза).</p> <p>4. И. п. – ноги слегка расставлены, руки произвольно вдоль туловища, кольцо на полу у носков ног. Прыжки вокруг кольца в обе стороны, в чередовании с ходьбой на месте (по 2–3 раза в каждую сторону).</p>	<p>Равновесие. Ходьба по гимнастической скамейке (высота 30 см). Прыжки через шнуры (расстояние между ними 30–40 см) Инструктор ставит две скамейки и на расстоянии 2 м от них кладет параллельно друг другу шнуры (по 4–5 штук). Подвижная игра. «Мыши в кладовой».</p>	«Где спрятался мышонок».

2	<p>Повторить ходьбу и бег врассыпную, развивая ориентировку в пространстве; повторить задание в равновесии и прыжках.</p>	<p>Ходьба в колонне по одному; ходьба и бег врассыпную по всему залу. Инструктор следит, чтобы дети не наталкивались друг на друга, бегали в разном направлении. Упражнения в ходьбе и беге чередуются. Общеразвивающие упражнения с кольцом .</p> <p>1. И. п. – ноги на ширине ступни, кольцо в правой руке. Поднять кольцо через стороны вверх, переложить его в левую руку, опустить через стороны вниз. Поочередно передача кольца.</p> <p>2. И. п. – ноги на ширине ступни, кольцо в согнутых руках у груди. Присесть, вынести кольцо вперед, руки прямые, вернуться в исходное положение (4 раза).</p> <p>3. И. п. – стойка на коленях, кольцо в правой руке, левая на поясе. Поворот вправо (влево), положить кольцо у носков ног; повернуться, взять кольцо, вернуться в исходное положение (по 3 раза).</p> <p>4. И. п. – ноги слегка расставлены, руки произвольно вдоль туловища, кольцо на полу у носков ног. Прыжки вокруг кольца в обе стороны, в чередовании с ходьбой на месте (по 2–3 раза в каждую сторону).</p>	<p>Равновесие. Ходьба по гимнастической скамейке (высота 30 см). Прыжки через шнуры (расстояние между ними 30–40 см) Инструктор ставит две скамейки и на расстоянии 2 м от них кладет параллельно друг другу шнуры (по 4–5 штук). Подвижная игра. «Мыши в кладовой».</p>	<p>«Где спрятался мышонок».</p>
3	<p>Упражнять детей в ходьбе и беге между предметами; в прыжках со скамейки на полусогнутые ноги; в прокатывании мяча друг другу.</p>	<p>Ходьба и бег в колонне по одному между предметами. По одной стороне зала инструктор ставит кубики 8—10 штук (расстояние между предметами 40 см); по другой стороне – набивные мячи, также несколько штук. Дети выполняют ходьбу</p>	<p>Прыжки «Парашютисты». Дети-«парашютисты» распределяются на две шеренги. Одна шеренга становится на гимнастические скамейки – это «самолет». Дети другой шеренги располагают ноги за условной чертой –</p>	<p>Ходьба в колонне по одному. Игра малой подвижности.</p>

		<p>между кубиками «змейкой», а между набивными мячами – бег. Главное в ходьбе и беге – не задевать за предметы и соблюдать дистанцию друг от друга. Дети колонной по одному выполняют задания в ходьбе и беге (2–3 раза).</p> <p>Общеразвивающие упражнения с мячом.</p> <p>1. И. п. – ноги на ширине ступни. Мяч в обеих руках внизу. Поднять мяч вверх, поднимаясь на носки; опустить мяч, вернуться в исходное положение (4 раза).</p> <p>2. И. п. – ноги на ширине плеч, руки в согнутых руках у груди. Наклониться, прокатить мяч от одной ноги к другой; выпрямиться, вернуться в исходное положение (4 раза).</p> <p>3. И. п. – ноги на ширине ступни, мяч в согнутых руках у груди, присесть, вынести мяч вперед; подняться, вернуться в исходное положение (4–5 раз).</p> <p>4. И. п. – ноги слегка расставлены, мяч в согнутых руках у груди. Прыжки на двух ногах (кругом), с поворотом в обе стороны, с мячом в руках (по 2 раза в каждую сторону).</p>	<p>«на аэродроме» сидя ноги скрестно. По команде: «Приготовились!» – дети на скамейках занимают исходное положение – ноги слегка расставлены, колени чуть согнуты, руки отведены назад. По сигналу: «Прыгнули!» – выполняют прыжок с приземлением на полусогнутые ноги. Игровое задание повторяется 4–5 раз подряд. Затем дети меняются местами.</p> <p>Прокатывание мяча друг другу.</p> <p>Подвижная игра «Воробышки и кот».</p>	
4	<p>Упражнять детей в ходьбе и беге между предметами; в прыжках со скамейки на полусогнутые ноги; в прокатывании мяча друг другу.</p>	<p>Ходьба и бег в колонне по одному между предметами. По одной стороне зала инструктор ставит кубики 8–10 штук (расстояние между предметами 40 см); по другой стороне – набивные мячи, также несколько штук. Дети выполняют ходьбу между кубиками «змейкой», а между</p>	<p>Прыжки «Парашютисты». Дети-«парашютисты» распределяются на две шеренги. Одна шеренга становится на гимнастические скамейки – это «самолет». Дети другой шеренги располагают ноги за условной чертой – «на аэродроме» сидя ноги скрестно. По</p>	<p>Ходьба в колонне по одному. Игра малой подвижности по выбору детей.</p>

		<p>набивными мячами – бег. Главное в ходьбе и беге – не задевать за предметы и соблюдать дистанцию друг от друга. Дети колонной по одному выполняют задания в ходьбе и беге (2–3 раза).</p> <p>Общеразвивающие упражнения с мячом.</p> <p>1. И. п. – ноги на ширине ступни. Мяч в обеих руках внизу. Поднять мяч вверх, поднимаясь на носки; опустить мяч, вернуться в исходное положение (4 раза).</p> <p>2. И. п. – ноги на ширине плеч, руки в согнутых руках у груди. Наклониться, прокатить мяч от одной ноги к другой; выпрямиться, вернуться в исходное положение (4 раза).</p> <p>3. И. п. – ноги на ширине ступни, мяч в согнутых руках у груди, присесть, вынести мяч вперед; подняться, вернуться в исходное положение (4–5 раз).</p> <p>4. И. п. – ноги слегка расставлены, мяч в согнутых руках у груди. Прыжки на двух ногах (кругом), с поворотом в обе стороны, с мячом в руках (по 2 раза в каждую сторону).</p>	<p>команде: «Приготовились!» – дети на скамейках занимают исходное положение – ноги слегка расставлены, колени чуть согнуты, руки отведены назад. По сигналу: «Прыгнули!» – выполняют прыжок с приземлением на полусогнутые ноги. Игровое задание повторяется 4–5 раз подряд. Затем дети меняются местами.</p> <p>Прокатывание мяча друг другу.</p> <p>Подвижная игра «Воробышки и кот».</p>	
5	<p>Ходьба с выполнением заданий по сигналу инструктора: упражнять в бросании мяча вверх и ловля его; ползание по гимнастической скамейке.</p>	<p>Ходьба в колонне по одному. По сигналу инструктора: «Пчелки!» – дети выполняют бег врассыпную, помахивая руками, как крылышками, и, произнося «жу-жу-жу!», переходят к ходьбе врассыпную. Ходьба и бег чередуются несколько раз.</p> <p>Общеразвивающие упражнения с флажками.</p>	<p>Броски мяча вверх и ловля его двумя руками.</p> <p>Ползание по скамейке.</p> <p>Подвижная игра «Огуречик, огуречик».</p>	<p>Ходьба в колонне по одному.</p>

		<p>1. И. п. – ноги на ширине ступни. Флажки в обеих руках внизу. Поднять через стороны флажки вверх, скрестить; опустить, вернуться в исходное положение (5 раз).</p> <p>2. И. п. – ноги на ширине плеч, флажки у плеч. Наклониться, помахать флажками вправо-влево-вправо, выпрямиться, вернуться в исходное положение (4 раза).</p> <p>3. И. п. – ноги на ширине плеч, флажки у плеч. Поворот вправо (влево), отвести флажок вправо; выпрямиться, вернуться в исходное положение (по 3 раза).</p> <p>4. И. п. – ноги на ширине ступни, флажки внизу. Махом рук флажки вперед; флажки назад; флажки вперед; вернуться в исходное положение (4–5 раз).</p>		
6	<p>Ходьба с выполнением заданий по сигналу инструктора: упражнять в бросании мяча вверх и ловля его; ползание по гимнастической скамейке.</p>	<p>Ходьба в колонне по одному. По сигналу инструктора: «Пчелки!» – дети выполняют бег врассыпную, помахая руками, как крылышками, и, произнося «жу-жу-жу!», переходят к ходьбе врассыпную. Ходьба и бег чередуются несколько раз.</p> <p>Общеразвивающие упражнения с флажками.</p> <p>1. И. п. – ноги на ширине ступни. Флажки в обеих руках внизу. Поднять через стороны флажки вверх, скрестить; опустить, вернуться в исходное положение (5 раз).</p> <p>2. И. п. – ноги на ширине плеч, флажки у плеч. Наклониться, помахать флажками</p>	<p>Равновесие. На пол положены две доски параллельно одна другой. Дети двумя колоннами выполняют ходьбу по доске, дойдя до середины, присесть, хлопнуть в ладоши перед собой. Встать и пройти дальше до конца доски. В свою колонну вернуться с внешней стороны доски.</p> <p>Прыжки «Кузнечики».</p> <p>«Найди свой цвет».</p>	<p>Игра малой подвижности «Угадай, кто кричит?».</p>

		<p>вправо-влево-вправо, выпрямиться, вернуться в исходное положение (4 раза).</p> <p>3. И. п. – ноги на ширине плеч, флажки у плеч. Поворот вправо (влево), отвести флажок вправо; выпрямиться, вернуться в исходное положение (по 3 раза).</p> <p>4. И. п. – ноги на ширине ступни, флажки внизу. Махом рук флажки вперед; флажки назад; флажки вперед; вернуться в исходное положение (4–5 раз).</p>		
7	<p>Повторить ходьбу с выполнением задания, задание в прыжках; упражнять в сохранении устойчивого равновесия при ходьбе на ограниченной площади опоры.</p>	<p>Ходьба в колонне по одному, высоко поднимая колени, – «лошадки», в умеренном темпе: ходьба на носках короткими шагами – «мышки»; бег в колонне по одному.</p> <p>Общеразвивающие упражнения с платочками (30х30 см).</p> <p>1. И. п. – ноги на ширине ступни, платочек в обеих руках у груди. Выпрямить руки вперед – показать платочек, вернуться в исходное положение (5 раз).</p> <p>2. И. п. – ноги на ширине плеч, платочек в обеих руках внизу. Наклониться и помахать платочком вправо, влево, вправо. Выпрямиться, вернуться в исходное положение (3–4 раза).</p> <p>3. И. п. – ноги на ширине ступни, платочек в обеих руках внизу. Поднять платочек вверх, присесть, спрятаться за платочек, встать, вернуться в исходное положение (4–5 раз).</p> <p>4. И. п. – ноги слегка расставлены,</p>	<p>Бросание мячей «Кто дальше!». «Точно в цель»</p> <p>Подвижная игра «Кролики и сторож».</p>	<p>Игра малой подвижности.</p>

		<p>платочек в правой руке, левая рука на поясе. Прыжки на двух ногах на месте, помахивая платочком .</p>		
8	<p>Упражнять в ходьбе между предметами, беге врассыпную; в сохранении устойчивого равновесия при ходьбе на повышенной опоре; в прыжках.</p>	<p>Ходьба в колонне по одному; ходьба между предметами (кубики, кегли), поставленными вдоль зала; расстояние между ними 1 м. Дети колонной по одному выполняют ходьбу между предметами «змейкой». Когда последний в колонне ребенок пройдет между предметами, подается команда к бегу врассыпную. Задание повторяется дважды.</p> <p>Общеразвивающие упражнения с обручем.</p> <p>1. И. п. – ноги на ширине ступни, обруч хватом с боков, внизу. Поднять обруч вверх, посмотреть в «окошко», опустить обруч вниз, вернуться в исходное положение (5 раз).</p> <p>2. И. п. – стоя ноги на ширине ступни, обруч в согнутых руках у груди, хват рук с боков. Присесть, обруч вынести вперед, подняться, вернуться в исходное положение (4 раза).</p> <p>3. И. п. – ноги на ширине плеч, обруч в согнутых руках у груди. Поднять обруч вверх, наклониться вправо (влево); выпрямиться, вернуться в исходное положение (по 2–3 раза).</p> <p>4. И. п. – стоя в обруче, ноги слегка расставлены, руки на поясе. Прыжки на двух ногах в обруче, в чередовании с небольшой паузой.</p>	<p>Равновесие. Ходьба по доске боком приставным шагом, руки на поясе, в умеренном темпе. В конце скамейки сойти, сделав шаг вниз вперед Прыжки «С кочки на кочку». Вдоль противоположных сторон зала лежит по 5–6 обручей на расстоянии 50 см один от другого в шахматном порядке.</p> <p>Подвижная игра «Наседка и цыплята».</p>	<p>Игра «Найдем цыпленка».</p>

