

РОССИЙСКАЯ ФЕДЕРАЦИЯ
муниципальное автономное дошкольное образовательное учреждение города
Калининграда детский сад № 23



Утверждаю
заведующий МАДОУ ДС №23
Кривонос В.В.
28 августа 2024г.
Приказ №95-д от 28.08.24г

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
образовательной программы дошкольного образования
муниципального автономного дошкольного образовательного
учреждения города Калининграда детского сада № 23
по образовательной области:
«Физическое развитие»

Возраст воспитанников: 2-3 года
Срок реализации программы: 9 месяцев

Разработчик:
Инструктор по
физической культуре
МАДОУ ДС № 23
Егоркина Е.П.

г. Калининград
2024 год.

Пояснительная записка

Рабочая программа разработана на основе образовательной программы муниципального автономного дошкольного образовательного учреждения детского сада № 23.

Содержание программы направлено на развитие двигательной сферы ребенка и обеспечение его эмоционального благополучия.

Методы и приемы работы: наглядные: показ способов выполнения физических упражнений, демонстрация наглядных пособий (рисунки, фотографии, кинофильмы и т.д.), использование зрительных ориентиров, звуковых сигналов. К группе словесных методов и приемов относятся: описание упражнения или игры, их объяснение, указания, распоряжения, команды; вопросы к детям; рассказ, беседа и др. Практические: основные виды движений, общеразвивающие и спортивные упражнения, подвижные и элементы спортивных игр, соревнования и другие.

Задачи образовательной деятельности

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

Планируемые результаты:

- у ребенка развита крупная моторика, он активно использует освоенные ранее движения, начинает осваивать бег, прыжки, повторяет за взрослым простые имитационные упражнения, понимает указания взрослого, выполняет движения по зрительному и звуковому ориентирам; с желанием играет в подвижные игры;
- ребенок демонстрирует элементарные культурно-гигиенические навыки, владеет простейшими навыками самообслуживания (одевание, раздевание, самостоятельно ест и т.п.);

Календарный учебный график

Возраст детей	Начало Окончание занятий	Срок реализации	Количество занятий	Продолжительность занятий	Итого
2-3 года	Сентябрь-май	9 месяцев	12 раз в месяц	10 минут	108

Учебное планирование

№ Раздела	Кол-во часов
Раздел 1 Основная гимнастика	48
Раздел 2 Подвижные игры и игровые упражнения	49

Раздел 3 Формирование основ здорового образа жизни	8
Раздел 4 Активный отдых	3
ИТОГО:	

Содержание образовательной деятельности

Педагог формирует умение выполнять основные движения, общеразвивающие и музыкально- ритмические упражнения в различных формах физкультурно-оздоровительной работы (утренняя гимнастика, физкультурные занятия, подвижные игры, индивидуальная работа по развитию движений и др.), развивает психофизические качества, координацию, равновесие и ориентировку в пространстве.

Педагог побуждает детей совместно играть в подвижные игры, действовать согласованно, реагировать на сигнал. Оптимизирует двигательную деятельность, предупреждая утомление, осуществляет помощь и страховку, поощряет стремление ребенка соблюдать правила личной гигиены и проявлять культурно-гигиенические навыки.

Основная гимнастика (основные движения, общеразвивающие упражнения).

Основные движения.

Бросание, катание, ловля.

Скатывание мяча по наклонной доске; прокатывание мяча педагогу и друг другу двумя руками стоя и сидя (расстояние 50-100 см), под дугу, в воротца; остановка катящегося мяча; передача мячей друг другу стоя; бросание мяча от груди двумя руками, снизу, из-за головы; бросание предмета в горизонтальную цель и вдаль с расстояния 100-125 см двумя и одной рукой; перебрасывание мяча через сетку, натянутую на уровне роста ребенка с расстояния 1-1,5 м; ловля мяча, брошенного педагогом с расстояния до 1 м.

Ползание и лазанье.

Ползание на животе, на четвереньках до погребушки (флажка) 3-4 м (взяв ее, встать, выпрямиться), по доске, лежащей на полу, по наклонной доске, приподнятой одним концом на 20-30 см; по гимнастической скамейке; проползание под дугой (30-40 см); влезание на лесенку-стремянку и спуск с нее произвольным способом.

Ходьба.

Ходьба стайкой за педагогом с перешагиванием через линии, палки, кубы; на носках; с переходом на бег; на месте, приставным шагом вперед, в сторону, назад; с предметами в руке (флажок, платочек, ленточка и др.); в рассыпную и в заданном направлении; между предметами; по кругу по одному и парами, взявшись за руки. Бег. Бег стайкой за педагогом, в заданном направлении и в разных направлениях; между линиями (расстояние между линиями 40-30 см); за катящимся мячом; с переходом на ходьбу и обратно; непрерывный в течение 20-30-40 сек; медленный бег на расстояние 40-80 м.

Прыжки.

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

Упражнение в равновесии.

Ходьба по дорожке (ширина 20 см, длина 2-3 м); по наклонной доске, приподнятой одним концом на 20 см; по гимнастической скамейке; перешагивание линий и предметов (высота 10-15 см); ходьба по извилистой дорожке (2-3 м), между линиями; подъем без помощи рук на скамейку, удерживая равновесие с положением рук в стороны; кружение на месте.

Общеразвивающие упражнения.

Педагог предлагает образец для подражания и выполняет вместе с детьми упражнения с предметами: погремушками, платочками, малыми обручами, кубиками, флажками и др., в том числе, сидя на стуле или на скамейке.

Упражнения для кистей рук, развития и укрепления плечевого пояса: поднятие рук вперед, вверх, разведение в стороны, отведение назад, за спину, сгибание и разгибание, выполнение хлопков руками перед собой, над головой; махи руками вверх-вниз, вперед-назад. Упражнения для развития и укрепления мышц спины и гибкости позвоночника: повороты вправо-влево, с передачей предмета сидящему рядом ребенку, наклоны вперед из исходного положения стоя и сидя; одновременное сгибание и разгибание ног из исходного положения сидя и лежа, поочередное поднятие рук и ног из исходного положения лежа на спине.

Упражнения для развития и укрепления мышц брюшного пресса и гибкости позвоночника: сгибание и разгибание ног, держась за опору, приседание, потягивание с подниманием на носки и др. Музыкально-ритмические упражнения.

Отдельные музыкально-ритмические упражнения, разученные на музыкальном занятии, включаются в содержание подвижных игр и игровых упражнений.

Педагог показывает детям и выполняет вместе с ними: хлопки в ладоши под музыку, хлопки с одновременным притопыванием, приседание «пружинка», приставные шаги вперед-назад, кружение на носочках, имитационные упражнения.

Подвижные игры.

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

Ритмическая гимнастика. (музыкально- ритмические упражнения, разученные на музыкальном занятии)

Хлопки в ладоши под музыку, хлопки с одновременным притопыванием, приседание «пружинка», приставные шаги вперед-назад, кружение на носочках, имитационные упражнения.

Формирование основ здорового образа жизни.

Формирование у детей полезные привычки и элементарные культурно-гигиенические навыки при приеме пищи, уходе за собой (самостоятельно и правильно мыть руки перед едой, после прогулки и посещения туалета, чистить зубы, пользоваться предметами личной гигиены. Поощрять умения замечать нарушения правил гигиены, оценивать свой внешний вид, приводить в порядок одежду. Формирование положительного отношения к закалывающим и гигиеническим процедурам, выполнение физических упражнений.

Физкультурные праздники и досуги. Педагоги организуют праздники (3 раза в квартал, продолжительностью не более 30 мин). Содержание праздников составляют ранее освоенные движения, в том числе, спортивные и гимнастические упражнения, подвижные и спортивные игры. Досуг организуется во второй половине дня преимущественно на свежем воздухе, продолжительностью 20- 30 минут. Содержание составляют: подвижные игры, игры-эстафеты, музыкально-ритмические упражнения, творческие задания.

Тематическое планирование

Неделя	Содержание занятий	Основные движения	Пособия
СЕНТЯБРЬ			

I	<p>1. Ходьба с заданиями (2 мин). Дети за воспитателем проговаривают слова, выполняя движения по тексту. Маленькие ножки шли по дорожке, <i>Ходьба маленьким шагом.</i> Топ, топ, топ, топ. <i>Топание ногами.</i> Большие ноги шли по дороге, <i>Ходьба широким шагом.</i> Топ, топ, топ, топ <i>Топание ногами</i></p>	Ходьба, топание	
	<p>2. Прыжки на двух ногах (1 мин)</p>	Прыжки	
	<p>3. Подвижная игра «Полетели птички» (3 мин). Дети под руководством воспитателя выполняют движения по тексту. Полетели птички, <i>Пальцы переплетены, ладони</i> Птички-невелички. <i>сжаты.</i> Сели птички. <i>Поднимать и опускать паль-</i> Посидели. <i>цы в соответствии с рит-</i> Опять полетели <i>мом стихотворения</i></p>	Пальчиковая гимнастика	
	<p>4. Игра «Хоровод» (1,5 мин). Дети за воспитателем проговаривают слова. Взявшись за руки, ходят по кругу. Вокруг розовых кустов, среди травок и цветов Кружим, кружим хоровод, ох, веселый мы народ! До того мы закружились, что на землю повалились. Бух! <i>При произнесении последней фразы выполняют приседания</i></p>	Ходьба, приседание	
	<p>5. Игровое упражнение «Лошадки» (2,5 мин). Выполняют подпрыгивание, голову опускают вниз, стучат ногой, ими-тируя лошадиную поступь</p>	Подпрыгивание, топание	
	<p>6. Обычная ходьба (1 мин). Дети выполняют ходьбу за воспитателем</p>	Ходьба	
II	<p>1. Игровое упражнение «Гуляем» (2 мин). Воспитатель произносит рифмованный текст. Дети ходят между разложенными обручами, имитирующими лужи. <i>Я иду, я иду, поднимаю ножки.</i> У меня на ногах красные сапожки. Ой-ой-ой, посмотри, лужа-то какая, Ой-ой-ой, посмотри, лужа-то большая</p>	Ходьба	Обручи
	<p>2. Подвижная игра «Карусель» (2 мин). Описание . Воспитатель предлагает детям покататься на карусели. Держит в руках обруч (находясь в середине обруча) с привязанными к нему разноцветными ленточками. Дети берутся за ленточки, воспитатель двигается с обручем. Дети идут, а затем бегут по кругу. Воспитатель говорит: Еле-еле, еле-еле закружились карусели, А потом, а потом всё бегом, бегом, бегом! Тише, тише, не бегите, карусель остановите. Раз и два, раз и два, вот и кончилась игра! Дети останавливаются</p>	Бег	Обруч с привязанными к нему разноцветными ленточками
	<p>3. Игра с перышками (2 мин). Положить перышки на ладошку, дунуть, понаблюдать за полетом перышек</p>	Дыхательная гимнастика	Перышки
	<p>4. Подвижная игра «Воробушки и автомобиль» (4 мин). Описание . Дети-«воробушки» садятся на скамейку-«гнездышки». Воспитатель изображает «автомобиль». После слов воспитателя: «Полетели, воробушки, на дорожку» - дети поднимаются и бегают по площадке, размахивая руками-«крылышками». По сигналу воспитателя: «Автомобиль едет, летите, воробушки, в свои гнездышки!» - «автомобиль» выезжает из «гаража», «воробушки» улетают в «гнезда» (садятся на скамейки). «Автомобиль» возвращается в «гараж»</p>	Бег	
	<p>5. Ходьба (1 мин). Дети выполняют ходьбу. Воспитатель дает установку: «Идем тихо, как мышки»</p>	Ходьба	
III	<p>1. Ходьба (0,5 мин). Дети выполняют ходьбу за воспитателем по дорожке</p>	Ходьба	

	<p>2. Общеразвивающие упражнения (2,5 мин). Дети под руководством воспитателя выполняют движения по тексту.</p> <p>Мы топаем ногами, топ, топ, топ. Мы хлопаем руками, хлоп, хлоп, хлоп. Качаем головой, качаем головой. Мы руки поднимаем вверх, вверх, вверх. Мы руки опускаем вниз, вниз, вниз. Мы руки разведём и побежим кругом</p>	Топание, бег, движения рук (хлопки, разведение, поднятие и опускание рук), головы (наклоны в стороны)	
	<p>3. Легкий бег (1 мин). Дети выполняют легкий бег по площадке</p>	Бег	
	<p>4. Игра «Весёлый бубен» (2 мин). Воспитатель привлекает внимание детей ярким бубном. Дает бубен ребенку и говорит:</p> <p>- Поиграй нам, <i>(имя ребенка)</i>, в бубен <i>Ребенок ударяет в бубен, дети хлопают в ладоши.</i> Мы в ладоши хлопать будем.</p> <p>- Поиграй нам. Поиграй, <i>Ребенок передаёт бубен другому.</i> <i>(Имя ребенка)</i>, бубен передай.</p> <p>- Поиграй нам, <i>(имя ребенка)</i>, в бубен, <i>Ребенок, которому переда- ны ногами топать будем.</i> <i>ли бубен, ударяет в него, дети топают одной ногой, потом другой.</i></p> <p>- Поиграй нам, поиграй, <i>Бубен передается другому (Имя ребенка), бубен передай</i> <i>ребенку. Игра продолжается</i></p>	Топание, хлопки	Бубен
	<p>5. Подвижная игра «Раз, два, три, к дереву (кустику) беги» (4 мин). Описание . Дети стоят возле воспитателя и слушают, что он скажет. Если воспитатель говорит: «Раз, два, три, к дереву беги», дети бегут к дереву и ждут воспитателя. Если воспитатель скажет: «Раз, два, три, к кусту беги», дети бегут к кусту и ждут воспитателя</p>	Бег	
	<p>6. Обычная ходьба (1 мин). Дети выполняют ходьбу за воспитателем</p>	Ходьба	
IV	<p>1. Игровое упражнение «Весело шагают с флажком» (2 мин). Описание . По сигналу воспитателя: «Помаши флажком» - дети поднимают флажок вверх и машут им, затем опускают вниз вначале одной рукой, потом другой. По сигналу: «Покажи флажок» - дети вытягивают руку, спрятанную за спиной, с флажком вперед, затем опять прячут руку с флажком за спиной</p>	Движения рук(поднятие, опускание, махи)	Флажки
	<p>2. Ходьба и бег в заданном направлении (2 мин). О п и с а н и е . У воспитателя в руках флажок. Дети выполняют ходьбу и бег в направлении, заданном воспитателем: флажок в вытянутой вперед руке <i>(обычная ходьба с продвижением вперед)</i>; махи флажком вверх-вниз <i>(ходьба с высоким поднятием колен)</i>; флажок в вытянутой вверх руке <i>(легкий бег на месте)</i>; флажок в вытянутой вниз руке <i>(легкий бег с продвижением вперед)</i></p>	Ходьба, бег	Флажок
	<p>3. Подвижная игра «Принеси предмет» (4 мин). Описание . Дети находятся на одной стороне площадки. На противоположной стороне разложены предметы (погремушки, флажки, игрушки). Воспитатель предлагает одному из детей добежать до игрушек, взять одну и принести. Рассмотрев с детьми игрушку, просит отнести её обратно. Затем, то же задание предлагает другому ребёнку. Дети могут выполнять задание и по двое-трое одновременно</p>	Бег	Погремушки, флажки, игрушки

	<p>4. Игровое упражнение «Найди флажок» (2 мин). Описание . Дети сидят на скамейке. Воспитатель предлагает закрыть глаза, а сам в это время раскладывает флажки в разных местах площадки. Затем он говорит: «Ищите флажки». Дети открывают глаза, ходят по площадке, ищут. Нашедшие флажок подходят к воспитателю. Когда все дети найдут по флажку, воспитатель предлагает пройти с ними по площадке, потом снова собирает флажки и раскладывает их. Игра повторяется</p>	Ходьба	Флажки
ОКТАБРЬ			
I	<p>1. Ходьба (1 мин). Дети шагают вокруг песочницы с листочками в руках</p>	Ходьба	Листья деревьев и кустарников
	<p>2. Игровое упражнение «Листочки смотрят на солнышко» (1 мин). Воспитатель произносит рифмованные строки. Дети поднимают вверх и опускают вниз руки с листьями: Каждый листик золотой, маленькое солнышко. Подниму его с земли, посмотрю на солнышко. По окончании стихотворения выполняют махи руками с листьями</p>	Движения рук (поднимание, опускание, махи)	Листья деревьев и кустарников
	<p>3. Игровое упражнение «Покажи листочек» (1 мин). Описание . По сигналу воспитателя: «Спрятались листочки» - дети убирают руки с листьями за спину. По сигналу: «Вот они, листочки» - протягивают руки с листьями вперёд</p>	Движения рук (сведение, разведение)	Листья деревьев и кустарников
	<p>4. Игровое упражнение «Листопад» (1 мин). Присели - положили листья, встали, опять присели - взяли листья, встали</p>	Приседание	Листья
	<p>5. Бег (1 мин). Дети выполняют бег, кружение</p>	Бег	Листья
	<p>6. Игровое упражнение «Ветер» (1 мин). Листья находятся у детей на ладонях. Дети дуют на листочки</p>	Дыхательная гимнастика	Листья
	<p>7. Подвижная игра «Вейся, венок» (2 мин). Описание . Дети и воспитатель стоят около дерева, вокруг которого можно образовать круг и поводить хоровод. Воспитатель произносит: «Вы, ребята, листочки, из которых я буду плести веночки. Подул ветерок, разлетелись листочки» (<i>дети выполняют бег по площадке</i>). По сигналу воспитателя: «Вейся, венок! Завивайся, венок! Да не путайся!» (<i>дети бегут к воспитателю</i>). Воспитатель помогает образовать круг. Вместе с воспитателем дети водят хоровод вокруг дерева, произнося рифмованные строки: Выйдем, выйдем погулять, погулять в садочек, Будем листья собирать, сделаем веночек. Много листьев наберём, жёлтеньких и красных, И веночки мы сплетём из листочков разных</p>	Бег, ходьба	Игрушка

	<p>8. Подвижная игра «Зайка беленький сидит» (3 мин). Описание . Дети-«зайки» сидят на скамейке. Воспитатель предлагает выбежать «зайчикам» на середину площадки («полянку»). Дети вы- ходят на середину площадки, становятся около воспитателя и приседают на корточки. Воспитатель произносит текст:</p> <p>Зайка беленький сидит <i>Дети шевелят кистями рук,</i> И ушами шевелит. <i>подняв их к голове, имитируя</i> Вот так, вот так <i>заячьи уши.</i> Он ушами шевелит.</p> <p>Зайке холодно сидеть, <i>Хлопают ладоши.</i> Надо лапочки погреть Хлоп, хлоп, хлоп, хлоп, Надо лапочки погреть</p> <p>Зайке холодно стоять, Надо зайке поскакать, Скок-скок, скок-скок, Надо зайке поскакать. <i>Подпрыгивают на обеих ногах</i> <i>на месте.</i></p> <p><i>(Название игрушки) зайку испугал,</i> <i>Конкретно указывается, кто</i> Зайка прыг и ускакал <i>испугал зайку (воспитатель</i> <i>показывает игрушку). Дети убегают</i> <i>на свои места</i></p>	Приседание движения рук (хлопки, движения кистями вперед- назад), бег, подпрыгивание	Игрушка
	<p>9. Обычная ходьба (1 мин). Дети выполняют ходьбу</p>	Ходьба	
II	<p>1. Ходьба (1 мин). Дети выполняют ходьбу по дорожке, сопровождая топанием</p> <p>2. Дыхательная гимнастика (теория)</p> <p>3. Выполнение упражнений с мячом (на выполнение каждого упражнения отводится 1 мин):</p> <ul style="list-style-type: none"> • Высоко поднять мяч. • Спрятать мяч (за спину). • Передать мяч (воспитатель берёт мяч и передаёт рядом стоящему ребёнку). • Присесть с мячом. • Бег с мячом. • Прокатывать мяч по траве 	Ходьба, топание	
	<p>4. Подвижная игра «Мой весёлый звонкий мяч» (3 мин). Описание . Дети стоят с одной стороны площадки, около них воспитатель с мячом в руках. Он показывает, как легко и высоко подпрыгивает мяч, если его отбивать рукой, сопровождая действия словами.</p> <p style="text-align: center;">Мой весёлый звонкий мяч, Ты куда пустился вскачь? Красный, жёлтый, голубой, Не угнаться за тобой.</p> <p style="text-align: center;"><i>С. Маршак</i></p> <p>Затем воспитатель предлагает детям выполнить прыжки, при этом отбивая мяч о землю. Прочитав снова стихотворение, он говорит: «Сей- час догоню!» Дети перестают прыгать и убегают. Воспитатель делает вид, что ловит их. Воспитатель, не пользуясь мячом, предлагает детям выполнить прыжки, сам же при этом поднимает и опускает руку над головами детей, как будто отбивает мячи</p>	Прыжки, бег	Мяч
III	<p>1. Ходьба (1 мин). Дети выполняют ходьбу вокруг песочницы</p>	Ходьба	

	<p>2. Игровое упражнение «Рыбки» (на выполнение каждого упражнения отводится 1 мин):</p> <ul style="list-style-type: none"> • Поднимание рук вверх, вперёд, отведение за спину. • Повороты корпуса туловища вправо-влево. • Плавание (мелкий бег). • Повороты корпуса туловища вправо-влево. • Поднимание рук вверх, вперёд, отведение за спину. 	Движения рук (поднимание, отведение), туловища (повороты), бег	
	<p>3. Подвижная игра «Акула и рыбки» (4 мин). Дети-«рыбки» «плавают». По сигналу воспитателя: «Акула» - дети прячутся, «уплывают» в укрытие (домик из каната)</p>	Бег	Канат
IV	<p>1. Ходьба (1 мин). Дети выполняют ходьбу по кругу</p>	Ходьба	
	<p>2. Общеразвивающие упражнения (2 мин). Описание . Воспитатель произносит рифмованные строки. Дети под руководством воспитателя выполняют движения по тексту.</p> <p>Мы топаем ногами, топ, топ, топ. Мы хлопаем руками, хлоп, хлоп, хлоп. Качаем головой, качаем головой. Мы руки поднимаем вверх, вверх, вверх. Мы руки опускаем вниз, вниз, вниз. Мы руки разведём и побежим кругом.</p>	Топание, бег, движения рук (хлопки, разведение, поднимание, опускание), головы (наклоны)	
	<p>3. Игровое упражнение «Пузырь» (2 мин). Описание . Дети вместе с воспитателем берутся за руки и образуют небольшой круг, стоя близко друг к другу. Воспитатель произносит: Раздувайся, пузырь, раздувайся, большой, Оставайся такой да не лопайся.</p> <p>Играющие отходят назад и держатся за руки до тех пор, пока воспитатель не скажет: «Лопнул пузырь!», тогда они опускают руки и приседают на корточки, говоря при этом: «Хлоп!» Можно также предложить детям после слов: «Лопнул пузырь» двигаться к центру круга, по-прежнему держась за руки и произнося при этом звук: «Ш-ш-ш» (воздух выходит). Затем дети снова «надувают» пузырь - отходят назад, образуя большой круг</p>	Приседание, ходьба	
	<p>4. Подвижная игра «Самолёты» (3 мин). Описание . Воспитатель предлагает детям подготовиться к «полёту», показав предварительно, как «заводить» мотор и как «летать». Воспитатель говорит: «К полёту подготовиться. Завести моторы!» - дети делают вращательные движения руками перед грудью и произносят звук: «Р-р-р». После сигнала воспитателя: «Полетели!» - дети разводят руки в стороны (как крылья у самолёта) и «летят» - разбегаются в разные стороны. По сигналу воспитателя: «На посадку!» - дети садятся на скамейку</p>	Бег, движения рук (вращение, разведение)	
	<p>5. Игровое упражнение «Позвони в колокольчик» (3 мин). Описание . Воспитатель берёт маленький колокольчик на небольшом шнурке и держит его в руке или подвешивает на натянутый между двумя деревьями или стойками шнур так, чтобы он находился несколько выше вытянутых вверх рук ребёнка. Ребенок должен достать колокольчик руками. Подпрыгивать до колокольчика дети могут с места или слегка разбежавшись</p>	Прыжки	Колокольчик, шнур
НОЯБРЬ			
I	<p>1. Ходьба. Бег (1 мин). Дети выполняют ходьбу по дорожке с перешагиванием через предметы, бег по кругу за воспитателем</p> <p>2. Закаливание (теория)</p>	Ходьба, перешагивание, бег	Предметы

	<p>3. Подвижная игра «Воробушки и кот» (4 мин). Описание . Дети-«воробушки» сидят в своих «гнездышках» (в кругах, обозначенных на земле, или нарисованных на асфальте) на одной стороне площадки. На другой стороне площадки - «кот». Как только «кот» задремлет, «воробушки» «вылетают» на дорогу, «перелетают» с места на место, ищут крошки, зёрнышки (<i>дети приседают, стучат пальцами по коленям, как будто клюют</i>). Но вот «просыпается» «кот», «мяукает» и бежит за «воробушками», которые «улетают» в свои «гнезда». Сначала роль «кота» выполняет воспитатель, а затем кто-нибудь из детей</p>	Бег, приседание	Круги, обозначенные на земле (асфальте)
	<p>4. Подвижная игра «Поймай пёрышко» (2 мин). Описание . На конец небольшого прута (палочки) привязывают шнурок и к нему пёрышко. Воспитатель держит прут так, чтобы пёрышко не слишком быстро летало над головой ребёнка. Ребенок подпрыгивает, стараясь его поймать</p>	Прыжки	Пёрышко, привязанное к шнуру и палке
	<p>5. Игровое упражнение «Допрыгни до линии» (2 мин). Описание . На земле проводят две линии на расстоянии не менее 40-50 см одна от другой. Воспитатель предлагает детям прыгнуть как можно дальше, чтобы допрыгнуть до другой линии. Чем лучше умеют прыгать дети, тем дальше должна быть начерчена вторая линия от первой</p>	Прыжки	
	<p>6. Обычная ходьба с остановкой по сигналу воспитателя (1 мин). Дети выполняют ходьбу. По сигналу воспитателя: «Стоп!» - дети останавливаются. Затем продолжают ходьбу</p>	Ходьба	
II	<p>1. Игровое упражнение «По тропинке» (2 мин). Описание . На земле на расстоянии 25-30 см друг от друга проводят две параллельные линии (или кладут две верёвки (шнура) длиной 2,5- 3 м). Дети медленно идут друг за другом по «тропинке» туда и обратно</p>	Ходьба	2 веревки (шнура) длиной 2,5-3 м
	<p>2. Подвижная игра «Зайцы и волк» (4 мин). Описание . Дети-«зайцы» прячутся за кустами и деревьями. В стороне, за кустом, находится «волк». «Зайцы» выбегают на полянку, прыгают, щиплют травку, резвятся. По сигналу воспитателя: «Волк идёт!» - «зайцы» убегают и прячутся за кусты, деревья. «Волк» пытается их догнать. В игре можно использовать стихотворный текст: Зайки скачут: скок, скок, скок - На зелёный на лужок. Травку щиплют, кушают, Осторожно слушают, Не идёт ли волк? Дети выполняют движения по тексту. С окончанием текста появляется «волк» и начинает ловить «зайцев». Первое время роль «волка» выполняет воспитатель</p>	Прыжки, приседание, бег	
	<p>3. Подвижная игра «Принеси кубик» (2 мин). Описание . Дети сидят или стоят на одной стороне площадки. На противоположной стороне, на расстоянии 6-8 м от них, на скамейке расставлены кубики. По сигналу воспитателя дети идут к кубикам, берут их и направляются к воспитателю. Затем по его сигналу дети бегут к скамейке, кладут кубики и возвращаются обратно</p>	Ходьба, бег	Кубики
	<p>4. Игровое упражнение «Подпрыгни повыше» (2 мин). Описание . Воспитатель подзывает к себе детей по одному и предлагает подпрыгнуть повыше, чтобы достать головой до его ладони</p>	Прыжки	
III	<p>1. Ходьба и бег (2 мин). Дети выполняют ходьбу и бег в заданном направлении</p>	Ходьба, бег	
	<p>2. Игровое упражнение «Догони обруч» (2 мин). Описание . Пока дети ещё не научились хорошо прокатывать обруч, воспитатель прокатывает обруч сам и предлагает кому-либо из детей догнать его. Ребёнок должен бежать быстро, чтобы суметь подхватить обруч, пока он катится</p>	Бег, ловля обруча	Обруч

	<p>3. Подвижная игра «Лохматый пёс» (4 мин). Описание . Дети стоят на одной стороне площадки. Один ребёнок, находящийся на противоположной стороне, изображает «пса». Дети тихонько подходят к нему, а воспитатель в это время произносит: Вот лежит лохматый пёс, В лапы свой уткнувши нос, Тихо, смиренно он лежит, Не то дремлет, не то спит. Подойдём к нему, разбудим И посмотрим: «Что-то будет?» Дети приближаются к «псу». Как только воспитатель заканчивает чтение стихотворения, «пёс» вскакивает и громко «лает». Дети разбегаются, «пёс» старается поймать кого-нибудь. Когда все дети спрячутся, «пёс» возвращается на место</p>	Бег	
	<p>4. Игровое упражнение «Пузырь» (2 мин). См. IV неделю октября</p>	Приседание, ходьба	
IV	<p>1. Игровое упражнение «Мы осенние листочки» (2 мин). Дети-«листочки» выполняют движения по тексту: Мы - листочки, мы - листочки, <i>Стоя, поднять руки вверх, пока</i> Мы - осенние листочки. <i>чить туловищем из стороны</i> Мы на веточке сидели, <i>в сторону.</i> Ветер дунул - полетели. <i>Бег в разных направлениях.</i> Мы летали, мы летали, <i>Бег в разных направлениях.</i> А потом летать устали. Перестал дуть ветерок - Мы присели все в кружок. <i>Присесть на корточки.</i> Ветер снова вдруг подул <i>Бег с поворотами вокруг своей</i> И листочки быстро сдул. <i>оси.</i> Все листочки полетели И на землю тихо сели <i>Присесть на корточки</i></p>	Поднимание рук, покачивание туловища, приседание, бег, повороты вокруг себя	
	<p>2. Игровое упражнение «Солнышко и дождик» (3 мин). Описание . Дети присаживаются на корточки за чертой, обозначенной воспитателем. Воспитатель говорит: «На небе солнышко! Можно идти гулять». Дети бегают по площадке. На сигнал: «Дождик!» Скорей домой!» - бегут за обозначенную линию и присаживаются на корточки. Воспитатель снова говорит: «Солнышко! Идите гулять», и игра повторяется</p>	Приседание, бег	Черта, обозначенная на земле
	<p>3. Игра «Весёлые зайчата» (3 мин). Дети-«зайчата» выполняют движения по тексту: Ну-ка дружно все присели, Друг на друга поглядели. Лапками похлопали: Хлоп да хлоп, хлоп да хлоп. Что у зайцев на макушке? Пляшут весело там ушки. Раз подскок, два подскок - Поскакали все в лесок</p>	Приседание, подскоки, движения руками (вперед, назад, имитируя заячьи уши)	
	<p>4. Ходьба обыкновенная шагом и на носках (2 мин)</p>	Ходьба	
ДЕКАБРЬ			
I	<p>1. Ходьба и бег (2 мин). Дети выполняют ходьбу по извилистой дорожке, бег в заданном направлении</p>	Ходьба, бег	
	<p>2. Осанка. Стопа (теория)</p>		
	<p>3. Игровое упражнение «Лягушки и бабочки» (2 мин). Описание . Дети идут в колонне по одному. На сигнал воспитателя: «Лягушки» - приседают, положив руки на колени (можно произнести «Ква-ква-ква»), затем встают и продолжают идти. По сигналу: «Ба-бочки» - останавливаются и машут руками как крыльшками</p>	Приседание, движения руками (махи), ходьба	
	<p>4. Подвижная игра «Кто дальше бросит» (3 мин). Бросание мяча в цель (в стену веранды) одной и двумя руками</p>	Метание	Мячи
	<p>5. Подвижная игра «Поезд» (3 мин). Описание . Дети становятся в колонну по одному (не держась друг за друга). Первый - «паровоз», остальные - «вагоны». Воспитатель даёт гудок, и «поезд» начинает двигаться вперёд сначала медленно, потом быстрее, быстрее, наконец, дети переходят на бег. После слов воспитателя «Поезд подъезжает к станции» дети постепенно замедляют движение - поезд останавливается. Воспитатель предлагает всем выйти, погулять, собрать цветы, ягоды на воображаемой полянке. По сигналу дети снова собираются в колонну - и поезд начинает двигаться</p>	Ходьба, бег	Импровизированная «полянка» с наклеенными на пластилин основу цветами

II	1. Ходьба (2 мин). Дети выполняют ходьбу по кругу	Ходьба	
	2. Игровое упражнение «Ай да, снежинки» (2 мин). Описание . Воспитатель произносит слова: «Наступила зима, пошёл снег, полетели холодные колбочие снежинки» (<i>складывает большой и указательный пальцы в щепотку и делает круговые движения руками, побуждая детей повторять действия</i>): - Ай да, снежинки вились, кружились Да в носик вцепились: «Кусь». (<i>Пощипывают нос двумя пальцами.</i>) Носик, носик, носик - заморожу! В следующих четверостишиях слово «носик» заменяют на «ушко», «щёчку», «лобик», «ротик». Соответственно дети пощипывают ушко, щечку, лобик, ротик двумя пальцами. Не страшен нам мороз, мы тепло оденемся	Пальчиковая гимнастика, самомассаж	
	3. Подвижная игра «Снег идёт» (1 мин). Воспитатель читает стихотворение: Белый снег пушистый в воздухе кружится И на землю тихо падает, ложится. Дети бегают по кругу, кружатся	Бег, повороты во- круг себя	
4. Игровое упражнение «Снежные мячики» (2 мин). Дети лепят снежки (используют готовые из ваты), подбрасывают их вверх и ловят, кидают вперёд	Подбрасывание и ловля предметов круглой формы	Снежки, изготовленные из ваты	
	5. Подвижная игра «Зайка беленький сидит» (3 мин). См. I неделю октября	Приседание, движения рук, подпрыгивание	
III	1. Ходьба (1 мин). Дети выполняют ходьбу по дорожке мелким и широким шагом, с подниманием ног вверх	Ходьба	
	2. Медленный бег (1 мин)	Бег	
	3. Прыжки на двух ногах (1 мин)	Прыжки	
	4. Перепрыгивание через линию (1 мин)	Перепрыгивание	Линия, очерченная на земле
	5. Бросание и ловля мяча (3 мин)	Бросание и ловля мяча	Мячи
	Общеразвивающие упражнения (2 мин). Выполнить наклоны к сапожкам. Руки поднять и потянуться вверх. Выполнить повороты туловища вправо-влево	Наклоны, повороты, движения рук (поднимание, опускание)	
	7. Подвижная игра «Самолёт» См. IV неделю октября	Бег	
	8. Обычная ходьба (1 мин)	Ходьба	
IV	1. Ходьба и бег (3 мин). Ходьба по извилистой дорожке, бег враспынную, ходьба с перешагиванием предметов	Ходьба, бег	Кубики
	Общеразвивающие упражнения (3 мин): Руки поднять вверх, развести в стороны. Выполнить наклоны вперёд (4 раза). Выполнить повороты туловища в стороны. Выполнить подскоки на двух ногах	Поднимание рук, наклоны, повороты туловища, подскоки	
	3. Подвижная игра «Догони меня» (2 мин). Описание . Дети сидят на скамейке. Воспитатель предлагает им догнать его и бежит в сторону, противоположную от детей. Дети бегут за воспитателем, стараясь поймать его. Когда они подбегают к нему, воспитатель останавливается и говорит: «Убегайте, убегайте, догоню!» Дети бегом возвращаются на свои места. Указания к проведению . Воспитатель не должен слишком быстро убегать от детей: им интересно его поймать. Не следует и слишком быстро бежать за детьми, так как они могут упасть. Сначала бег проводится только в одном направлении. Когда дети подбегают к воспитателю, надо отметить, что они умеют быстро бегать. При повторении игры воспитатель может менять направление, убегая от детей	Бег	
	4. Игровое упражнение «Найди флажок» (2 мин). См. IV неделю сентября	Ходьба	Флажки

Спортивный досуг «В зимний лес»				
ЯНВАРЬ				
I	<p>1. Подвижная игра «Снежинки и ветер» (2 мин). Воспитатель произносит слова: А сейчас я посмотрю: Кто умеет веселиться, Кто мороза не боится. Воспитатель-«ветер» имитирует дуновение ветра, а дети-«снежинки» передвигаются по площадке, изображая полет снежинок. Дети прячутся (присаживаются), когда воспитатель прекращает дуть</p> <p>2. Самомассаж (теория)</p>	Бег, повороты во- круг себя, приседание		
	<p>3. Игровое упражнение «Снайперы» (2 мин). Воспитатель разбрасывает по площадке снежки, произнося слова: Поскорее подбирайте Мои белые снежки, Да в мишень метко бросайте, Покажите, как ловки. Дети бросают снежки в мишень (нарисованный круг)</p>	Метание	Снежки, изготовленные из ваты, мишень (нарисованный круг)	
	<p>4. Подвижная игра «Поймай снежинку» (2 мин). Воспитатель вращает снежинку по кругу, а дети её ловят</p>	Бег, прыжки	Бумажная снежинка, привязанная к палочке	
	<p>5. Игра «Заморожу ручки» (2 мин). Описание. Дети стоят по кругу, протянув вперед руки. Мороз (воспитатель) пытается «заморозить» детям руки, имитируя дуновение холодного ветра, дети прячут руки за спину</p> <p>6. Спокойная ходьба по участку (2 мин)</p>	Движения рук (вперед, назад)		
	<p>1. Ходьба и бег (2 мин). Дети выполняют ходьбу по кругу (на участке), ходьбу на носках, пятках, с подниманием колен вперед; бег по кругу</p>	Ходьба, бег		
II	<p>2. Игровое упражнение «Ёлочка растёт» (1 мин). И. п.: ноги вместе, руки опущены вниз. Поднимание рук через стороны вверх. Воспитатель читает стихотворение. Ёлочке в лесочке было 2 годочка. Год росла, два росла, выше папы подросла</p>	Движение рук (поднимание)		
	<p>3. Игровое упражнение «Птички-невелички» (1 мин). И. п.: ноги на ширине плеч, руки в стороны. Наклоны туловища влево-вправо. Воспитатель читает стихотворение. А на ёлке птички, птички-невелички, Крылышками машут и весело пляшут</p>	Наклоны туловища		
	<p>4. Игровое упражнение «Мишки-топтыжки» (1 мин). И. п.: ноги на ширине плеч. Наклоны вперед (имитируют сбор шишек). Воспитатель читает стихотворение. А под ёлкой мишки, мишки-топтыжки, Шишки собирают и белочкам бросают</p>	Наклоны вперед		
	<p>5. Игровое упражнение «Зайки-попрыгайки» (1 мин). И. п.: ноги вместе, руки опущены вниз. Прыжки на месте. Воспитатель читает стихотворение. А под ёлкой зайки, зайки-попрыгайки. Прыг да скок, прыг да скок, зайки-попрыгайки</p>	Прыжки		
	<p>6. Игровое упражнение «Хоровод» (1 мин). Ходьба по кругу. Воспитатель читает стихотворение. Встали звери все в кружок. Ай да, ёлочка-дружок</p>	Ходьба		
	<p>7. Игровое упражнение «Мяч» (1 мин). Воспитатель стоит в центре круга и бросает по очереди мяч каждому ребёнку, ребёнок ловит мяч и бросает воспитателю обратно</p>	Владение мячом (бросание, ловля)	Мяч	
	<p>8. Подвижная игра «Мороз Красный Нос» (3 мин). Воспитатель стоит напротив детей на расстоянии 5 метров и произносит слова: Я - Мороз Красный Нос. Бородою весь зарос. Я ищу в лесу зверей. Выходите поскорей! Выходите, зайчики! Девочки и мальчики! (Дети идут навстречу воспитателю.) - Заморожу! Заморожу! Воспитатель пытается поймать ребят-«зайчат». Дети разбегаются</p>	Бег		
	<p>1. Ходьба, прыжки, бег (2 мин). Дети выполняют ходьбу по следам, с топанием ног, хлопаньем рука- ми; прыжки на двух ногах с продвижением вперед; бег по кругу</p>	Ходьба, бег, прыжки, топание, хлопанье		
III				

		руками	
	2. Игровое упражнение «Чей ком больше» (3 мин). Дети лепят ком из снега. Воспитатель отмечает, у кого ком получился больше	Лепка снежков	
	3. Игровое упражнение «Сбей флажок» (3 мин). Воспитатель предлагает детям сбить воткнутый в снег флажок слепленным комом из снега	Метание	Флажки
	4. Подвижная игра «Снежинки и ветер» (2 мин). Дети выполняют движения в соответствии с текстом. Воспитатель читает стихотворение. Снежинки, снежинки по ветру летят. <i>Лёгкий бег в разных направлениях.</i> Снежинки, снежинки на землю хотят. <i>Бег с поворотом</i> А ветер всё дует сильнее и сильнее, <i>Бег к воспитателю</i> Снежинки кружатся быстрее и быстрее. <i>вокруг себя.</i> Вдруг ветер утих, стало тихо кругом, <i>Бег к воспитателю</i> Снежинки слетелись в большой снежный ком <i>и приседание около него на корточках</i> Игра проводится 2-3 раза	Бег, повороты вокруг себя, приседание	
IV	1. Ходьба и лёгкий бег по кругу за воспитателем (2 мин)	Ходьба, бег	
	2. Подвижная игра «Поймай снежинку» (2 мин). Воспитатель вращает «снежинку» по кругу, а дети её ловят	Бег, прыжки	Бумажная снежинка, привязанная к палке
	3. Игровое упражнение «Кто добросит до флажка» (2 мин). Дети лепят снежки и по очереди друг за другом бросают их до флажка, воткнутого в снег	Метание	Флажок
	4. Подвижная игра «Воробушки и автомобиль» (2 мин). См. II неделю сентября	Бег	
	5. Игровое упражнение «Пузырь» (2 мин). См. IV неделю сентября	Приседание, ходьба	
ФЕВРАЛЬ			
I	1. Ходьба, бег, прыжки, перешагивание (2 мин). Дети выполняют ходьбу по извилистой дорожке; бег в заданном направлении; прыжки на двух ногах; перешагивание через линию	Ходьба, перешагивание, бег, прыжки	Линия, обозначенная на земле
	2. Гигиена полости рта (теория)		
	3. Игровое упражнение «Догони меня» (2 мин). Дети толкают мяч впереди себя и догоняют его	Бег	Мячи
	4. Игровое упражнение «Куры в огороде» (3 мин). Описание. На середине площадки ограничивают небольшую площадь - «огород». Недалеко от него, с одной стороны площадки ставят стул - это «дом» сторожа, с другой стороны на уровне груди ребёнка на стойках укрепляют рейку или натягивают ленту - «дом» для кур. Роль «сторожа» вначале выполняет воспитатель, а затем более активные дети. Остальные - «куры». По сигналу воспитателя: «Идите, курочки, гулять» - дети-«куры» подлезают под «ограду» (рейку), пробираются в «огород», бегают, «ищут» корм, «кудахчут». «Сторож» замечает «кур» и гонит их из «огорода» - хлопает в ладоши, приговаривая: «Кыш, кыш!» Дети-«куры» убегают, подлезают под рейку и прячутся в «дом». «Сторож» обходит «огород» и снова садится. Игра повторяется. Если игра проводится впервые, то площадь «огорода» не обозначается. Дети бегают, используя всю площадку	Бег, приседание, подлезание	Верёвка, стул
	5. Подвижная игра «Мяч в кругу» (2 мин). Дети становятся в круг и передают друг другу мяч, не роняя его	Передача мяча	Мяч
	6. Ходьба со сменой темпа (1 мин). На удар в бубен дети идут то быстрее, то медленнее в зависимости от темпа игры на бубне	Ходьба	Бубен

II	1. Подвижная игра «Снежинки и ветер» (1 мин). См. I неделю января	Бег, повороты во- круг себя, приседание	
	2. Игровое упражнение «Танец снежинок» (1 мин). По сигналу воспитателя: «Решила Снежинка отправиться на землю, взяла зонтик и полетела» - дети выполняют различные движения руками: через стороны вверх, вперёд, вверх, вниз, назад	Движения руками (вперед, вниз, на- зад, вверх)	
	3. Игровое упражнение «Полёт» (1 мин). Дети кружатся на месте вокруг себя под слова воспитателя: «Летает снежинка»	Повороты вокруг себя	
	4. Подвижная игра «Догони меня» (2 мин). См. IV неделю декабря	Бег	
	5. Игровое упражнение «Попади в воротики» (3 мин). О п и с а н и е . Дети сидят на скамейке. По очереди они встают, подходят к обозначенному воспитателем месту, впереди которого на расстоянии двух-трёх шагов стоят «воротики» (дуга). Ребёнок наклоняется, берёт один из лежащих на полу мячей и прокатывает его, стараясь попасть в «воротики». Прокатив мяч, ребёнок идёт и собирает их. Задание выполняет следующий	Меткость	Мяч, «воротики» (дуга)
	6. Подвижная игра «Воробушки и автомобиль» (2 мин). См. II неделю сентября	Бег	
III	1. Ходьба и бег друг за другом (2 мин)	Ходьба, бег	
	2. Подвижная игра «Поймай снежинку» (2 мин). См. I неделю января	Бег, прыжки	Бумажная снежинка, при- вязанная к палке
	3. Игровое упражнение «Кто добросит до флажка» (2 мин). См. IV неделю января	Метание	Флажок
	4. Игровое упражнение «Куры в огороде» (2 мин). См. I неделю февраля	Бег, приседание, подлезание	Верёвка, стул
	5. Игровое упражнение «Найди кубик» (2 мин). Дети сидят на скамейке. Воспитатель просит их закрыть глаза, а сам в это время расставляет кубики в разных местах площадки. Затем он говорит: «Ищите кубики». Дети открывают глаза, ходят по площадке, ищут. Нашедшие кубик подходят к воспитателю. Когда все дети найдут по кубику, воспитатель предлагает пройти с ними по площадке, по- том снова собирает кубики и расставляет их. Игра повторяется	Ходьба	Кубики
IV	1. Ходьба, прыжки, бег (2 мин). Дети выполняют ходьбу по следам с топанием ног, с подниманием ко- лен; прыжки на двух ногах; бег по кругу	Ходьба, прыжки, бег	
	2. Подвижная игра «Догони меня» (2 мин). Дети катят мяч впереди себя, а потом его догоняют	Владение мячом, бег	Мячи
	3. Игровое упражнение «Мяч по кругу» (2 мин). Стоя в кругу, дети передают мяч друг другу по кругу сначала в одну сторону, а потом в другую	Передача мяча	Мяч
	4. Игровое упражнение «Поймай меня» (2 мин). Бросание мяча вверх и ловля его	Бросание и ловля мяча	Мячи
	5. Подвижная игра «Мороз Красный Нос» (2 мин). См. II неделю января	Бег	
	6. Ходьба змейкой за воспитателем (1 мин)	Ходьба	
Спортивный досуг «Волшебные шарики»			
МАРТ			
I	1. Ходьба, бег, прыжки, перепрыгивание (3 мин). Ходьба за воспитателем по участку мелким и широким шагом, ноги поднимают вверх; бег; прыжки на двух ногах; перепрыгивание через обруч	Ходьба, бег, прыжки, перешагивание	Обруч
	2. Что я знаю про свой организм.(теория)		

	<p>3.Общеразвивающие упражнения с обручем (3 мин). Обруч поднять вперёд, вверх. Присесть с обручем, поднятым вверх. Выполнить наклоны вперёд. Выполнить повороты в стороны</p>	Поднимание, опускание рук, приседание, наклоны вперёд, повороты	Обручи
	<p>4. Подвижная игра с обручем (2 мин). Обручи разложены на земле. Под бубен дети бегают по кругу. Как только бубен перестаёт звучать, дети должны занять место в обруче</p>	Бег	Обручи, бубен
	<p>5. Катание обруча (2 мин)</p>	Ходьба, бег	Обручи
II	<p>1. Ходьба и бег в чередовании (2 мин)</p>	Ходьба, бег	
	<p>Общеразвивающие упражнения с мячом (3 мин). Поднять мяч вверх, потянуться и опустить. Присесть, касаясь мячом пола между ног, встать. Выполнить подскоки на месте на двух ногах, мяч на полу. Бросить мяч воспитателю и поймать мяч</p>	Владение мячом	Мяч
	<p>3. Игровое упражнение «Пузырь» (3 мин). См. IV неделю октября</p>	Приседание, ходьба	
	<p>4. Спокойная ходьба «Кто тише?» (3 мин). Описание . Дети вместе с воспитателем идут с одного конца площадки на другой. Воспитатель предлагает им пройти тихо-тихо, на но- сочках, так, чтобы их не было слышно. Дети продолжают идти на но- сочках, стараясь пройти как можно тише</p>	Ходьба	
III	<p>1. Игровое упражнение «Едут автомобили» (2 мин). Ходьба и бег в медленном и быстром темпе с обручем в руках</p>	Ходьба, бег	Обручи
	<p>Общеразвивающие упражнения с обручем (4 мин). Поднять обруч вверх над головой, опустить вниз. Стоя, обруч на полу, зайти в обруч, присесть, выпрямиться, выйти из обруча. Стоя, обруч держать обеими руками, наклониться вперёд, вниз и выпрямиться. Бег враспынную по всей площадке с обручем в руках со сменой темпа</p>	Владение обручем, приседание, наклоны, бег	Обручи
	<p>3. Подвижная игра «Птички в гнёздышках» (3 мин). Описание . С одной стороны площадки свободно раскладывают обручи («гнездышки») по количеству детей. Каждый ребёнок («птичка») стоит в своём «гнездышке». По сигналу воспитателя дети-«птички» выбегают из обручей - «гнезд» - и разбегаются по всей площадке. Воспитатель имитирует кормление «птиц» то в одном, то в другом конце площадки: дети присаживаются на корточки, ударяя кончиками пальцев по коленям - «клюют» корм. «Полетели птички в гнёзда!» - говорит воспитатель, дети бегут к обручам и становятся в любой свободный обруч. Игра повторяется. Когда игра будет усвоена детьми, можно ввести новые правила: разложить 3^1 больших обруча - «в гнезде живёт несколько птиц». На сигнал: «Полетели птицы в гнёзда» - дети бегут, в каждый обруч встают 2-3 детей. Воспитатель следит, чтобы они не толкались, а помогали друг другу встать в обруч, использовали всю площадь, выделенную для игры</p>	Бег, приседание	Обручи
	<p>4. Катание обручей (1 мин)</p>	Ходьба, владение обручем	Обручи

IV	<p>1. Игра-забава «По ровненькой дорожке» (2 мин). Описание . Дети, свободно группируясь, идут вместе с воспитателем. Воспитатель в определённом темпе произносит следующий текст, дети выполняют движения согласно тексту: По ровненькой дорожке, <i>Идти шагом.</i> По ровненькой дорожке Шагают наши ножки: Раз-два, раз-два.</p> <p>По камешкам, по камешкам, <i>Прыгать на двух ногах с продвижением вперёд.</i> По камешкам, по камешкам... <i>движением вперёд.</i> В ямку - бух! <i>Присесть на корточки.</i> <i>Подняться.</i></p> <p>Стихотворение повторяется снова. После нескольких повторений воспитатель произносит другой текст: По ровненькой дорожке, по ровненькой дорожке Устали наши ножки, устали наши ножки, Вот наш дом - здесь мы живём По окончании текста дети бегут в «дом» - заранее обусловленное место за кустом, под деревом и т. п.</p>	Ходьба, прыжки, приседание	
	<p>2. Игра-забава «Пастух и стадо» (3 мин). Описание . Дети изображают «стадо» (коров, телят, овец). Выбирают «пастуха», дают ему дудочку и «кнут» (прыгалку). Воспитатель произносит слова, дети выполняют движения по тексту: Рано-рано поутру Пастушок: «Ту-ру-ру-ру». <i>(«Пастушок» играет на дудочке.)</i> А коровки в лад ему Затянули: «Му-му-му». Дети-«коровки» мычат. Затем «пастух» гонит «стадо» в поле (на условленную лужайку), все ходят по ней. Через некоторое время «пастух» щёлкает кнутом (прыгалкой), гонит «стадо» домой. Игра повторяется</p>	Ходьба, бег	Дудка, прыгалка
	<p>3. Игра-забава «Лошадки» (3 мин). Описание . Дети делятся на две группы: одни изображают «лошадок», другие - «конюхов». Каждый «конюх» имеет «возжи» - скакалки. По сигналу воспитателя «конюхи» ловят «лошадок», «запрягают» их (надевают «возжи»). По указанию воспитателя дети могут ехать (бежать в паре) тихо, рысью или вскачь. Через некоторое время «лошадей» распрягают и выпускают на луг, «конюхи» садятся отдыхать. Через 2-3 повторения игры дети меняются ролями. В игре дети чередуют движения: бегают, подпрыгивают, ходят шагом и т. п. Можно предложить разные сюжеты поездок: на скачки, за сеном, в лес за дровами. Если «конюх» долго не может «поймать» какую-либо из «лошадей», другие «конюхи» помогают ему</p>	Бег, ходьба, прыжки в парах	Прыгалки
	<p>4. Подвижная игра «Курочка-хохлатка» (2 мин). Воспитатель изображает «курицу», дети - «цыплят». Один ребёнок (постарше) - «кошка». «Кошка» садится на стул в сторонке. «Курочка» и «цыплята» ходят по площадке. Воспитатель говорит: Вышла курочка-хохлатка, с нею жёлтые цыплятки, Квохчет курочка: «Ко-ко, не ходите далеко». Приближаясь к «кошке», воспитатель говорит: Не скамейке у дорожки улеглась и дремлет кошка... Кошка глазки открывает и цыпляток догоняет. «Кошка» открывает глаза, мяукает и бежит за «цыплятами», которые убегают в определённый угол площадки - «дом» - к курице-маме. Воспитатель («курица») защищает «цыплят», разводя руки в стороны, и говорит при этом: «Уходи, кошка, не дам тебе цыпляток!» При повторении игры роль «кошки» поручается другому ребёнку</p>	Бег, ходьба	Стул
АПРЕЛЬ			
I	<p>1. Игровое упражнение «Аист» (1 мин). Ходьба в колонне по одному. По сигналу воспитателя: «Аист» - дети останавливаются, встают на одну ногу, руки разводят в стороны, затем продолжают ходьбу</p>	Ходьба, равновесие	
	<p>2. Игровое упражнение «Лягушки» (1 мин). Дети ходят по площадке. По сигналу воспитателя: «Лягушки» - дети приседают, руки кладут на колени, затем продолжают ходьбу по площадке</p>	Ходьба, приседание	
	<p>3. Бег врассыпную (1 мин)</p>	Бег	
	<p>4. Игровое упражнение «Петушки» (1 мин).</p>	Взмахи	

	Дети поднимают руки в стороны, быстро их опускают (3-4 раза)	руками	
	5. Игровое упражнение «Самолёты» (1 мин). Дети стоят, расставив ноги на ширине плеч. Поднять руки в стороны, выполнять наклоны вправо-влево (3-4 раза)	Наклоны туловища, движения руками	
	6. Игровое упражнение «Калачик» (1 мин). Дети стоят, расставив ноги на ширину ступни, руки в стороны. Присесть, обхватить руками колени, голову прижать к коленям, встать	Приседание	
	7. Игровое упражнение «Попрыгун» (1 мин). Дети выполняют прыжки на двух ногах с поворотами кругом, вправо, влево	Прыжки	
	8. Игровое упражнение «Найди свой домик» (2 мин). Дети сидят на скамейке. «Солнышко выглянуло! - говорит воспитатель. - Пошли гулять, цветочки собирать» Дети расходятся по всей площадке. «Дождик! Скорей домой!» - говорит воспитатель, и все быстро убегают на свои места в «домик», на скамейку. Повторить 2-3 раза	Ходьба, бег	
	9. Ходьба (1 мин). Дети выполняют ходьбу по кругу, держась за руки	Ходьба	
II	1. Ходьба по кругу (1 мин). Воспитатель говорит: Киска, киска, киска, брысь. На дорожку не садись. Наши детки подойдут, через киску упадут. Дети выполняют ходьбу по кругу, ударяя в погремушки	Ходьба	Погремушки
	2. Бег (1 мин). Воспитатель говорит: Тили-тили-тили-бом, загорелся кошкин дом. Дети бегают и ударяют в погремушки	Бег	Погремушки
	3. Общеразвивающие упражнения с погремушками (2 мин). Воспитатель говорит: Кошка выскочила, глаза выпучила. Дети стоят, держат погремушки за спиной, делают махи руками, произнося: «Мяу-мяу» (5 раз). Бежит курица с ведром, заливает кошкин дом. Наклоняются вперёд, стучат погремушками, произнося: «Кудах-тах-тах». Как на нашем на кругу стоит чашка творогу. Прилетели две тетери, поклевали - улетели. Присаживаются и стучат по ногам, произнося: «Гра-та-та». Солнышко, ведрышко, выгляни в окошко. Солнышко, нарядись! Солнышко, покажись! Стоят, держат погремушки внизу, выполняют 8 подпрыгиваний с переходом на ходьбу	Махи руками, наклоны вперед, приседания, подпрыгивания, ходьба	Погремушки
	4. Ходьба по кругу (1 мин). Воспитатель говорит: Пошёл котик во лесок, нашёл котик поясок. Нарядился, воротился, стал он люлечку качать. Дети выполняют ходьбу по кругу	Ходьба	
	5. Бег врассыпную (1 мин). Воспитатель говорит: Птички летят, колокольчики звенят. Дети произносят: «Динь-динь» и разбегаются	Бег	
	6. Ходьба, упражнения на дыхание (1 мин). Воспитатель говорит: Ходит конь по бережку, вороной по зелёному. Он головушкой потряхивает, золотой уздой побрякивает. Дети выполняют ходьбу с упражнениями на дыхание	Ходьба, упражнения на дыхание	
	7. Подвижная игра «Воробушки и автомобиль» (3 мин). См. IV неделю января	Бег	
III	1. Ходьба на носках в колонне по одному, семенящим шагом, как «мышки» (1 мин)	Ходьба	
	2. Бег в колонне по одному в чередовании с ходьбой (1 мин)	Бег, ходьба	

	<p>Общеразвивающие упражнения с платочками (3 мин). Выполнить взмахи платочками (4-5 раз). Присесть с поднесением платочка к лицу (спрятаться за ним) и встать (4-5 раз). Наклониться с платочком в согнутых руках у груди, опуская руки, выпрямиться (3^4 раза). Повернуться вправо, взмахнуть платочком; то же влево. Выполнить прыжки на двух ногах на месте. Выполнить ходьбу с помахиванием платочком</p>	Взмахи руками, приседания, наклоны вперёд, повороты туловища, прыжки, ходьба	Платочки по количеству детей
	<p>4. Подвижная игра «Найди свой цвет» (3 мин). Описание . В разных сторонах площадки воспитатель кладёт обручи (изготовленные из картона) и в них ставит по одной кегле разного цвета. Одна группа детей становится вокруг кегли красного цвета, другая - жёлтого, третья - синего. По сигналу воспитателя: «На прогулку!» - дети расходятся или разбегаются по всей площадке в разных направлениях. На второй сигнал: «Найди свой цвет!» - дети бегут к своим местам, стараясь найти кеглю своего цвета. Игра повторяется</p>	Бег	3 обруча (картонные), 3 кегли красного, жёлтого и синего цветов
	<p>5. Спокойная игра «Найдём платочек» (2 мин). Воспитатель прячет платочек на площадке, а дети ищут</p>	Ходьба	Платочек
IV	<p>1. Ходьба в колонне по одному (1 мин)</p>	Ходьба	
	<p>2. Бег в колонне по одному (1 мин). По сигналу воспитателя: «Стрекозы!» - дети поднимают руки в стороны и помахивают ими, как крылышками</p>	Бег	
	<p>3. Общеразвивающие упражнения с обручем (3 мин). И. п.: ноги на ширине ступни, обруч в согнутых руках у груди. Поднять обруч вверх, вернуться в и. п. И. п.: обруч в согнутых руках у груди. Наклониться вперёд, вернуться в и. п. Присесть, обруч вынести вперёд, руки прямые, встать и вернуться в и. п. Стоя в обруче, выполнить прыжки на двух ногах. Выполнить ходьбу вокруг своего обруча</p>	Поднимание рук, наклоны туловища вперёд, приседания, прыжки, ходьба	Обручи по количеству детей
	<p>4. Подвижная игра «Воробушки и кот» (3 мин). См. I неделю ноября</p>	Бег, приседание	
	<p>5. Игровое упражнение «Пузырь» (2 мин). См. IV неделю октября</p>	Приседание, ходьба	
	Спортивный досуг «В гости к солнышку»		
МАЙ			
I	<p>1. Ходьба по кругу, бег (2 мин). В руках у детей гантели. Ходьба на носках, руки вверх, в стороны; хлопки гантелями над головой и впереди себя. Бег произвольный и ходьба. Построение в круг</p>	Ходьба, бег, построение в круг	По 2 гантели для каждого ребёнка
	<p>2. Игровое упражнение «Силачи» (0,5 мин). И. п.: руки с гантелями в стороны, ладони в кулачки. Выполнять сгибание и разгибание рук к плечам</p>	Сгибание рук	По 2 гантели для каждого ребёнка
	<p>3. Игровое упражнение «Фокусники» (0,5 мин). И. п.: руки с гантелями внизу. Плавно взмахивать руками перед собой</p>	Взмахи руками	
	<p>4. Игровое упражнение «Лошадки» (0,5 мин). И. п.: руки с гантелями внизу. Ходьба с высоким подниманием колен на месте</p>	Поднимание колен, ходьба	
	<p>5. Игровое упражнение «Мишки косолапы» (0,5 мин). Присядка с выносом ноги вперёд на пятку, повороты вокруг и наклоны туловища</p>	Присядка, повороты, наклоны	
	<p>6. Игровое упражнение «Смелые ребята» (1 мин). Положить шнур - это будет «мост». Дети по одному проходят боком по «мосту», сохраняя равновесие</p>	Сохранение равновесия	Шнур
	<p>7. Игровое упражнение «Кто прыгнет дальше» (1 мин). По команде воспитателя дети прыгают через шнур - «мост»</p>	Прыжки вперёд	Шнур
	<p>8. Подвижная игра «Воробушки и кот» (3 мин). См. I неделю ноября</p>	Бег, приседание	
	<p>9. Ходьба в колонне по одному (1 мин)</p>	Ходьба	

II	1. Ходьба, бег (1 мин). Ходьба в колонне по одному. Бег по кругу вокруг песочницы	Ходьба, бег	
	2. Прыжки на двух ногах под бубен (1 мин)	Прыжки	Бубен
	3. Общеразвивающие упражнения с мячом (3 мин). И. п.: ноги на ширине ступни, мяч в руках внизу. Согнуть руки в локтях, мяч у груди, опустить мяч. И. п.: то же, присесть, вынести вперёд мяч и коснуться им земли. И. п.: то же, постучать мячом об землю. И. п.: основная стойка, мяч на земле. Попрыгать на двух ногах вокруг мяча	Сгибание рук, приседание, прыжки	Мячи по количеству детей
	4. Подвижная игра «Наседка и цыплята» (3 мин). Дети, изображающие цыплят, вместе с воспитателем - «наседкой» - находятся за натянутой между стульями на высоте 35—40 см верёвкой - «домом». На противоположной стороне площадки сидит большая «птица». «Наседка» выходит из «дома» и отправляется на поиски корма, она зовёт «цыплят»: «Ко-ко-ко-ко». По её зову «цыплята» подлезают под верёвку, бегут к «наседке» и вместе с ней гуляют, ищут корм. По сигналу: «Большая птица!» - «цыплята» быстро убегают в дом. Роль «наседки» в первое время выполняет воспитатель, а затем эту роль можно давать детям, сначала по их желанию, а потом по назначению воспитателя. Когда «цыплята» возвращаются в «дом», убегая от большой «птицы», воспитатель может приподнять верёвку по- выше, чтобы дети не задевали ее	Бег, подлезание, ходьба	Верёвка
	5. Игровое упражнение «Прокати мяч» (2 мин). Дети становятся в одну шеренгу (перед шнуром), в руках у каждого по одному мячу большого диаметра. По сигналу воспитателя: «Покати- ли!» - дет и сильным, энергичным движением отталкивают мяч двумя руками вперёд, а затем бегут за ним. Если размеры площадки позволяют, то игровое упражнение выполняет вся группа одновременно	Владение мячом, бег	Мячи по количеству детей, шнур
III	1. Ходьба и бег в рассыпную по сигналу воспитателя (1 мин)	Ходьба, бег	
	2. Общеразвивающие упражнения с флажками (3 мин). И. п.: основная стойка, флажки в руках внизу, поднять флажки в стороны, вверх, опустить в стороны, вниз. И. п.: флажки за спиной, ноги на ширине ступни. Присесть, флажки в стороны, вернуться в и. п. И. п.: сидя, ноги врозь, флажки в согнутых руках у плеч. Наклониться вперёд, коснуться флажками земли, выпрямиться, вернуться в и. п. И. п.: ноги слегка расставлены, флажки внизу. Правую руку вытянуть вперёд, левую отвести назад, поменять положение рук	Движения рук, наклоны туловища вперёд из положения сидя	По 2 флажка для каждого ребёнка
	3. Подвижная игра «Поезд» (3 мин). См. I неделю декабря	Движение в колонне, ходьба, бег	
	4. Прыжки с края песочницы в песок (1 мин)	Прыжки	
	5. Ходьба друг за другом вокруг песочницы (2 мин). По сигналу воспитателя - присесть, на следующий сигнал продолжать движение	Ходьба, приседание	
IV	1. Ходьба в колонне по одному (1,5 мин). По сигналу воспитателя: «На полянку!» - дети расходятся по площадке, по сигналу: «Бабочки» - бегают, махая руками, как крылышками. По сигналу воспитателя ходят друг за другом вокруг песочницы	Ходьба, бег, махи руками	
	2. Общеразвивающие упражнения (3 мин). Поднять руки в стороны, вверх, опустить - «птички машут крыльями» (4 раза). Поднять одну руку вверх - посмотреть на неё и опустить, то же - другой рукой (4 раза). Подскоки на месте на двух ногах - «зайчики прыгают». Ходьба друг за другом вокруг песочницы	Взмахи руками, поднимание головы, подскоки на месте, ходьба	
	3. Катание мяча по земле (2 мин)	Владение мячом	Мячи

<p>4. Подвижная игра «Мыши в кладовой» (3 мин). Дети-«мышки» находятся на одной стороне площадки. На противоположной стороне протянута верёвка на высоте 50 см от уровня земли - это «кладовка». Сбоку от играющих находится «кошка» (её роль выполняет воспитатель). «Кошка» засыпает, и «мыши» потихоньку бегут в «кладовую». Проникая в «кладовую», они нагибаются, что-бы не задеть верёвку. Там они присаживаются и как будто «грызут» сухари. «Кошка» просыпается, мяукает и бежит за «мышами». Они быстро убегают в свои норки. Игра возобновляется. В дальнейшем по мере усвоения правил игры роль «кошки» может исполнять кто-либо из детей</p>	Бег, подлезание, приседание	Верёвка
<p>5. Ходьба за воспитателем (0,5 мин)</p>	Ходьба	

Учебно-методическое и материально-техническое обеспечение.

Методическая литература

№	Автор	Название	Издание
1	Осокина Т.И.	Физическая культура в детском саду	М.: Просвещение, 1973
2	Пензулаева Л. И.	Физкультурные занятия с детьми 3-4,4-5, 5 – 6, лет	М.: Просвещение, 2003
3	Громова С.П.	«Здоровый дошкольник».	Калининград 1997
4	Фирилева Ж.Е., Сайкина Е.Г.	Танцевально-игровая гимнастика для детей «СА-ФИ-ДАНСЕ»	«Детство-пресс», 2000
5	Шилкова И.К , Большев А.С., Силкин Ю.Р.	Здоровьеформирующее физическое развитие	«Владос». 2001
6	Глазырина Л.Д.	Физическая культура -дошкольникам (Старший, средний, младший возраст)	Москва. 2001
7	Вареник Е.Н., Кудрявцева С.Г.	Занятия по физкультуре с детьми 3-7 лет	Москва. 2012
8	Сайкина Е.Г., Фирилева Ж.Е.	«Физкульт- привет минуткам и паузам»	«Детство пресс»,2004
9	Муллаева Н.В.	Конспекты –сценарии занятий по физической культуре для дошкольников	«Детство пресс», 2010
10	Шебеко В.Н. Ермак Н.Н.	Физкультурные праздники в детском саду	М., Просвещение, 2001
11	Деркунская В.А.	Образовательная область «Здоровье»	«Детство пресс»,2012
12	Грядкина Т.С.	Образовательная область «Физическая культура»	«Детство пресс»,2012

13	Мелехина Н.А., Колмыкова Л.А.	Нетрадиционные подходы к физическому воспитанию детей в ДОУ	«Детство пресс»,2012
14	Власенко Н.Э.	Фитбол –гимнастика в Физическом воспитании детей дошкольного возраста	«Детство пресс»,2015
15	Доронова Т.Н.	Детский сад: Будни и праздники	«Линка- пресс» 2006
16	Асачева Л.Ф., Горбунова О.В.	Система занятий по профилактике нарушений осанки и плоскостопия	«Детство пресс»,2013
17	Громова С.П.	Здоровый дошкольник. Методические рекомендации для дошкольных образовательных учреждений.	Рекомендовано к изданию диссертационным советом Института семьи и детства РАО, 1997 год. Переиздано, 2012г. Калининград, 2023

**Учебно-методическое и материально-техническое обеспечение.
Специализированные учебные помещения и
участки**

№ п/п	Наименование и принадлежность помещения	Площадь (кв.м.)
1.	Спортивный зал	45
3.	Спортивная площадка	300
6.	Спортивные уголки на группах	7

Дидактический материал

№	наименование	количество
1	подвижные игры «Пройди по следам»	1
2	дидактические игры «Веселые ладошки», «Собери цветы», «Цветы ориентиры», «Режим дня».	1
3	карточки с изображением упражнений	1
4	атрибуты к подвижным играм	
5	картотека к основным видам движений	1
6	картотека по подвижным играм	1
7	картотека утренней гимнастики	1
8	Плакат «Тело человека»	1
9	Мультфильмы : 1. Мойдодыр (1954г) 2. Птичка Тари (1976г) 3. Про бегемота, который боялся прививок (1966г) 4. Королева зубная щетка (1962г) 5. Неумойка (1964г) 6. Шайбу!Шайбу! 7. Необыкновенный матч 8. Спортландия 9. Утенок, который не умел играть в футбол 10. Баба Яга против. 11. Смешарики 12. Ми-ми-мишки 13. Маша и Медведь 14. Белка и стрелка. Спортивная команда	видеоресурсы
10	Здоровый образ жизни: 1. Виды спорта. 2. Я и мое тело 3. Великие спортсмены России.	видеоресурсы

Спортивное оборудование зала

№	наименование	количество
1	скамейка гимнастическая	2шт
2	доска гладкая с зацепами	1шт
3	гимнастическая стенка	два звена
4	ребристая доска	2шт
5	куб большой	3шт
6	куб малый	3шт
7	кольцеброс	1шт
8	обручи большие	20 штук
9	скакалки	20 штук
10	мячи большие	10 штук
11	гимнастические палки	20 штук
12	дуги для подлезания	2 шт
13	баскетбольное кольцо	1 шт.
14	канаты	2 шт.
15	мешочки с песком 200 гр.	20 шт.
16	ленты цветные	20 шт.
17	кегли	30 шт.
18	сухой бассейн	1 шт.
19	мягкие модули	1 шт.
20	мат малый	1 шт.
21	мат большой	2 шт.
22	стойки переносные для прыжков	2 шт.