

Принято  
на заседании Совета педагогов МАДОУ  
« Детский сад № 107  
комбинированного вида»  
Московского района г.Казани  
протокол № 1  
от 25.08.2021 г.

УТВЕРЖДАЮ  
Заведующий МАДОУ « Детский сад №  
107 комбинированного вида» Московского  
района г.Казани  
Е.Б.Буслаева  
\_\_\_\_\_ г.



**Рабочая программа  
по физическому развитию детей 2 группы раннего развития  
2-3года на 2021-2022 год**

Составитель: инструктор по физической культуре  
Залялетдинова Р.К.

г. Казань

## Содержание рабочей программы

<b>1. Целевой раздел</b>	<b>3</b>
1.1 . Пояснительная записка	3
1.1.1. Цель и задачи Программы	3
1.2. Принципы и подходы к организации образовательного процесса	4
1.3. Возрастные и индивидуальные особенности развития детей	7
1.4.Планируемые результаты освоения рабочей программы	10
<b>2. Содержательный раздел</b>	<b>11</b>
2.1. Учебный план реализации ООП в 2 группе	11
2.2. Перечень методических пособий, обеспечивающих реализацию образовательной деятельности	
2.3. Формы, способы, методы и средства реализации программы	14
2.4. Календарно-тематическое планирование (НОД и совместная деятельность)	17
2.5. Взаимодействие с семьей, социумом	67
<b>3. Организационный раздел</b>	<b>68</b>
3.1 Оформление предметно-пространственной среды	68
3.2 Материально-технические условия реализации Программы	73
3.3 Режим дня	78
3.4 Расписание занятий	78
Приложение 1	79

## **1. Целевой раздел**

### **1.1. Пояснительная записка**

Программа формируется как программа развития детей дошкольного возраста по физической культуре и определяет комплекс основных характеристик дошкольного образования (объем, содержание и планируемые результаты в виде целевых ориентиров дошкольного образования).

#### **Основания разработки рабочей программы**

Рабочая программа инструктора по физической культуре для работы с детьми 2 группы раннего возраста (Далее - Программа) разработана в соответствии с

- ❖ Основной общеобразовательной программой МБДОУ «Детский сад 107 »,
- ❖ Федеральным законом «Об образовании в Российской Федерации» (от 29.12.2012 №273ФЗ);
- ❖ 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).

Программа определяет содержание и организацию в образовательной области «Физическое развитие».

Учебно-образовательный процесс осуществляется на основе основной общеобразовательной программы дошкольного образования «От рождения до школы» под редакцией Н.Е. Вераксы, Т.С. Комаровой, М.А. Васильевой .

#### **1.1.1. Цель и задачи Программы:**

**Цель:** Построение целостной системы с активным взаимодействием всех участников педагогического процесса, обеспечивающей оптимальные условия для перехода на новый, более высокий уровень работы по физическому развитию детей, формированию у них физических способностей и качеств с учетом их психофизического развития, индивидуальных возможностей и склонностей; обеспечивающей охрану и укрепление здоровья, формирование основ здорового образа

жизни.

Цель Программы достигаются через решение следующих задач:

- Сохранение, укрепление и охрана здоровья детей; повышение умственной и физической работоспособности, предупреждение утомления.
- Обеспечение гармоничного физического развития, совершенствование умений и навыков в основных видах движений, формирование правильной осанки.
- Формирование потребности в ежедневной двигательной деятельности.
- Развитие интереса к участию в подвижных играх и физических упражнениях, активности в самостоятельной двигательной деятельности.

Срок реализации рабочей программы: 2021-2022 учебный год (Сентябрь 2021 – май 2022 года)

## **1.2. Принципы и подходы к организации образовательного процесса**

К принципам организации образовательного процесса по физической культуре в дошкольном учреждении относятся следующие:

- оздоровительной направленности;
- социализации ребенка;
- всестороннего развития личности;
- единства с семьей;
- подготовки к обучению в школе.

**Принцип оздоровительной направленности** означает, что педагоги дошкольного учреждения несут ответственность за жизнь и здоровье каждого ребенка. Они обязаны обеспечить рациональный общий и двигательный режим в дошкольном учреждении, создать оптимальные условия для игр и занятий детей. Целесообразность проведения любого педагогического мероприятия необходимо рассматривать с позиций здоровья каждого ребенка. При введении новшеств в педагогический процесс следует помнить главное правило: «Не навреди здоровью». Педагоги должны так организовывать занятия физическими упражнениями, чтобы реализовывать и профилактическую, и развивающую функции: *f*

во-первых, компенсировать недостаток двигательной активности детей, возникающей в условиях современной жизни; *f* во-вторых, совершенствовать функциональные возможности организма детей, повышая его работоспособность и сопротивляемость неблагоприятным воздействиям.

**Принцип социализации ребенка** означает, что ребенок как член общества вне общества жить не может, основная его потребность — жить вместе с окружающими людьми. Поэтому процесс физического воспитания нужно строить так, чтобы дошкольник был постоянно вовлечен в групповую двигательную деятельность, совместное решение двигательных задач, чтобы его двигательное поведение в процессе занятий было составной частью системы двигательных действий всей группы. В процессе игр, соревнований и совместных двигательных действий дети овладевают техникой движений, некоторыми тактико-техническими комбинациями, требующими их взаимодействия, ориентирования в пространстве и времени. Эти виды деятельности могут способствовать обогащению эмоционально-волевой сферы ребят и воспитанию у них межличностных отношений и организационных умений.

**Принцип всестороннего развития личности** предполагает, что при решении специфических задач образования дошкольников в области физической культуры решаются также задачи умственного, нравственного, эстетического, трудового воспитания.

На любом занятии физическими упражнениями педагог должен стремиться активизировать мыслительную деятельность детей, создавать условия, в которых ребенок самостоятельно ищет наиболее рациональный способ поведения, упражняется в трудовых действиях, фиксирует внимание на красках, формах окружающей обстановки, эмоционально воспринимает музыку. Содержание занятий физическими упражнениями следует планировать так, чтобы обеспечивалось согласованное, соразмерное развитие всех физических качеств, разностороннее формирование двигательных навыков и овладение детьми специальными знаниями.

**Принцип единства с семьей** означает, что правильно воспитать здорового ребенка можно лишь тогда, когда соблюдаются единые требования дошкольного учреждения и семьи в вопросах воспитания, оздоровления, распорядка дня, двигательной активности, гигиенических процедур, формирования культурно-гигиенических навыков, развития движений детей. Поэтому очень важно оказывать необходимую помощь родителям, привлекать их к участию в совместных физкультурных мероприятиях, повышать физкультурную грамотность родителей.

**Принцип подготовки к обучению в школе** учитывает, что поступление в школу — один из моментов жизни ребенка, сопровождающийся ломкой динамического стереотипа, сложившегося за дошкольный период. Успешность и безболезненность адаптации учащихся к учебной нагрузке связаны с готовностью организма ребенка к началу систематического обучения. Чем более готов организм ребенка преодолеть возникшие трудности в связи с поступлением в школу, тем легче протекает у него процесс адаптации. Среди многих факторов, влияющих на успешность обучения в школе, ведущее место занимают здоровье, развитие двигательных способностей, физическая работоспособность. Легко справиться с учебными нагрузками могут лишь здоровые, хорошо физически и психически развитые дети. Таким образом, осуществление принципа подготовки к школе осуществляется через укрепление здоровья, способствующее безболезненному переходу ребенка к систематическому обучению; обеспечение высокого уровня развития физических качеств и сформированности двигательных навыков, что поможет ребенку успешно овладевать школьной программой по физической культуре; развитие с помощью физических упражнений качеств, обеспечивающих успешность учебной деятельности вообще и по предметам, не имеющим отношения к физической культуре, в частности; формирование у детей умения эффективно использовать время отдыха и организовывать свой досуг, используя физические упражнения.

**Инновации** настолько прочно вошли в теорию и практику образования, и особого внимания заслуживают инновации в области физического воспитания дошкольников, многие из инновационных разработок последних лет основывается на идее интеграции физического и умственного воспитания дошкольников. В практике традиционного образования это направление реализовывалось в различных формах физкультурной деятельности с целью поддержания умственной работоспособности детей в процессе занятий (физкультминутки, динамические паузы).

**Основные принципы:**

- Принцип нанесения вреда «Не вреди».
- Принцип приоритета действительной заботы о здоровье воспитанников.
- Принцип триединого представления о здоровье (физическое, психическое, социальное).
- Принцип непрерывности и преемственности здоровьесберегающей деятельности.
- Принцип соответствия содержания и организации обучения возрастным особенностям воспитанников.
- Учет эколого-гигиенических факторов природной и микро социальной среды обитания, влияющих на здоровье детей.
- Принцип медико-психологической компетентности воспитателя.

Для реализации задач и целей здорового образа жизни необходим новый комплекс оздоровительно-профилактических программ, современные нетрадиционные подходы к физическому воспитанию детей.

### **Индивидуальный подход и индивидуализация образования.**

**Индивидуальный подход** – организация педагогом учебно-воспитательного процесса с учетом индивидуальных особенностей ребенка, выявление проблемных или сильных сторон в развитии ребенка и определение путей коррекции или дальнейшего развития.

**Индивидуализация** – процесс создания и осознания индивидом собственного опыта, в котором он проявляет себя в качестве субъекта собственной деятельности, свободно определяющего и реализующего собственные цели, добровольно возлагающего на себя ответственность за результаты своей деятельности.

Индивидуализация позволяет рассматривать ребёнка не как «пустой корзины», которую педагог «наполняет» информацией, а как будто бы они вместе закладывают основы личности. Индивидуализация образования основана на поддержке детей в развитии их потенциальных возможностей, стимулировании стремления самостоятельно ставить цели и достигать их в процессе познания. Все дети обладают индивидуальными особенностями, которые педагогу следует выявлять и учитывать, чтобы обеспечить оптимизацию процесса обучения и развития. Внимательно наблюдая за детьми и выявляя их интересы и сильные стороны, взрослые помогают детям решать их проблемы такими путями, которые бы соответствовали их индивидуальному стилю учения. Индивидуализация, может распространяться на целую группу детей. Группа представляет собой общество, где каждый ребенок действует по своему усмотрению и по согласованию с другими, но в своем темпе, получая свои результаты. Ситуация, где каждый ребенок в занят своим делом – это и есть индивидуализация. Наконец, индивидуализация обучения может быть необходима отдельным детям в группе. Это особенно относится к тем детям, потенциал развития которых находится выше или ниже установленных условных норм, а также тем детям, которые имеют какие-либо серьезные особенности развития.

### **1.3. Возрастные особенности воспитанников**

#### **Ранний дошкольный возраст: от 2 до 3-х лет**

На третьем году жизни дети становятся самостоятельнее. Продолжают развиваться предметная деятельность, деловое

сотрудничество ребенка и взрослого; совершенствуются восприятие, начальные формы произвольного поведения, игры, наглядно действенное мышление, в конце года появляются основы наглядно-образного мышления. Совершенствуются соотносящие и орудийные действия. Умение выполнять орудийные действия развивает произвольность, преобразуя натуральные формы активности в культурные на основе предлагаемой взрослыми модели, которая выступает в качестве не только объекта для подражания, но и образца, регулирующего собственную активность ребенка. Игра носит процессуальный характер, главное в ней — действия, которые совершаются с игровыми предметами, приближенными к реальности. В середине третьего года жизни широко используются действия с предметами-заместителями. Основной формой мышления является наглядно-действенная. К концу третьего года жизни у детей появляются зачатки наглядно-образного мышления. Ребенок в ходе предметно-игровой деятельности ставит перед собой цель, намечает план действия и т. п. Для детей этого возраста характерна неосознанность мотивов, импульсивность и зависимость чувств и желаний от ситуации. Дети легко заражаются эмоциональным состоянием сверстников.

Усиливающийся интерес к окружающему миру, удовлетворение от достижения цели, эмоциональная оценка педагога и его новые требования служат подкреплением достигаемых ребенком успехов и подталкивают его к решению новых задач. Процесс усвоения нового в движении сохраняет прежнюю специфику: основное здесь — подражание. Однако оно изменяет свой характер: наблюдается большее осмысление предложенной ребенку задачи и, в связи с этим, более четкое ее выполнение. Дети еще не способны придерживаться точно заданной формы движений, но развивающаяся двигательная память помогает им самостоятельно воспроизводить знакомые двигательные действия.

Ребенок постепенно учится согласовывать свои движения с движениями других детей, приучается своевременно реагировать на сигналы извне, требующие изменить характер движения, его темп, силу или совсем прекратить движение и остановиться.

В условиях систематического руководства ребенок на третьем году жизни совершенствует ходьбу, лазанье, начинает бегать. Все эти движения еще мало координированы и недостаточно точны. Ребенок чувствует потребность в частой смене движений, не может сохранять неподвижную позу, нуждается в чередовании движений и отдыха. Однако систематические упражнения, игры под руководством педагога на физкультурных занятиях и вне их будут содействовать расширению двигательных возможностей, улучшению качества движений и необходимых ориентировок.

Большое значение для развития движений имеют специально организуемые подвижные игры с правилами. В этих играх дети подчиняют свои движения разнообразным внешним сигналам, например изменяют темп движений в зависимости от изменения музыки, направление или характер движения по слову (остановиться, перейти от ходьбы к бегу и др.). Необходимо постепенно усложнять содержание и правила таких игр. Ценность подвижных игр заключается и в том, что, помимо развития движений, выполнение различных правил в игре требует от ребенка понимания ситуации, внимания, выдержки. У него воспитывается умение играть совместно, согласовывать свои движения с движениями других.

Детям двух-трех лет необходимы разнообразные движения, вызывающие деятельность различных мышц, переход от более спокойных к более оживленным движениям. Эта задача также решается с помощью подвижных игр.

Наряду с подвижными играми необходимы занятия гимнастикой. При проведении занятий необходимо следить за

качеством выполнения движений, исправлять ошибки и своевременно изменять и усложнять тот или иной комплекс упражнений, если дети овладели им достаточно хорошо. При условии правильной организации двигательной активности дети двух-трех лет, как правило, большую часть дня бодры, активны. Они очень эмоциональны, подвижны, деятельны. Такое поведение свидетельствует о состоянии оптимальной возбудимости нервной системы.

Н. М. Аксарина подчеркивала, что для развития движений очень важны самостоятельные игры и различные занятия. С этой целью педагог должен предоставить в пользование детям свободную площадку.

Для формирования разнообразных движений педагог может предложить детям игрушки и физкультурные пособия, вызывающие у них интерес и желание двигаться: обручи, вожжи, шары, мячи, трехколесные велосипеды, санки, лопатки и др.

При условии правильной организации двигательной активности дети двух-трех лет, как правило, большую часть дня бодры, активны. Они очень эмоциональны, подвижны, деятельны. Такое поведение свидетельствует о состоянии оптимальной возбудимости нервной системы.

Однако наблюдения показывают, что дети данного возраста обнаруживают крайнюю неустойчивость состояния возбудимости. Незначительные причины (например, изменения режима, болезненное состояние) могут приводить к состоянию повышенного возбуждения, при котором поведение ребенка нарушается (он начинает громко кричать, отказывается выполнять ранее установленные правила, проявляет упрямство). Переутомление, как эмоциональное, так и физическое, приводит к тому, что бодрое состояние сменяется вялым. Движения ребенка становятся замедленными, он перестает играть, не хочет выполнять установленные правила. Такое поведение свидетельствует о временном понижении возбудимости центральной нервной системы. Повышение и понижение возбудимости наблюдается у детей двух-трех лет сравнительно часто.

Названные состояния нельзя признать естественными, присущими детям этого возрастного периода. Подобные нарушения возникают главным образом в результате неправильной методической организации двигательной активности. К счастью, такие нарушения возбудимости у здоровых детей являются временными, часто даже кратковременными. Наступившее утомление проявляется изменениями обычного для данного ребенка поведения. Нарушается координация движений, особенно движений рук. Появляется общее двигательное беспокойство, ребенок возбужден, много бегаёт, бесцельно лазает, нарушается ориентировка в пространстве. Иногда при утомлении у детей проявляются ранее сформированные автоматические движения (сосание пальцев, раскачивания, навязчивые движения).

Причинами переутомления могут быть различные неблагоприятные физические факторы окружающей среды (высокая температура помещения, недостаточная проветриваемость помещений, шум, плохое освещение). В душном помещении с высокой температурой воздуха утомление детей наступает скорее.

Особенно неблагоприятными факторами являются обилие резких акустических раздражений, чрезмерно громкая музыка. Поэтому в процессе организации двигательной активности следует воспитывать у детей умение говорить негромко, не допускать окриков и громких сигналов. Физкультурные пособия, издающие сильные, а тем более резкие звуки, допустимы лишь на прогулке либо кратковременно.

На данном этапе развития ребенка необходимо:

- 1) способствовать дальнейшему развитию координации общих движений (ходьба, лазанье, бег, бросание) и мелких движений рук и пальцев;
- 2) воспитывать умение управлять своими движениями в соответствии с окружающими условиями (по сигналу приостановить движение, изменить темп и др.);
- 3) выработать умение одновременно производить различные движения рук и ног, развивать способность координировать свои движения с движениями других детей;
- 4) формировать правильные двигательные навыки, способствовать устранению лишних сопутствующих движений, формировать более экономные и ритмичные движения, правильную осанку.

#### **1.4. Планируемые результаты освоения рабочей программы**

Целевые ориентиры:

##### **2 группа раннего развития**

- Подражает движениям сверстников: бегаем, прыгает, бросает, подлезает, кружится.
  - Самостоятельно ходит, бегаем, сохраняя направление.
  - Удерживает равновесие при ходьбе по наклонной доске, гимнастической скамейке.
  - Перешагивает через препятствие на полу.
  - Подпрыгивает на двух ногах на месте.
  - Спрыгивает с небольшой высоты.
  - Прокатывает мяч в заданном направлении.
  - Бросает и ловит мяч.
- соблюдает правила элементарной вежливости (самостоятельно или по напоминанию говорит «спасибо», «здравствуйте», «до свидания», «спокойной ночи» (в семье, в группе);
- имеет первичные представления о правилах поведения в детском саду, дома, на улице и старается соблюдать их;
- владеет активной речью, включенной в общение; может обращаться с вопросами и просьбами, понимает речь взрослых;
- знает название окружающих предметов и игрушек;
- стремится к общению со взрослыми и активно подражает им в движениях и действиях;
- появляются игры, в которых ребенок воспроизводит действия взрослого;

-проявляет интерес к сверстникам, наблюдает за их действиями и подражает им. Умеет играть рядом со сверстниками, не мешая им. Проявляет интерес к совместным играм небольшими группами;

-проявляет интерес к окружающему миру природы;

-проявляет интерес к стихам, песням, сказкам, рассматриванию картинок, стремится двигаться под музыку;

эмоционально откликается на различные произведения культуры и искусства;

-с пониманием следит за действием героев кукольного театра, проявляет желание участвовать в театрализованных и сюжетно-ролевых играх, проявляет интерес к продуктивной деятельности (рисование, лепка, конструирование);

-у ребенка развита крупная моторика, он стремится осваивать различные виды движения (бег, лазание, перешагивание и т.д.). С интересом участвует в подвижных играх с простым содержанием, не сложными движениями.

## **2. Содержательный раздел**

### **2.1. Учебный план реализации ООП в 2 группе раннего возраста**

Физическое развитие направлено на сохранение и укрепление здоровья детей, гармоничное физическое развитие, приобщение к физической культуре, развитие психофизических качеств (сила, быстрота, выносливость, ловкость, гибкость), приобщение к спортивным и подвижным играм, развитие интереса к спорту; становление ценностей здорового образа жизни, овладение его элементарными нормами и правилами, воспитание культурно-гигиенических навыков, полезных привычек. Продолжать укреплять здоровье детей. Развивать движения в ходе обучения разнообразным формам двигательной деятельности. Предупреждать утомление детей. Формировать культурно-гигиенические навыки и навыки самообслуживания. С детьми в возрасте до 2 лет 6 месяцев, особенно в случаях, если в группе много новых детей, следует планировать работу по облегченной программе. Физкультурно-оздоровительная работа. В течение года под руководством медицинского персонала, учитывая здоровье детей и местные условия, осуществлять комплекс закаливающих процедур с использованием природных факторов: воздуха, солнца, воды. Приучать детей находиться в помещении в облегченной одежде. Обеспечивать длительность их пребывания на воздухе в соответствии с режимом дня. Воспитывать интерес и желание участвовать в подвижных играх и физических упражнениях на прогулке. При проведении закаливающих мероприятий осуществлять дифференцированный подход к детям с учетом состояния их здоровья. Специальные закаливающие процедуры проводить по решению администрации и медицинского персонала дошкольного учреждения, принимая во внимание пожелания родителей. Воспитание культурно-гигиенических навыков. Продолжать учить детей под контролем взрослого, а затем самостоятельно мыть руки по мере загрязнения и перед едой, насухо вытирать лицо и руки

личным полотенцем. Учить с помощью взрослого приводить себя в порядок. Формировать навык пользования индивидуальными предметами (носовым платком, салфеткой, полотенцем, расческой, горшком). Учить держать ложку в правой руке. Физическая культура. Формировать умение сохранять устойчивое положение тела, правильную осанку.

### ***Образовательная деятельность с детьми 2–3 лет:***

Учить ходить и бегать, не наталкиваясь друг на друга, с согласованными, свободными движениями рук и ног. Приучать действовать сообща, придерживаясь определенного направления передвижения с опорой на зрительные ориентиры, менять направление и характер движения во время ходьбы и бега в соответствии с указанием педагога. Учить ползать, лазать, разнообразно действовать с мячом (брать, держать, переносить, класть, бросать, катать). Учить прыжкам на двух ногах на месте, с продвижением вперед, в длину с места, отталкиваясь двумя ногами. Подвижные игры. Развивать у детей желание играть вместе с воспитателем в подвижные игры с простым содержанием, несложными движениями. Способствовать развитию умения детей играть в игры, в ходе которых совершенствуются основные движения (ходьба, бег, бросание, катание). Учить выразительности движений, умению передавать простейшие действия некоторых персонажей (попрыгать, как зайчики; поклевать зернышки и попить водичку, как цыплята, и т. п.).

Примерный перечень основных движений, подвижных игр и упражнений

#### ***Основные движения***

Ходьба. Ходьба подгруппами и всей группой, парами, по кругу, взявшись за руки, с изменением темпа, с переходом на бег и наоборот, с изменением направления, врассыпную (после 2 лет 6 месяцев), обходя предметы, приставным шагом вперед, в стороны.

Упражнения в равновесии. Ходьба по прямой дорожке (ширина 20 см, длина 2–3 м) с перешагиванием через предметы (высота 10–15 см); по доске, гимнастической скамейке, бревну (ширина 20–25 см). Кружение в медленном темпе (с предметом в руках).

Бег. Бег подгруппами и всей группой в прямом направлении, друг за другом, в колонне по одному, в медленном темпе в течение 30–40 секунд (непрерывно), с изменением темпа. Бег между двумя шнурами, линиями (расстояние между ними 25–30 см). Ползание, лазанье. Ползание на четвереньках по прямой (расстояние 3–4 м); по доске, лежащей на полу; по наклонной доске, приподнятой одним концом на высоту 20–30 см; по гимнастической скамейке. Подлезание под воротца, веревку (высота 30–40 см), перелезание через бревно. Лазанье по лесенке-стремянке, гимнастической стенке вверх и вниз (высота 1,5 м) удобным для ребенка способом.

Катание, бросание, метание. Катание мяча двумя руками и одной рукой воспитателю, друг другу, под дугу, стоя и сидя (расстояние 50–100 см); бросание мяча вперед двумя руками снизу, от груди, из-за головы, через шнур, натянутый на уровне груди ребенка, с расстояния 1–1,5 м, через сетку, натянутую на уровне роста ребенка.

Метание мячей, набивных мешочков, шишек на дальность правой и левой рукой; в горизонтальную цель — двумя руками, правой (левой) рукой с расстояния 1 м. Ловля мяча, брошенного воспитателем с расстояния 50–100 см.

Прыжки. Прыжки на двух ногах на месте, слегка продвигаясь вперед; прыжки на двух ногах через шнур (линию); через две параллельные линии (10–30 см). Прыжки вверх с касанием предмета, находящегося на 10–15 см выше поднятой руки ребенка.

### ***Общеразвивающие упражнения***

Упражнения для кистей рук, развития и укрепления мышц плечевого пояса. Поднимать руки вперед, вверх, в стороны; скрещивать их перед грудью и разводить в стороны. Отводить руки назад, за спину; сгибать и разгибать их. Хлопать руками перед собой, над головой, размахивать вперед–назад, вниз–вверх. Упражнения для развития и укрепления мышц спины и гибкости позвоночника. Поворачиваться вправо–влево, передавая предметы рядом стоящему (сидящему). Наклоняться вперед и в стороны. Поочередно сгибать и разгибать ноги, сидя на полу. Поднимать и опускать ноги, лежа на спине. Стоя на коленях, садиться на пятки и подниматься. Упражнения для развития и укрепления мышц брюшного пресса и ног. Ходить на месте. Сгибать левую (правую) ногу в колене (с поддержкой) из исходного положения стоя. Приседать, держась за опору; потягиваться, поднимаясь на носки. Выставлять ногу вперед на пятку. Шевелить пальцами ног (сидя).

***Подвижные игры*** С ходьбой и бегом. «Догони мяч!», «По тропинке», «Через ручеек», «Кто тише?», «Перешагни через палку», «Догоните меня!», «Воробышки и автомобиль», «Солнышко и дождик», «Птички летают», «Принеси предмет». С ползанием. «Доползи до погремушки», «Проползи в воротца», «Не переползай линию!», «Обезьянки». С бросанием и ловлей мяча. «Мяч в кругу», «Прокати мяч», «Лови мяч», «Попади в воротца», «Целься точнее!». С подпрыгиванием. «Мой веселый, звонкий мяч», «Зайка беленький сидит», «Птички в гнездышках», «Через ручеек». На ориентировку в пространстве. «Где звенит?», «Найди флажок». Движение под музыку и пение. «Поезд», «Зайка», «Флажок».

## **Учебный план реализации ООП ДО в 2 группе раннего возраста по Программе.**

<b>2 группа раннего возраста</b>	<b>Кол-во НОД</b>
----------------------------------	-------------------

<b>Образовательная область</b>	неделя	месяц	год
<b>Развитие движений</b> Физическая культура	<b>3</b>	<b>12</b>	<b>144</b>

## 2.2 Перечень методических пособий, обеспечивающих реализацию образовательной деятельности

1. Общеобразовательная программа дошкольного образования «От рождения до школы» под редакцией Н. Е. Вераксы, Т. С. Комаровой, М. А. Васильевой
2. Э.Я. Степаненкова «Физическое воспитание в детском саду» Программа и методические рекомендации. Для занятий с детьми 2-7 лет. изд. Мозаика-Синтез Москва 2018 г.
3. Федорова С. Ю. «Примерные планы физкультурных занятий с детьми 2—3 лет. Вторая группа раннего возраста» - Учебно-методический комплект к программе «От рождения до школы», изд. Мозаика-Синтез Москва 2017г.

## 2.3. Формы, способы, методы и средства реализации программы по Физическому развитию

	Содержание
<b>1. Формы работы</b>	<p><i>Занятие тренировочного типа</i>, которое направлено на развитие двигательных функциональных возможностей детей. Тренировочные занятия включают многообразие движений (циклических, ритмических, акробатических и др.) и комплекс общеразвивающих упражнений с использованием тренажеров простого и сложного устройства. В занятие данного типа входят упражнения на спортивных комплексах, где дети выполняют такие движения, как лазанье по канату, шесту, веревочной лестнице и др.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• <i>Тематические занятия</i>, которые направлены на обучение дошкольников элементам спортивных игр и упражнений (бадминтон, городки, хоккей, настольный теннис, футбол, ходьба на лыжах, езда на велосипеде). Данный тип занятия в основном проводится на воздухе в зависимости от сезона.</li> <li>• <i>Сюжетные тематические занятия</i>, построенные на определенном сюжете, в процессе которого дети выполняют упражнения и основные движения на закрепление.</li> <li>• <i>Контрольно-проверочные занятия</i>, целью которых является выявление состояния двигательных умений и навыков у детей в основных видах движений</li> </ul>

	<ul style="list-style-type: none"> <li>• <i>Физкультурно-оздоровительная работа в режиме дня</i></li> <li>- Утренняя гимнастика</li> <li>- Подвижные игры и физические упражнения на прогулке.</li> <li>- Физкультминутки</li> <li>- Физические упражнения после дневного сна.</li> <li>- Закаливающие мероприятия в сочетании с физическими упражнениями</li> <li>• <i>Активный отдых</i></li> <li>- Физкультурные досуги</li> <li>- Физкультурные праздники</li> <li>- Дни здоровья</li> <li>• <i>Самостоятельная двигательная деятельность детей</i> как на прогулке, так и в групповом помещении под руководством воспитателя</li> <li>• <i>Индивидуальная работа с детьми</i></li> </ul>
<p><b>2. Средства работы</b></p>	<p>1. <i>Гигиенические факторы</i> (режим дня, гигиена одежды, обуви, гигиеническая обстановка, культурно-гигиенические навыки). Они повышают эффективность воздействия физических упражнений на организм ребенка, а также содействуют нормальной работе всех внутренних органов и систем.</p> <p>2. <i>Естественные силы природы</i> (солнце, вода, воздух) усиливают положительное воздействие физических упражнений на организм и повышают работоспособность ребенка, используются для его закаливания</p> <p>3. <i>Физические упражнения</i> - основное средство физического воспитания. Они используются для решения оздоровительных, образовательных и воспитательных задач, содействуют осуществлению умственного, нравственного, эстетического и трудового воспитания дошкольников, а также являются средством лечения при многих заболеваниях. Все эти средства физического воспитания имеют свои характеристики, методы и пути осуществления для детей разного возраста.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- во всех мероприятиях по физическому воспитанию следует основываться на знании анатомо-физиологических особенностей детей дошкольного возраста;</li> <li>- необходимо учитывать целостность и единство организма ребенка, которое проявляется в том, что всякое воздействие на любую часть тела вызывает реакцию всего организма. Не может быть изолированных реакций: центральная нервная система объединяет все системы организма в единое целое;</li> <li>- важное значение придается подвижным играм. Они являются не только средством физического воспитания здоровых детей, но и лечебным и оздоровительным средством для больных и ослабленных детей. Игра формирует нравственные качества ребенка, его характер;</li> <li>- необходим индивидуальный подход к каждому ребенку. Для этого следует знать не только силы и умения ребенка, но и учитывать, что они развиваются и формируются под воздействием воспитания. При этом нельзя</li> </ul>

	<p>выделять детей, которым отдельные движения даются легко и подчеркивать недостатки другого ребенка. Следует у всех детей воспитывать уверенность в своих способностях. Здесь особенно важна роль личности воспитателя, его отношение к физкультуре, гигиене, закаливанию.</p>
<b>3. Способы работы</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• <i>Фронтальный способ.</i> Все дети одновременно выполняют одно и то же упражнение. Применяется при обучении детей ходьбе, бегу, в общеразвивающих упражнениях, в различных заданиях с мячом.</li> <li>• <i>Поточный способ.</i> Дети поточно друг за другом (с небольшим интервалом), передвигаются, выполняя заданное упражнение (равновесие – ходьба по шнуру, гимнастической скамейке; прыжки с продвижением вперед и т.д.). Этот способ позволяет педагогу корректировать действия детей, устранять ошибки и главное – оказывать страховку в случае необходимости. Данный способ широко используется для закрепления пройденного материала.</li> <li>• <i>Групповой способ.</i> Дети по указанию педагога распределяются на группы, каждая группа получает определенное задание и выполняет его. Одна группа занимается под руководством педагога, другие занимаются самостоятельно или в парах (с мячом).</li> <li>• <i>Индивидуальный способ.</i> Применяется при объяснении нового программного материала, когда на примере одного ребенка (наиболее подготовленного) дается показ и объяснение задания, внимание детей обращается на правильность выполнения техники упражнения, на возможные ошибки и неточности.</li> </ul>
<b>4. Методы работы</b>	<p><i>Наглядные:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- наглядно – зрительные приемы (показ техники выполнения физических упражнений, использование наглядных пособий и физического оборудования, зрительные ориентиры);</li> <li>- наглядно – слуховые приемы (музыка)</li> <li>- тактильно – мышечные приемы (непосредственная помощь воспитателя).</li> </ul> <p><i>Словесные:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- объяснения, пояснения, указания;</li> <li>- подача команд, распоряжений, сигналов;</li> <li>- вопросы к детям и поиск ответов;</li> <li>- образный сюжетный рассказ, беседа;</li> <li>- словесная инструкция.</li> </ul> <p><i>Практические:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- выполнение и повторение упражнений без изменения и с изменениями;</li> <li>- выполнение упражнений в игровой форме;</li> <li>- выполнение упражнений в соревновательной форме;</li> <li>- самостоятельное выполнение упражнений на детском спортивном оборудовании в свободной игре.</li> </ul>

## 2.4. Календарно-тематическое планирование

№ занятия	Методическое Пособие	Содержание занятий	Методическое обеспечение
СЕНТЯБРЬ- занятия в зале			
Задачи: 1. Побуждать детей к двигательной активности. 2. Формировать умение сохранять устойчивое положение тела. 3. Обеспечивать охрану и укрепление здоровья детей.			
1/1	Федорова С.Ю.	<p><b>Вводная часть</b>            Ходьба            - Не наталкиваясь друг на друга.            Бег            - За воспитателем.</p> <p><b>Общеразвивающие упражнения</b>            Комплекс №1  <i>«Покажи флажки»</i>            И. п. — стоя, ноги на ширине плеч, руки с флажками опущены вдоль туловища. Поднять руки вверх, показать флажки, вернуться в и. п. Повторить 3 раза.  <i>«Положи флажки»</i>            И. п. — стоя, ноги вместе, руки с флажками вперед. Присесть, положить флажки на пол, вернуться в и. п. Присесть, взять флажки, вернуться в и. п. Повторить 3—4 раза.  <i>«Спрячь флажки»</i> (вариант упражнения «Положи флажки»)            И. п. — стоя, ноги вместе, руки с флажками в стороны. Присесть, положить флажки на пол позади себя, вернуться в и. п. Присесть, взять флажки, вернуться в и. п. Повторить 3—4 раза.  <i>«Дотянись»</i>            И.п. — сидя на полу, ноги прямо, руки с флажками в стороны. Наклониться вперед, коснуться флажками пальцев ног, вернуться в и. п. Повторить 3—4 раза.  <i>«Попрыгай»</i>            И. п. — ноги слегка расставлены, руки с флажками вверх. Прыжки на двух ногах на месте, чередуя с ходьбой. Повторить 4—5 раз.  <i>«Ходьба»</i>            Ходьба, сопровождаемая дыхательными упражнениями, в течение 10 секунд.</p> <p><b>Основная часть</b>  <i>Основные движения</i>            Прыжки на двух ногах на месте;            Проползание заданного расстояния;</p>	<p><b>На месяц для занятий в зале</b>            Мячи малые, обручи, флажки, скамейки, дуги, веревка, игрушки (мишка, лиса), горка, колокольчик, колечки, воротца.</p>

		<p>Скатывание мяча с горки.  <i>Игровое упражнение</i>  «Идите (бегите) ко мне» (по сигналу (хлопок в ладоши) — бежать к педагогу, по сигналу (звонит колокольчик) — от педагога).  <b>Заключительная часть</b>  Спокойная ходьба, сопровождающаяся дыхательными упражнениями, в течение 1,5 минуты.</p>
2/2	Федорова С.Ю.	<p><b>Вводная часть</b>  <i>Ходьба</i>  Не наталкиваясь друг на друга.  <i>Бег</i>  За воспитателем.  <b>Общеразвивающие упражнения</b>  Комплекс общеразвивающих упражнений № 1  <b>Основная часть</b>  <i>Основные движения</i>  Проползание заданного расстояния до предмета;  Прыжки на двух ногах на месте с хлопками;  Катание мяча в паре с воспитателем.  <i>Игровое упражнение</i>  «Идите (бегите) ко мне» (по сигналу (хлопок в ладоши) — бежать к педагогу, по сигналу (звонит колокольчик) — от педагога).  <b>Заключительная часть</b>  Спокойная ходьба, сопровождающаяся дыхательными упражнениями, в течение 1,5 минуты.</p>
3/3	Федорова С.Ю.	<p><b>Вводная часть</b>  <i>Ходьба</i>  Не наталкиваясь друг на друга.  <i>Бег</i>  За воспитателем.  <b>Общеразвивающие упражнения</b>  Комплекс общеразвивающих упражнений № 1  <b>Основная часть</b>  <i>Основные движения</i>  Прыжки на двух ногах, слегка продвигаясь вперед;  Проползание заданного расстояния (от игрушки к игрушке);  Катание мяча двумя руками воспитателю.  <i>Игровое упражнение</i>  «К мишке в гости» (доползти до мишки, убежать от мишки).  <b>Заключительная часть</b>  Спокойная ходьба, сопровождающаяся дыхательными упражнениями, в течение 1,5 минуты.</p>

4/4	Федорова С.Ю.	<p><b>Вводная часть</b>  <i>Ходьба</i>          Не наталкиваясь друг на друга.  <i>Бег</i>          За воспитателем.</p> <p><b>Общеразвивающие упражнения</b>          Комплекс общеразвивающих упражнений № 1</p> <p><b>Основная часть</b>  <i>Основные движения</i>          Проползание в вертикально стоящий обруч;          Прыжки на двух ногах, слегка продвигаясь вперед с хлопками;          Катание шаров двумя руками друг другу.          Игровое упражнение          «К мишке в гости» (доползти до мишки, убежать от мишки).</p> <p><b>Заключительная часть</b>          Ходьба с дыхательными упражнениями в течение 1,5 минуты.</p>
5/5	Федорова С.Ю.	<p><b>Вводная часть</b>  <i>Ходьба</i>          «Стайкой» за воспитателем.  <i>Бег</i>          От воспитателя.</p> <p><b>Общеразвивающие упражнения</b>          Комплекс №2 (со скамейкой)</p> <p>Упражнение 1          И.п. — сидя на скамейке, руки на коленях. Поднять руки через стороны вверх, вернуться в и. п. Повторить 4—5 раз.</p> <p>Упражнение 2          И. п. — сидя на скамейке, руками держась за сиденье. Поочередно поднимать ноги. Повторить по 4 раза.</p> <p>Упражнение 3          И. п. — стоя за скамейкой, руки внизу. Присесть (спрятаться) и встать (показаться). Повторить 4 раза.</p> <p>Упражнение 4          И. п. — стоя около скамейки, руки за спиной. Прыгать на двух ногах около скамейки, чередуя с ходьбой вокруг скамейки. Повторить 3—4 раза.</p> <p>Упражнение 5 (вариант упражнения 4)          И.п. — стоя перед скамейкой, ноги вместе. Присесть на скамейку, руки вперед, вернуться в и. п. Повторить 3—4 раза.</p> <p>Упражнение 6          Ходьба с дыхательными упражнениями в течение 10 секунд.</p> <p><b>Основная часть</b>  <i>Основные движения</i></p>

		<p>Проползание в вертикально стоящий обруч за игрушкой;  Прыжки на двух ногах, слегка продвигаясь вперед с хлопками;  Прокатывание мячей двумя руками друг другу и воспитателю.  <i>Игровое упражнение</i>  «К лисичке в гости» (прыгать, продвигаясь вперед, до лисички, уползти от лисички).  <b>Заключительная часть</b>  Ходьба с дыхательными упражнениями в течение 1,5 минуты.</p>
6/6	Федорова С.Ю.	<p><b>Вводная часть</b>  <i>Ходьба</i>  «Стайкой» за воспитателем.  <i>Бег</i>  От воспитателя.  <b>Общеразвивающие упражнения</b>  Комплекс общеразвивающих упражнений № 2  <b>Основная часть</b>  <i>Основные движения</i>  Проползание в воротца;  Подпрыгивание на двух ногах с хлопком;  Прокатывание мяча одной рукой (правой и левой) воспитателю.  <i>Игровое упражнение</i>  «К мишке в гости» (проползти в воротца в направлении к мишке, убежать от мишки).  <b>Заключительная часть</b>  Спокойная ходьба, сопровождающаяся дыхательными упражнениями, в течение 1,5 минуты.</p>
7/7	Федорова С.Ю.	<p><b>Вводная часть</b>  <i>Ходьба</i>  Не наталкиваясь друг на друга.  <b>Бег</b>  За воспитателем.  <b>Общеразвивающие упражнения</b>  Комплекс общеразвивающих упражнений № 2  <b>Основная часть</b>  <i>Основные движения</i>  Подпрыгивание до ладони воспитателя, находящейся выше поднятых рук ребенка;  Проползание в вертикально стоящий обруч и в воротца;  Прокатывание мяча двумя и одной рукой друг другу.  <i>Игровое упражнение</i>  «Собери колечки» (по сигналу дети собирают колечки в корзину).  <b>Заключительная часть</b>  Спокойная ходьба, сопровождающаяся дыхательными упражнениями, в течение 1,5 минуты.</p>

8/8 контрольное	Федорова С.Ю.	<p><b>Вводная часть</b>  <i>Ходьба</i>          Не наталкиваясь друг на друга.  <i>Бег</i>          За воспитателем.</p> <p><b>Общеразвивающие упражнения</b>          Комплекс общеразвивающих упражнений № 2</p> <p><b>Основная часть</b>  <i>Основные движения</i>          Прыжки на двух ногах на месте и слегка продвигаясь вперед;          Катание мяча двумя и одной рукой в паре с воспитателем.  <i>Игровое упражнение</i>          «Идите (бегите) ко мне» (по сигналу (хлопок в ладоши) — к педагогу, по сигналу (звонит колокольчик) — от педагога).</p> <p><b>Заключительная часть</b>          Ходьба с дыхательными упражнениями в течение 1,5 минуты.</p>	
<b>СЕНТЯБРЬ- занятия на прогулке</b>			
Задачи:			
1. Формировать умение сохранять устойчивое положение тела, учить ходить и бегать не наталкиваясь друг на друга.			
2. Вызвать у детей положительные эмоции			
1	ПРОГРАММА Н.Е. Вераксы, Т.С. Комарова, М.А. Васильева.  Степаненкова Э.Я.	<p><b>Игровые упражнения</b>          1. «Погуляем»          Воспитатель собирает около себя группу детей, берет яркий флажок и, помахивая им, предлагает детям идти за ним по площадке          2. Подвижная игра «День и ночь»</p>	Флажок, бубен
2	ПРОГРАММА Н.Е. Вераксы, Т.С. Комарова, М.А. Васильева.  Степаненкова Э.Я.	<p><b>Игровые упражнения</b>          1. «Зашагали ножки»          Дети идут друг за другом, воспитатель, читает стихотворение, выделяя голосом ритм          Зашагали ножки, топ, топ, топ          Прямо по дорожке, топ, топ, топ          Ну-ка веселее, топ, топ, топ          Вот как мы умеем, топ, топ, топ          Топают сапожки, топ, топ, топ          2. Подвижная игра «Солнышко и дождик»</p>	Бубен
3	ПРОГРАММА Н.Е. Вераксы, Т.С. Комарова,	<p><b>Игровые упражнения</b>          1. «Идите ко мне»          воспитатель отходит от детей, достает платочек, машет им, говорит «Идите ко мне», дети подходят к</p>	Платочек, бубен

	М.А. Васильева. Степаненкова Э.Я.	воспитателю стараясь не наталкиваться друг на друга. После того, как все дети подошли, воспитатель проходит на другую сторону площадки и снова подзывает детей. 2. Подвижная игра «Кто быстрее до флажка» (бег)	
4	ПРОГРАММА Н.Е. Вераксы, Т.С. Комарова, М.А. Васильева.  Степаненкова Э.Я.	<b>Игровые упражнения</b> 1. «Мы шагаем» Дети встают друг за другом, воспитатель задает темп: Мы шагаем, мы шагаем Выше ножки поднимаем. Дети стараются идти друг за другом не наталкиваясь друг на друга, поднимать ногу согнутую в колене. Подвижная игра «Догоните меня» воспитатель убегает от ребят, они пытаются его поймать.	Бубен
<b>СЕНТЯБРЬ- спортивный досуг</b>			
1. Развивать культурно-досуговую деятельность детей, обеспечивать детям активный отдых, эмоциональное благополучие. 2. Проводить развлечения для закрепления и обобщения пройденного материала. 3. Доставить детям удовольствие от личного участия в спортивном развлечении.			
1	ПРОГРАММА Н.Е. Вераксы, Т.С. Комарова, М.А. Васильева.  Степаненкова Э.Я.	Спортивный досуг «Мы собрали урожай»	Бубен, мягкие модули и др.
<b>ОКТАБРЬ- занятия в зале</b>			
Задачи: 1. Способствовать психофизическому развитию детей. 2. Формировать умение ориентироваться в пространстве.			
1/9	Федорова С.Ю.	<b>Вводная часть</b> <i>Ходьба</i> «Стайкой» за воспитателем. <i>Бег</i> От воспитателя. <b>Общеразвивающие упражнения</b> Комплекс № 3 на месяц (с платочками) «Покажи платочки» И.п. — стоя, ноги на ширине плеч, руки с платочками опущены вдоль туловища. Поднять руки вверх, показать платочки, вернуться в и. п. Повторить 3 раза. «Спрячь платочки» И. п. — стоя, ноги вместе, руки с платочками вверх. Присесть, положить платочки на пол, вернуться в и. п. Присесть, взять платочки, вернуться в и. п. Повторить 3—4 раза.	<b>На месяц для занятий в зале</b> Мячи малые, обручи, платочки, стульчики, дуги, веревка, игрушки (мишка, лиса), колокольчик, колечки, большая пирамида, тканевые комочки, погремушки, скамейки, воротца.

		<p>«помаши платочками» (вариант упражнения «Спрячь платочки») И. п. — стоя, ноги вместе, руки с платочками в стороны. Присесть, положить платочки на пол перед собой, вернуться в и. п. Присесть, взять платочки, вернуться в и. п. Повторить 3—4 раза.</p> <p>«Дотянись» И. п. — сидя на полу, ноги прямо, руки с платочками за спиной. Наклониться вперед, коснуться платочками пальцев ног, вернуться в и. п. Повторить 3—4 раза.</p> <p>«Попрыгунчик» И.п. — ноги слегка расставлены, руки с платочками разведены в стороны. Прыгать на двух ногах на месте, помахивая платочками, чередуя с ходьбой. Повторить 4—5 раз.</p> <p>«Ходьба» Ходьба с дыхательными упражнениями в течение 10 секунд.</p> <p><b>Основная часть</b> <i>Основные движения</i> Подпрыгивание до предмета, находящегося выше поднятых рук ребенка; Подползание под веревку; Прокатывание мяча одной и двумя руками.</p> <p><i>Игровое упражнение</i> «Собери колечки» (по сигналу колокольчика дети собирают колечки в корзину).</p> <p><b>Заключительная часть</b> Ходьба с дыхательными упражнениями в течение 1,5 минуты.</p>
2/10	Федорова С.Ю.	<p><b>Вводная часть</b> <i>Ходьба</i> «Стайкой» за воспитателем.</p> <p><i>Бег</i> От воспитателя.</p> <p><b>Общеразвивающие упражнения</b> Комплекс общеразвивающих упражнений № 3</p> <p><b>Основная часть</b> Основные движения Подползание под дугу; Подпрыгивание до игрушки, находящейся выше поднятых рук ребенка; Прокатывание мяча одной и двумя руками под дугу.</p> <p><i>Игровое упражнение</i> «Собери пирамидку» (дети собирают кольца большой пирамиды, нанизывают на основание).</p> <p><b>Заключительная часть</b> Спокойная ходьба, сопровождающаяся дыхательными упражнениями, в течение 1,5 минуты.</p>
3/11	Федорова С.Ю.	<p><b>Вводная часть</b> <i>Ходьба</i> С согласованными, свободными движениями рук и ног.</p>

		<p><i>Бег</i> От воспитателя.</p> <p><b>Общеразвивающие упражнения</b> Комплекс общеразвивающих упражнений № 3</p> <p><b>Основная часть</b> <i>Основные движения</i> Подпрыгивание до погремушки, подвешенной выше поднятых рук ребенка; Прокатывание мяча под дугу и проползание за ним; Подлезание под веревку.</p> <p><i>Игровое упражнение</i> «Доползи до игрушки» (доползти с подлезанием под веревку, захватить игрушку).</p> <p><b>Заключительная часть</b> Спокойная ходьба, сопровождающаяся дыхательными упражнениями, в течение 1,5 минуты.</p>
4/12	Федорова С.Ю.	<p><b>Вводная часть</b> <i>Ходьба</i> С согласованными, свободными движениями рук и ног.</p> <p><i>Бег</i> В различных направлениях.</p> <p><b>Общеразвивающие упражнения</b> Комплекс общеразвивающих упражнений № 3</p> <p><b>Основная часть</b> <i>Основные движения</i> Прыжки на двух ногах на месте с подпрыгиванием до предмета, находящегося выше поднятых рук ребенка; Проползание в вертикально стоящий обруч с захватом впереди стоящей игрушки; Прокатывание мяча одной рукой (правой и левой), бег за мячом.</p> <p><i>Игровое упражнение</i> «К мишке в гости» (проползти в вертикально стоящий обруч в направлении к мишке, прыгать на двух ногах с хлопками от мишки).</p> <p><b>Заключительная часть</b> Спокойная ходьба, сопровождающаяся дыхательными упражнениями, в течение 1,5 минуты.</p>
5/13	Федорова С.Ю.	<p><b>Вводная часть</b> <i>Ходьба</i> «Стайкой» за воспитателем.</p> <p><i>Бег</i> В различных направлениях.</p> <p><b>Общеразвивающие упражнения</b> Комплекс № 4 (со стульчиками) Упражнение 1 И.п. — сидя на стуле, руки в стороны. Поднять руки вверх, вернуться в и. п. Повторить 4—5 раз.</p>

		<p>Упражнение 2 (вариант упражнения 1) И. п. — стоя перед стулом, ноги вместе, руки в стороны. Присесть на стул, руки вперед, вернуться в и.п. Повторить 3—4 раза.</p> <p>Упражнение 3 И. п. — сидя на стуле, руки внизу. Наклониться вперед, коснуться стоп, вернуться в и.п. Повторить 4 раза.</p> <p>Упражнение 4 И. п. — стоя за стулом, держась за спинку. Присесть (спрятаться) и встать (показаться). Повторить 4 раза.</p> <p>Упражнение 5 И. п. — стоя около стула, руки внизу. Прыгать на двух ногах вокруг стула, чередуя с ходьбой. Повторить 3—4 раза.</p> <p>Упражнение 6 Ходьба с дыхательными упражнениями в течение 10 секунд.</p> <p><b>Основная часть</b> <i>Основные движения</i> Подпрыгивание до игрушки, находящейся выше поднятых рук ребенка; Подползание под веревку, приподнятую на 50 см от пола, за стоящей впереди игрушкой; Катание мяча среднего размера в паре с воспитателем и друг с другом.</p> <p><i>Игровое упражнение</i> «Доползи до игрушки» (доползти с подлезанием под веревку, захватить игрушку).</p> <p><b>Заключительная часть</b> Спокойная ходьба, сопровождающаяся дыхательными упражнениями, в течение 1,5 минуты.</p>
6/14	Федорова С.Ю.	<p><b>Вводная часть</b> <i>Ходьба</i> С согласованными, свободными движениями рук и ног.</p> <p><i>Бег</i> В различных направлениях.</p> <p><b>Общеразвивающие упражнения</b> Комплекс общеразвивающих упражнений № 4</p> <p><b>Основная часть</b> <i>Основные движения</i> Прыжки на двух ногах, сопровождающиеся небольшим продвижением вперед; Подползание под скамейку; Прокатывание мяча под скамейку одной рукой (поочередно правой и левой).</p> <p><i>Игровое упражнение</i> «Собери комочки» (дети ползут, захватывая тканевые комочки, собирают их в корзину).</p> <p><b>Заключительная часть</b> Спокойная ходьба, сопровождающаяся дыхательными упражнениями, в течение 1,5 минуты.</p>
7/15	Федорова С.Ю.	<p><b>Вводная часть</b> <i>Ходьба</i></p>

		<p>С согласованными, свободными движениями рук и ног.</p> <p><i>Бег</i></p> <p>В различных направлениях.</p> <p><b>Общеразвивающие упражнения</b></p> <p>Комплекс общеразвивающих упражнений № 4</p> <p><b>Основная часть</b></p> <p><i>Основные движения</i></p> <p>Подпрыгивание до ладони воспитателя, находящейся выше поднятых рук ребенка, сопровождающееся небольшим продвижением вперед;</p> <p>Проползание в вертикально стоящий обруч и в воротца с захватом мяча;</p> <p>Прокатывание мяча двумя и одной рукой друг другу, между предметами.</p> <p><i>Игровое упражнение</i></p> <p>«Собери пирамидку» (дети собирают кольца большой пирамиды, нанизывают на основание).</p> <p><b>Заключительная часть</b></p> <p>Спокойная ходьба, сопровождающаяся дыхательными упражнениями, в течение 1,5 минуты.</p>	
8/16 контрольное	Федорова С.Ю.	<p><b>Вводная часть</b></p> <p><i>Ходьба</i></p> <p>«Стайкой» за воспитателем.</p> <p><i>Бег</i></p> <p>От воспитателя.</p> <p><b>Общеразвивающие упражнения</b></p> <p>Комплекс общеразвивающих упражнений № 4</p> <p><b>Основная часть</b></p> <p><i>Основные движения</i></p> <p>Проползание в вертикально стоящий обруч;</p> <p>Подпрыгивание до предмета, находящегося выше поднятых рук ребенка.</p> <p><i>Игровое упражнение</i></p> <p>«Собери пирамидку» (дети собирают кольца большой пирамиды, нанизывают на основание).</p> <p><b>Заключительная часть</b></p> <p>Спокойная ходьба, сопровождающаяся дыхательными упражнениями, в течение 1,5 минуты.</p>	
<p><b>ОКТАБРЬ - занятия на прогулке</b></p>			
<p>Задачи: Приучать детей сообщать, придерживаясь одного направления передвигаться с опорой на зрительные ориентиры</p>			
1	<p>ПРОГРАММА Н.Е. Вераксы, Т.С. Комарова, М.А. Васильева.</p> <p>Степаненкова Э.Я.</p>	<p><b>Игровые упражнения</b></p> <p>1. «В гости к мишке»</p> <p>На площадке стоит стул, на нем сидит мишка. Воспитатель предлагает детям пойти в гости к мишке. Подойдя к мишке, дети под напев воспитателя пританцовывают и возвращаются на место.</p> <p>2. Подвижная игра «У медведя во бору» (бег)</p>	<p>Игрушка- медведь, стул</p>

2	ПРОГРАММА Н.Е. Вераксы, Т.С. Комарова, М.А. Васильева.  Степаненкова Э.Я.	<b>Игровые упражнения</b> 1. « По мостику к зайке» На площадке воспитатель рисует ручеек, ставит доску «мостик», недалеко от мостика на стуле сажает зайку-игрушку. Предлагает детям пройти по мостику к зайке. 2. Подвижная игра «Зайка серенький сидит»	Гимнастическая доска, стул, игрушка-заяц
3	ПРОГРАММА Н.Е. Вераксы, Т.С. Комарова, М.А. Васильева.  Степаненкова Э.Я.	<b>Игровые упражнения</b> 1. «Мишка косолапый» По площадке заранее раскладываются шишки, отдельно ставится корзинка-сумочка. Воспитатель с детьми произносит: Мишка косолапый По лесу идет Шишки собирает, В сумочку кладет. дети собирают разложенные шишки и относят их в сумочку. 2. Подвижная игра «Пузырь»	Корзинка, шишки по количеству детей.
4	ПРОГРАММА Н.Е. Вераксы, Т.С. Комарова, М.А. Васильева.  Степаненкова Э.Я.	<b>Игровые упражнения</b> 1. « Где мои цыплятки» Дети стоят на одной стороне площадки. Воспитатель : Вышла курочка хохлатка С нею желтые цыплятки Ко, ко, ко Не ходите далеко Воспитатель:идите ко мне, цыплятки! 2. Подвижная игра «Наседка и цыплята» (подлезание)	2 стойки, веревка
<b>ОКТАБРЬ- спортивный досуг</b>			
1. Развивать культурно-досуговую деятельность детей, обеспечивать детям активный отдых, эмоциональное благополучие. 2. Проводить развлечения для закрепления и обобщения пройденного материала. 3. Доставить детям удовольствие от личного участия в спортивном развлечении.			
1	ПРОГРАММА Н.Е. Вераксы, Т.С. Комарова, М.А. Васильева.  Степаненкова Э.Я.	Спортивный досуг «В гости к кукле!»	Бубен, мягкие модули и др.
<b>НОЯБРЬ- занятия в зале</b>			
Задачи на месяц:			

1. Воспитывать умение действовать самостоятельно.
2. Формировать основные жизненно важные движения.
3. Развивать интерес к участию в подвижных играх и физических упражнениях.
4. Обеспечивать закаливание организма детей.

1/17	Федорова С.Ю.	<p><b>Вводная часть</b>  <i>Ходьба</i>          В прямом направлении.</p> <p><b>Бег</b>          Не наталкиваясь друг на друга.</p> <p><b>Общеразвивающие упражнения</b>          Комплекс № 5 на месяц (с кубиками)          «Покажи кубики»          И.п. — стоя, ноги на ширине плеч, руки с кубиками опущены вдоль туловища. Поднять руки вверх, показать кубики, вернуться в и. п. Повторить 3 раза.          «Спрячь кубики»          И. п. — стоя, ноги вместе, руки с кубиками вверх. Присесть, положить кубики на пол, вернуться в и. п. Присесть, взять кубики, вернуться в и. п. Повторить 3—4 раза.          «Не урони кубики» (вариант упражнения «Спрячь кубики»)          И. п. — стоя, ноги вместе, руки с кубиками вверх. Присесть, удерживая кубики над собой, вернуться в и. п. Повторить 3—4 раза.          «Дотянись»          И. п. — сидя на полу, ноги прямо, руки с кубиками за спиной. Наклониться вперед, коснуться кубиками пальцев ног, вернуться в и.п. Повторить 3—4 раза.          «Попрыгай»          И. п. — ноги слегка расставлены, руки с кубиками в стороны. Прыгать на двух ногах на месте, не роняя кубики, чередуя прыжки с ходьбой. Повторить 4—5 раз.          «Ходьба»          Ходьба с дыхательными упражнениями в течение 10—15 секунд.</p> <p><b>Основная часть</b>  <i>Основные движения</i>          Прыжки на двух ногах с продвижением вперед (от одной игрушки к другой);          Проползание в два вертикально стоящих друг за другом обруча;          Скатывание мяча среднего размера с горки и скатывание вслед за ним.</p> <p><i>Игровое упражнение</i>          «Скати с горки» (прокатывать шары с горки).</p> <p><b>Заключительная часть</b>          Ходьба с дыхательными упражнениями в течение 1,5 минуты.</p>	<p><b>Оборудование на месяц.</b>          Мячи (малые и средние), обручи, кубики, мягкие модули, дуги, воротца, веревка, горка, игрушки небольшого размера, гимнастические скамейки, гимнастические палки, колокольчик, погремушки, бубен.</p>
2/18	Федорова С.Ю.	<p><b>Вводная часть</b>  <i>Ходьба</i></p>	

		<p>В прямом направлении.  <i>Бег</i>          Не наталкиваясь друг на друга.  <b>Общеразвивающие упражнения</b>          Комплекс общеразвивающих упражнений № 5  <b>Основная часть</b>  <i>Основные движения</i>          Прыжки на двух ногах на месте с мячом в руках;          Проползание заданного расстояния с прокатыванием мяча перед собой;          Прокатывание мяча одной рукой между двумя игрушками.  <i>Игровое упражнение</i>          «Скати и догони» (прокатить мяч с горки, догнать его и захватить).  <b>Заключительная часть</b>          Спокойная ходьба, сопровождающаяся дыхательными упражнениями, в течение 1,5 минуты.</p>
3/19	Федорова С.Ю.	<p><b>Вводная часть</b>  <i>Ходьба</i>          По кругу, взявшись за руки.  <i>Бег</i>          В различных направлениях.  <b>Общеразвивающие упражнения</b>          Комплекс общеразвивающих упражнений № 5  <b>Основная часть</b>  <i>Основные движения</i>          Подпрыгивание до двух игрушек, находящихся выше поднятых рук ребенка, слегка продвигаясь вперед;          Подползание под две скамейки, стоящие рядом;          Прокатывание двух мячей поочередно (двумя руками).  <i>Игровое упражнение</i>          «Подпрыгни до ладони» (поочередно выполнять прыжки на двух ногах, касаясь рукой ладони педагога).  <b>Заключительная часть</b>          Спокойная ходьба, сопровождающаяся дыхательными упражнениями, в течение 1,5 минуты.</p>
4/20	Федорова С.Ю.	<p><b>Вводная часть</b>  <i>Ходьба</i>          По кругу, взявшись за руки.  <i>Бег</i>          В различных направлениях.  <b>Общеразвивающие упражнения</b>          Комплекс общеразвивающих упражнений № 5  <b>Основная часть</b>  <i>Основные движения</i></p>

		<p>Подползание под гимнастическую палку, расположенную на высоте 50 см от пола;  Прокатывание двух мячей поочередно (двумя руками) под дугу;  Прыжки с продвижением вперед с мячом в руках.  <i>Игровое упражнение</i>  «Догони мяч» (прокатить мяч двумя руками и догнать его).  <b>Заключительная часть</b>  Ходьба с дыхательными упражнениями в течение 1,5 минуты</p>
5/21	Федорова С.Ю.	<p><b>Вводная часть</b>  <i>Ходьба</i>  В прямом направлении.  <i>Бег</i>  В различных направлениях.  <b>Общеразвивающие упражнения</b>  Комплекс № 6 (на мягких модулях)  Упражнение 1  И. п. — сидя на модуле, руки в стороны. Поднять руки вверх, вернуться в и.п. Повторить 4—5 раз.  Упражнение 2  И. п. — сидя на модуле, руки внизу. Наклониться вперед, коснуться стоп, вернуться в и. п. Повторить 4 раза.  Упражнение 3  И. п. — стоя за модулем, руки за спиной. Присесть (спрятаться) и встать (показаться). Повторить 4 раза.  Упражнение 4 (вариант упражнения 3)  И.п. — стоя перед модулем, ноги вместе, руки в стороны. Присесть на модуль, руки вперед, вернуться в и. п. Повторить 3—4 раза.  Упражнение 5  И.п. — стоя около модуля, руки внизу. Прыгать на двух ногах вокруг модуля, чередуя с ходьбой.  Повторить 3—4 раза.  Упражнение 6  Спокойная ходьба, сопровождающаяся дыхательными упражнениями, в течение 10 секунд.  <b>Основная часть</b>  <i>Основные движения</i>  Перепрыгивание через веревку на двух ногах;  Подползание под гимнастическую палку, расположенную на высоте 50 см от пола;  Прокатывание двух мячей поочередно правой и левой рукой.  <i>Игровое упражнение</i>  «Проползи под дугой» (по сигналу (звонит колокольчик) проползти под гимнастическую дугу).  <b>Заключительная часть</b>  Ходьба с дыхательными упражнениями в течение 1,5 минуты.</p>
6/22	Федорова С.Ю.	<p><b>Вводная часть</b>  <i>Ходьба</i></p>

		<p>В прямом направлении.</p> <p><i>Бег</i></p> <p>Не наталкиваясь друг на друга.</p> <p><b>Общеразвивающие упражнения</b></p> <p>Комплекс общеразвивающих упражнений № 6</p> <p><b>Основная часть</b></p> <p><i>Основные движения</i></p> <p>Подпрыгивание до погремушек, висящих выше поднятых рук ребенка;</p> <p>Подползание под скамейку;</p> <p>Прокатывание мячей друг другу и воспитателю.</p> <p><i>Игровое упражнение</i></p> <p>«Попрыгай как мячик» (по сигналу (хлопок в ладоши) прыгать на двух ногах на месте, по сигналу (свисток) останавливаться).</p> <p><b>Заключительная часть</b></p> <p>Спокойная ходьба, сопровождающаяся дыхательными упражнениями, в течение 1,5 минуты.</p>
7/23	Федорова С.Ю.	<p><b>Вводная часть</b></p> <p><i>Ходьба</i></p> <p>По кругу, взявшись за руки.</p> <p><i>Бег</i></p> <p>Не наталкиваясь друг на друга.</p> <p><b>Общеразвивающие упражнения</b></p> <p>Комплекс общеразвивающих упражнений № 6</p> <p><b>Основная часть</b></p> <p><i>Основные движения</i></p> <p>Подпрыгивание до ладони воспитателя, находящейся выше поднятых рук ребенка, слегка продвигаясь вперед;</p> <p>Проползание в вертикально стоящий обруч с захватом мяча;</p> <p>Прокатывание мяча двумя и одной рукой друг другу, между предметами.</p> <p><i>Игровое упражнение</i></p> <p>«Прокати мяч и догони его» (по сигналу (звонит бубен) прокатить мяч в обруч, по сигналу (свисток) догнать мяч).</p> <p><b>Заключительная часть</b></p> <p>Ходьба, сопровождающаяся дыхательными упражнениями, в течение 1,5 минуты.</p>
8/24	Федорова С.Ю.	<p><b>Вводная часть</b></p> <p><i>Ходьба</i></p>

		<p>В прямом направлении.  <i>Бег</i>  В различных направлениях.  <b>Общеразвивающие упражнения</b>  Комплекс общеразвивающих упражнений № 16  <b>Основная часть</b>  <i>Основные движения</i>  Проползание в вертикально стоящий обруч;  Прокатывание мяча одной рукой (правой и левой).  <i>Игровое упражнение</i>  «Доползи до игрушки» (доползти с подлезанием под веревку, захватить игрушку).  <b>Заключительная часть</b>  Спокойная ходьба, сопровождающаяся дыхательными упражнениями, в течение 1,5 минуты.</p>	
<p>НОЯБРЬ-занятия на прогулке</p> <p>Задачи: Приучать детей менять направление и характер движения во время ходьбы и бега в соответствии с указанием педагога</p>			
1	<p>ПРОГРАММА  Н.Е. Вераксы,  Т.С. Комарова,  М.А. Васильева.   Степаненкова Э.Я.</p>	<p>Игровые упражнения  1. «В гости к мишке, в гости к кукле»  На противоположных сторонах площадки ставятся стулья, на них сажают мишку и куклу. Воспитатель предлагает детям пойти в гости к мишке потом в гости к кукле.  2. «Мишка с куклой»  Мишка с куклой ой как топают  Ой как топают, посмотри  И в ладоши громко хлопают  Громко хлопают раз, два, три  дети в парах выполняют движения по тексту</p>	2 стула, мишка, кукла
2	<p>ПРОГРАММА  Н.Е. Вераксы,  Т.С. Комарова,  М.А. Васильева.   Степаненкова Э.Я.</p>	<p>Игровые упражнения  1 «Здравствуй!»  Одна группа детей стоит на одной стороне площадке, другая на противоположной. Воспитатель обращается к первой группе, «Пойдемте в гости» Дети идут ко второй группе, здороваются и возвращаются на место, то же с другой группой.  2. Подвижная игра «По ровненькой дорожке» (прыжки)</p>	Без оборудования
3	<p>ПРОГРАММА  Н.Е. Вераксы,  Т.С. Комарова,  М.А. Васильева.   Степаненкова Э.Я.</p>	<p>Игровые упражнения  1. «Красный, желтый, синий, зеленый»  В углах площадки раскладываются разноцветные мячи. Дети стоят посередине площадки. Воспитатель называет цвет мяча, дети идут к названному мячу.  2. Подвижная игра «Бегите ко мне»</p>	Мячи -красного, желтого, зеленого цвета
4	ПРОГРАММА	Игровые упражнения	4-5 плоских обручей

	Н.Е. Вераксы, Т.С. Комарова, М.А. Васильева.  Степаненкова Э.Я.	1. «По тропинке» на площадке с двух сторон чертятся по 2 линии (раст. между ними 25 см) — это тропинки. Воспитатель предлагает детям пройти по первой тропинке, потом пройти по площадке и пройти по второй тропинке. (2 раза пройти, 2 раза пробежать) 2. Подвижная игра «Не замочи ног» На площадке раскладываются обручи. Надо пройти с одной стороны площадки на другую перешагивая из обруча в обруч.	диаметром 50 см
<b>НОЯБРЬ- спортивный досуг</b>			
Задачи 1. Развивать культурно-досуговую деятельность детей, обеспечивать детям активный отдых, эмоциональное благополучие. 2. Проводить развлечения для закрепления и обобщения пройденного материала. 3. Доставить детям удовольствие от личного участия в спортивном развлечении.			
1	ПРОГРАММА Н.Е. Вераксы, Т.С. Комарова, М.А. Васильева.  Степаненкова Э.Я.	«Поехали, поехали!»	По сценарию
<b>ДЕКАБРЬ-занятия в зале</b>			
Задачи на месяц. 1.Формировать умения в основных видах движений (ходьбе, беге, прыжках). 2.Побуждать детей к двигательной активности. 3.Формировать умение сохранять устойчивое положение тела. 4.Совершенствовать грациозность, выразительность движений. 5.Обеспечивать охрану и укрепление здоровья детей.			
1/25	Федорова С.Ю.	<b>Вводная часть</b> <i>Ходьба</i> Перешагивая через предметы. <i>Бег</i> За воспитателем, от воспитателя. <b>Общеразвивающие упражнения</b> Комплекс № 7 на месяц (с кубами) Упражнение 1 И. п. — сидя на кубе, руки на коленях. Поднять руки через стороны вверх, вернуться в и. п. Повторить 3 раза. Упражнение 2 И. п. — сидя на кубе, руки в стороны. Поочередно поднимать и опускать правую и левую ногу. Повторить 3—4 раза. Упражнение 3 (вариант упражнения 2)	<b>Оборудование на месяц.</b> Мячи малые, деревянные кубы (20х20 см), обручи, флажки, гимнастические скамейки, дуги, веревки, горка, гимнастическая доска, игрушки (мишка, лиса), валик, гимнастическое

		<p>И. п. — сидя на кубе, руки в стороны. Поднять правую ногу — хлопок под коленом, вернуться в и. п. Повторить 3—4 раза каждой ногой.</p> <p>Упражнение 4</p> <p>И. п. — стоя за кубами. Присесть (спрятаться) и встать (показаться). Повторить 3—4 раза.</p> <p>Упражнение 5</p> <p>И. п. — стоя около куба, руки свободно вдоль тела. Подпрыгивать на двух ногах на месте, чередуя с ходьбой. Повторить 4-5 раз.</p> <p>Упражнение 6</p> <p>Ходьба, сопровождающаяся дыхательными упражнениями, в течение 10 секунд.</p> <p><b>Основная часть</b></p> <p><i>Основные движения</i></p> <p>Перепрыгивание через линию, веревку, лежащую на полу;</p> <p>Проползание в заданном направлении;</p> <p>Скатывание мяча с горки.</p> <p><i>Игровое упражнение</i></p> <p>«Пройди по дорожке» (пройти между двумя веревками).</p> <p><b>Заключительная часть</b></p> <p>Ходьба с дыхательными упражнениями в течение 1,5 минуты.</p>	бревно, воротца.
2/26	Федорова С.Ю.	<p><b>Вводная часть</b></p> <p><i>Ходьба</i></p> <p>Перешагивая через предметы.</p> <p><i>Бег</i></p> <p>За воспитателем, от воспитателя.</p> <p><b>Общеразвивающие упражнения</b></p> <p>Комплекс общеразвивающих упражнений № 7</p> <p><b>Основная часть</b></p> <p><i>Основные движения</i></p> <p>Проползание заданного расстояния до предмета;</p> <p>Перепрыгивание через веревку, лежащую на полу;</p> <p>Скатывание мяча с горки.</p> <p><i>Игровое упражнение</i></p> <p>«Пройди по мостику» (пройти по наклонной доске с мячом в руках, прокатить мяч с горки).</p> <p><b>Заключительная часть</b></p> <p>Спокойная ходьба, сопровождающаяся дыхательными упражнениями, в течение 1,5 минуты.</p>	
3/27	Федорова С.Ю.	<p><b>Вводная часть</b></p> <p><i>Ходьба</i></p> <p>В прямом направлении.</p> <p><i>Бег</i></p> <p>Догоняя катящиеся предметы.</p>	

		<p><b>Общеразвивающие упражнения</b> Комплекс общеразвивающих упражнений № 7</p> <p><b>Основная часть</b> <i>Основные движения</i> Прыжки на двух ногах с небольшим продвижением вперед; Перелезание через валик; Катание мяча двумя руками воспитателю.</p> <p><i>Игровое упражнение</i> «Через ручеек» (перепрыгивать через веревки, расположенные на расстоянии 50 см друг от друга).</p> <p><b>Заключительная часть</b> Ходьба с дыхательными упражнениями в течение 1,5 минуты.</p>
4/28	Федорова С.Ю.	<p><b>Вводная часть</b> <i>Ходьба</i> Перешагивая через предметы. <i>Бег</i> Догоняя катящиеся предметы.</p> <p><b>Общеразвивающие упражнения</b> Комплекс общеразвивающих упражнений № 7</p> <p><b>Основная часть</b> <i>Основные движения</i> Проползание в вертикально стоящий обруч; Прыжки на двух ногах, слегка продвигаясь вперед с хлопками; Катание мяча двумя руками друг другу.</p> <p><i>Игровое упражнение</i> «Лови мяч» (педагог прокатывает мячи по периметру зала, дети ловят их двумя руками).</p> <p><b>Заключительная часть</b> Спокойная ходьба, сопровождающаяся дыхательными упражнениями, в течение 1,5 минуты.</p>
5/29	Федорова С.Ю.	<p><b>Вводная часть</b> <i>Ходьба</i> Перешагивая через предметы. <i>Бег</i> Догоняя катящиеся предметы.</p> <p><b>Общеразвивающие упражнения</b> Комплекс № 8 (со скамейкой)</p> <p>Упражнение 1 И. п. — сидя на скамейке, руки на коленях. Поднять руки через стороны вверх, вернуться в и. п. Повторить 4—5 раз.</p> <p>Упражнение 2 И. п. — сидя на скамейке, руками держась за сиденье. Поочередно поднимать и опускать правую и левую</p>

		<p>ногу.  Повторить 4 раза.  Упражнение 3 (вариант упражнения 2)  И. п. — стоя перед скамейкой, ноги вместе. Присесть на скамейку, руки вперед, вернуться в и. п.  Повторить 3—4 раза.  Упражнение 4  И. п. — стоя за скамейкой, руки внизу. Присесть (спрятаться) и встать (показаться). Повторить 4 раза.  Упражнение 5  И. п. — стоя около скамейки, руки за спиной. Прыжки на двух ногах около скамейки, чередуя с ходьбой вокруг скамейки. Повторить 3—4 раза.  Упражнение 6  Ходьба, сопровождающаяся дыхательными упражнениями, в течение 10 секунд.  <b>Основная часть</b>  <i>Основные движения</i>  Проползание в вертикально стоящий обруч за игрушкой;  Прыжки на двух ногах, слегка продвигаясь вперед с хлопками;  Прокатывание мячей двумя руками друг другу и воспитателю.  <i>Игровое упражнение</i>  «Перелезть через бревно» (перелезть через гимнастическое бревно, лежащее на полу).  <b>Заключительная часть</b>  Спокойная ходьба, сопровождающаяся дыхательными упражнениями, в течение 1,5 минуты.</p>
6/30	Федорова С.Ю.	<p><b>Вводная часть</b>  <i>Ходьба</i>  В прямом направлении.  <i>Бег</i>  Догоняя катящиеся предметы.  <b>Общеразвивающие упражнения</b>  Комплекс общеразвивающих упражнений № 8  <b>Основная часть</b>  <i>Основные движения</i>  Проползание в воротца;  Подпрыгивание на двух ногах с хлопком;  Прокатывание мяча двумя руками воспитателю.  <i>Игровое упражнение</i>  «Через ручеек» (перепрыгивать через веревки, расположенные на расстоянии 50 см друг от друга).  <b>Заключительная часть</b>  Спокойная ходьба, сопровождающаяся дыхательными упражнениями, в течение 1,5 минуты.</p>
7/31	Федорова С.Ю.	<p><b>Вводная часть</b>  <i>Ходьба</i></p>

		<p>Перешагивая через предметы.  <i>Бег</i>          За воспитателем, от воспитателя.  <b>Общеразвивающие упражнения</b>          Комплекс общеразвивающих упражнений № 8  <b>Основная часть</b>  <i>Основные движения</i>          Подпрыгивание до ладони воспитателя, находящейся выше поднятых рук ребенка;          Под ползание под скамейку;          Прокатывание мяча двумя и одной рукой друг другу.  <i>Игровое упражнение</i>          «Прокати мяч» (прокатывать мяч друг другу).  <b>Заключительная часть</b>          Ходьба с дыхательными упражнениями в течение 1,5 минуты.</p>	
8/32 контрольное	Федорова С.Ю.	<p><b>Вводная часть</b>  <i>Ходьба</i>          Перешагивая через предметы.  <i>Бег</i>          За воспитателем, от воспитателя.  <b>Общеразвивающие упражнения</b>          Комплекс общеразвивающих упражнений № 8  <b>Основная часть</b>  <i>Основные движения</i>          Прыжки на двух ногах на месте и продвигаясь вперед;          Катание мяча двумя и одной рукой в паре с воспитателем.  <i>Игровое упражнение</i>          «Брось мяч» (бросать мяч в указанном ориентиром направлении).  <b>Заключительная часть</b>          Ходьба с дыхательными упражнениями в течение 1,5 минуты.</p>	
<p><b>ДЕКАБРЬ-занятия на прогулке</b></p>			
<p>Задачи: Учить детей удерживать равновесие после кружения на месте</p>			
1	<p>ПРОГРАММА          Н.Е. Вераксы,          Т.С. Комарова,          М.А. Васильева.           Степаненкова Э.Я.</p>	<p>1. «Зашагали ножки»          2. «Наш вертолет отправляется в полет»          Дети стоят враспынную, руки в стороны. Поворачиваются влево-вправо — вертолет готовится к полету. После нескольких поворотов, воспитатель говорит: Полетели!, дети бегают враспынную</p>	Без оборудования
2	ПРОГРАММА	1. «Мы шагаем»	Без оборудования

	Н.Е. Вераксы, Т.С. Комарова, М.А. Васильева.  Степаненкова Э.Я.	2. «Покружились» дети с помощью воспитателя, берутся за руки в парах, воспитатель предлагает им покружиться. Покружились, покружились Покружились, покружились И остановились!	
3	ПРОГРАММА Н.Е. Вераксы, Т.С. Комарова, М.А. Васильева.  Степаненкова Э.Я.	1. «По тропинке» 2. «Белые снежинки» Воспитатель произносит стихотворение и выполняет кружение на месте, дети повторяют за воспитателем Белый снег пушистый, В воздухе кружится И на землю тихо Падает, ложится С последними словами все приседают Воспитатель говорит: подул ветерок, снежинки разлетелись!	Без оборудования
4	ПРОГРАММА Н.Е. Вераксы, Т.С. Комарова, М.А. Васильева.  Степаненкова Э.Я.	1. Ходьба в разных направлениях между снежными комами (приготовлены заранее) 2. «Белые снежинки»	Снежные постройки
<b>ДЕКАБРЬ — спортивный досуг</b>			
1. Развивать культурно-досуговую деятельность детей, обеспечивать детям активный отдых, эмоциональное благополучие. 2. Проводить развлечения для закрепления и обобщения пройденного материала. 3. Доставить детям удовольствие от личного участия в спортивном развлечении.			
1	ПРОГРАММА Н.Е. Вераксы, Т.С. Комарова, М.А. Васильева.  Степаненкова Э.Я.	«Ай-да ёлочка!»	Бубен, мягкие модули и др.
<b>ЯНВАРЬ- занятия в зале</b>			
Задачи на месяц. 1. Способствовать психофизическому развитию детей. 2. Учить выразительности движений. 3. Обеспечивать закаливание организма детей.			
1/33	Федорова С.Ю.	<b>Вводная часть</b>	<b>Оборудование на</b>

		<p><i>Ходьба</i> С опорой на зрительные ориентиры.</p> <p><i>Бег</i> Догоняя катящиеся предметы.</p> <p><b>Общеразвивающие упражнения</b> Комплекс № 9 (с лентами) «Покажи ленты» И. п. — стоя, ноги на ширине плеч, руки с лентами опущены вдоль туловища. Поднять руки вверх, показать ленты, вернуться в и.п. Повторить 3 раза. «Спрячь ленты» И. п. — стоя, ноги вместе, руки с лентами подняты вверх. Присесть, положить ленты на пол, вернуться в и. п. Присесть, взять ленты, вернуться в и. п. Повторить 3—4 раза. «Помаша лентами» (вариант упражнения «Спрячь ленты») И. п. — стоя, ноги вместе, руки с лентами в стороны. Поднять руки с лентами вверх, помахать лентами перед собой, вернуться в и. п. Повторить 3—4 раза. «Дотянись» И. п. — сидя на полу, ноги прямо, руки с лентами спрятаны за спиной. Наклониться вперед, коснуться лентами пальцев ног, вернуться в и. п. Повторить 3—4 раза. «Попрыгунчик» И. п. — ноги слегка расставлены, руки с лентами разведены в стороны. Прыгать на двух ногах на месте, помахая лентами, чередуя с ходьбой. Повторить 4—5 раз. «Ходьба» Ходьба с дыхательными упражнениями в течение 10 секунд.</p> <p><b>Основная часть</b> <i>Основные движения</i> Прыжки в высоту; Перелезание через валик; Бросание мяча двумя руками снизу.</p> <p><i>Игровое упражнение</i> «Перелезть через бревно» (выполнять прыжки на двух ногах с продвижением вперед до бревна, лежащего на полу, затем перелезть через него).</p> <p><b>Заключительная часть</b> Спокойная ходьба, сопровождающаяся дыхательными упражнениями, в течение 1,5 минуты.</p>	<p><b>месяц.</b> Мячи малые, обручи, платочки, стульчики, дуги, веревка, игрушки (мишка, лиса), ленты, гимнастическое бревно, гимнастические скамейки, гимнастические палки, погремушки.</p>
2/34	Федорова С.Ю.	<p><b>Вводная часть</b> <i>Ходьба</i> С опорой на зрительные ориентиры.</p> <p><i>Бег</i> За воспитателем, от воспитателя.</p> <p><b>Общеразвивающие упражнения</b> Комплекс общеразвивающих упражнений № 9</p>	

		<p><b>Основная часть</b>  <i>Основные движения</i>          Под ползание под дугу;          Подпрыгивание до игрушки, находящейся выше поднятых рук ребенка;          Прокатывание мяча одной и двумя руками под дугу.  <i>Игровое упражнение</i>          «Пройди по дорожке» (пройти между гимнастическими палками, лежащими на полу на расстоянии 50 см).  <b>Заключительная часть</b>          Ходьба с дыхательными упражнениями, в течение 1,5 минуты.</p>
3/35	Федорова С.Ю.	<p><b>Вводная часть</b>  <i>Ходьба</i>          С опорой на зрительные ориентиры.  <i>Бег</i>          Догоня катящиеся предметы.  <b>Общеразвивающие упражнения</b>          Комплекс общеразвивающих упражнений № 9  <b>Основная часть</b>  <i>Основные движения</i>          Перепрыгивание через веревку, лежащую на полу;          Бросание мяча двумя руками снизу;          Подлезание под веревку.  <i>Игровое упражнение</i>          «Прокати мяч» (прокатывать мяч друг другу).  <b>Заключительная часть</b>          Ходьба с дыхательными упражнениями, в течение 1,5 минуты.</p>
4/36	Федорова С.Ю.	<p><b>Вводная часть</b>  <i>Ходьба</i>          С опорой на зрительные ориентиры.  <i>Бег</i>          В различных направлениях.  <b>Общеразвивающие упражнения</b>          Комплекс общеразвивающих упражнений № 9  <b>Основная часть</b>  <i>Основные движения</i>          Прыжки на двух ногах на месте с подпрыгиванием до предмета, находящегося выше поднятых рук ребенка;          Проползание в вертикально стоящий обруч с захватом впереди стоящей игрушки;          Ловля мяча, брошенного воспитателем.  <i>Игровое упражнение</i>          «Лови мяч» (поочередно ловить мяч, брошенный педагогом, из положения сидя на полу).</p>

		<p><b>Заключительная часть</b> Спокойная ходьба, сопровождающаяся дыхательными упражне#ниями, в течение 1,5 минуты.</p>
5/37	Федорова С.Ю.	<p><b>Вводная часть</b> <i>Ходьба</i> По кругу, взявшись за руки. <i>Бег</i> В различных направлениях. Общеразвивающие упражнения Комплекс №10 (со стульчиками) Упражнение 1 И. п. — сидя на стуле, руки в стороны. Поднять руки вверх, вернуться в и. п. Повторить 4—5 раз. Упражнение 2 И.п. — сидя на стуле, руки внизу. Наклониться вперед, коснуться стоп, вернуться в и. п. Повторить 4 раза. Упражнение 3 И.п. — стоя за стулом, держась за спинку. Присесть (спрятаться) и встать (показаться). Повторить 4 раза. Упражнение 4 (замена упражнения 3) И.п. — стоя перед стулом, ноги вместе, руки в стороны. Присесть на стул, руки вперед, вернуться в и.п. Повторить 3—4 раза. Упражнение 5 И. п. — стоя около стула, руки внизу. Прыгать на двух ногах вокруг стула, чередуя с ходьбой. Повторить 3—4 раза. Упражнение 6 Ходьба с дыхательными упражнениями в течение 10 секунд. <b>Основная часть</b> <i>Основные движения</i> Подпрыгивание до игрушки, находящейся выше поднятых рук ребенка; Подползание под веревку, сопровождающееся захватом стоящей впереди игрушки; Бросание мяча двумя руками снизу. <i>Игровое упражнение</i> «Через ручеек» (перепрыгивать через гимнастические палки, рас#положенные на полу на расстоянии 50 см друг от друга). <b>Заключительная часть</b> Ходьба с дыхательными упражнениями, в течение 1,5 минуты.</p>
6/38	Федорова С.Ю.	<p><b>Вводная часть</b> <i>Ходьба</i> По кругу, взявшись за руки. <i>Бег</i> Догоняя катящиеся предметы. Общеразвивающие упражнения</p>

		<p>Комплекс общеразвивающих упражнений № 10</p> <p><b>Основная часть</b></p> <p>Основные движения</p> <p>Прыжки на двух ногах, сопровождающиеся небольшим продвижением вперед;</p> <p>Перелезание через валик;</p> <p>Перебрасывание малого мяча через ленту, натянутую на уровне груди ребенка.</p> <p><i>Игровое упражнение</i></p> <p>«Брось мяч» (бросать мяч в указанном с помощью ориентира направлении).</p> <p><b>Заключительная часть</b></p> <p>Ходьба с дыхательными упражнениями, в течение 1,5 минуты.</p>
7/39	Федорова С.Ю.	<p><b>Вводная часть</b></p> <p><i>Ходьба</i></p> <p>Приставными шагами вперед, в стороны.</p> <p><i>Бег</i></p> <p>В различных направлениях.</p> <p><b>Общеразвивающие упражнения</b></p> <p>Комплекс общеразвивающих упражнений № 10</p> <p><b>Основная часть</b></p> <p><i>Основные движения</i></p> <p>Подпрыгивание до ладони воспитателя, находящейся выше поднятых рук ребенка, слегка продвигаясь вперед;</p> <p>Подползание под скамейку;</p> <p>Перебрасывание малого мяча через веревку, натянутую на уровне груди ребенка.</p> <p><i>Игровое упражнение</i></p> <p>«Лови мяч» (поочередно ловить малый мяч, брошенный педагогом).</p> <p><b>Заключительная часть</b></p> <p>Спокойная ходьба, сопровождающаяся дыхательными упражнениями, в течение 1,5 минуты.</p>
8/40 контрольное	Федорова С.Ю.	<p><b>Вводная часть</b></p> <p><i>Ходьба</i></p> <p>По кругу, взявшись за руки.</p> <p><i>Бег</i></p> <p>Догоняя катящиеся предметы.</p> <p><b>Общеразвивающие упражнения</b></p> <p>Комплекс общеразвивающих упражнений № 10</p> <p><b>Основная часть</b></p> <p><i>Основные движения</i></p> <p>Перепрыгивание через веревку, лежащую на полу;</p> <p>Проползание в заданном направлении.</p> <p><i>Игровое упражнение</i></p> <p>«Через ручеек» (перепрыгивать через гимнастические палки, расположенные на расстоянии 50 см друг от</p>

		друга). <b>Заключительная часть</b> Спокойная ходьба, сопровождающаяся дыхательными упражнениями, в течение 1,5 минуты.	
<b>ЯНВАРЬ- занятия на прогулке</b>			
<b>Задачи: Учить прыжкам на двух ногах на месте</b>			
1	ПРОГРАММА Н.Е. Вераксы, Т.С. Комарова, М.А. Васильева.  Степаненкова Э.Я.	1. «Карусель» дети встают в круг друг за другом. Воспитатель предлагает покататься на карусели. Ходьба с переходом на бег. Еле-еле, еле-еле, Закружились карусели, А потом, потом, потом Все бегом бегом бегом Тише, тише, не спешите Карусель остановите. 2. «Поймай снежинку» Дети стоят в кругу, у воспитателя на палочке подвешена снежинка (мягкая или пластмассовая игрушка), воспитатель пронесит игрушку перед детьми чуть выше поднятой руки, предлагает: поймай снежинку», ребенок подпрыгивает на месте.	Без оборудования
2	ПРОГРАММА Н.Е. Вераксы, Т.С. Комарова, М.А. Васильева.  Степаненкова Э.Я.	1. «Прогулка в лес». Ходьба за воспитателем, дети пришли в лес. В лесу растут елочки большие и маленькие. Дети то приседают то встают. 2. Подвижная игра «Зайка» Зайка беленький сидит (присели) И ушами шевелит Вот так, вот так Он ушами шевелит (руки вверху) Зайке холодно сидеть Надо лапочки погреть (хлопают) Вот так, вот так Надо лапочки погреть (встают) Зайке холодно стоять Надо зайке поскакать Вот так, вот так Надо зайке поскакать (прыгают на месте)	Без оборудования
3	ПРОГРАММА Н.Е. Вераксы, Т.С. Комарова, М.А. Васильева.  Степаненкова Э.Я.	1. «Прогулка в лес» 2. «Шишечки» Воспитатель показывает детям ветку с еловыми шишками (привязаны по количеству детей) Шишечки на ветке - Маленькие детки. Весело качаются	Корзинка, шишки по количеству детей, еловая ветка

		<p>Деткам улыбаются Обращается к детям :Нравятся вам шишечки? Сорвите шишку с ветки, подносит ветку к детям, держит чуть выше поднятой руки ребенка, дети подпрыгивают несколько раз на месте, чтобы сорвать шишку (все срывают по шишке), относят в корзинку</p>	
4	<p>ПРОГРАММА Н.Е. Вераксы, Т.С. Комарова, М.А. Васильева.  Степаненкова Э.Я.</p>	<p>1. «Саночки» Воспитатель показывает детям кукольные санки, везет их в горку (насыпная невысокая двухскатная горка) Вот какие саночки Были у Оксаночки Легкие, резные Санки расписные (везет саночки в горку) В горку поднимались Да с горы спускались (спускает санки с горки) Предлагает детям зайти на горку и спуститься с не шагом. 2. «Снежинка» дети встают в круг воспитатель в центре, у него в руках снежинка. Условие: на кого указывает снежинка тот подпрыгивает на месте!</p>	<p>Игрушки- санки, кукла, снежинка</p>
<p><b>ЯНВАРЬ - спортивный праздник</b> 1. Развивать культурно-досуговую деятельность детей, обеспечивать детям активный отдых, эмоциональное благополучие. 2. Проводить развлечения для закрепления и обобщения пройденного материала. 3. Доставить детям удовольствие от личного участия в спортивном развлечении.</p>			
1	<p>ПРОГРАММА Н.Е. Вераксы, Т.С. Комарова, М.А. Васильева.  Степаненкова Э.Я.</p>	<p>«Снежная карусель»</p>	<p>По сценарию</p>
<p><b>ФЕВРАЛЬ — занятия в зале</b> Задачи на месяц. 1. Воспитывать умение самостоятельно действовать. 2. Формировать основные жизненно важные движения. 3. Обеспечивать закаливание организма детей.</p>			
1/41	<p>Федорова С.Ю.</p>	<p><b>Вводная часть</b> <i>Ходьба</i> Со сменой направления движения. <i>Бег</i> Между двумя линиями.</p>	<p><b>Оборудование на месяц.</b> Мячи, обручи, кубики, мягкие модули, дуги, веревка,</p>

		<p><b>Общеразвивающие упражнения</b>          Комплекс № 11 (с кубиками)          «Покажи кубики»          И. п. — стоя, ноги на ширине плеч, руки с кубиками опущены вдоль туловища. Поднять руки вверх, показать кубики, вернуться в и.п. Повторить 3 раза.          «Спрячь кубики»          И.п. — стоя, ноги вместе, руки с кубиками подняты вверх. Присесть, положить кубики на пол, вернуться в и. п.          Присесть, взять кубики, вернуться в и. п. Повторить 3—4 раза.          «Не урони кубики» (вариант упражнения «Спрячь кубики»)          И. п. — стоя, ноги вместе, руки с кубиками подняты вверх. Присесть, удерживая кубики над собой, вернуться в и.п. Повторить 3—4 раза.          «Дотянись»          И. п. — сидя на полу, ноги прямо, руки с кубиками за спиной. Наклониться вперед, коснуться кубиками пальцев ног, вернуться в и. п. Повторить 3—4 раза.          «Попрыгай»          И . п. — ноги слегка расставлены, руки с кубиками разведены в стороны. Прыгать на двух ногах на месте, не роняя кубики, чередуя с ходьбой. Повторить 4—5 раз.          «Ходьба»          Спокойная ходьба, сопровождающаяся дыхательными упражнениями, в течение 10—15 секунд.</p> <p><b>Основная часть</b>  <i>Основные движения</i>          Прыжки на двух ногах с продвижением вперед (от игрушки к игрушке);          Проползание в два вертикально стоящих обруча;          Скатывание мяча с горки, скатывание вслед за ним.  <i>Игровое упражнение</i>          «Скати с горки» (скатывать малые мячи с горки, скатываться с горки вслед за мячами).</p> <p><b>Заключительная часть</b>          Ходьба с дыхательными упражнениями в течение 1,5 минуты.</p>	гимнастическая доска, валик, гимнастические палки, горка, игрушки небольшого размера, скамейки, погремушки, бубен, воротца.
2/42	Федорова С.Ю.	<p><b>Вводная часть</b>  <i>Ходьба</i>          Со сменой направления движения.  <i>Бег</i>          Между двумя линиями.</p> <p><b>Общеразвивающие упражнения</b>          Комплекс общеразвивающих упражнений № 11</p> <p><b>Основная часть</b>  <i>Основные движения</i>          Прыжки на двух ногах с мячом в руках;          Проползание заданного расстояния, прокатывая мяч перед собой;</p>	

		<p>Прокатывание мяча одной рукой между двумя игрушками.  <i>Игровое упражнение</i>  «Скати и догони» (прокатить мяч с горки, догнать его и захватить).  <b>Заключительная часть</b>  Ходьба с дыхательными упражнениями в течение 1,5 минуты.</p>
3/43	Федорова С.Ю.	<p><b>Вводная часть</b>  <i>Ходьба</i>  Со сменой направления движения.  <i>Бег</i>  В различных направлениях.  <b>Общеразвивающие упражнения</b>  Комплекс общеразвивающих упражнений № 11  <b>Основная часть</b>  <i>Основные движения</i>  Подпрыгивание до двух игрушек, находящихся выше поднятых рук ребенка, слегка продвигаясь вперед;  Подползание под двумя скамейками, стоящими рядом;  Ловля мяча, брошенного воспитателем.  <i>Игровое упражнение</i>  «Пройди по мостику» (поочередно проходить по гимнастической доске, лежащей на полу, со страховкой педагога).  <b>Заключительная часть</b>  Спокойная ходьба, сопровождающаяся дыхательными упражнениями, в течение 1,5 минуты.</p>
4/44	Федорова С.Ю.	<p><b>Вводная часть</b>  <i>Ходьба</i>  Со сменой направления движения.  <i>Бег</i>  В различных направлениях.  <b>Общеразвивающие упражнения</b>  Комплекс общеразвивающих упражнений № 11  <b>Основная часть</b>  <i>Основные движения</i>  Подползание под гимнастическую палку, расположенную на высоте 50 см от пола;  Прокатывание двух мячей поочередно (двумя руками) под дугу;  Прыжки с продвижением вперед с мячом в руках.  <i>Подвижная игра</i>  «Пройди по дорожке» (пройти между двумя гимнастическими палками, расположенными на расстоянии 50 см друг от друга).  <b>Заключительная часть</b>  Спокойная ходьба, сопровождающаяся дыхательными упражнениями, в течение 1,5 минуты.</p>

5/45	Федорова С.Ю.	<p><b>Вводная часть</b>  <i>Ходьба</i>  Перешагивая через предметы.  <i>Бег</i>  Между двумя линиями.</p> <p><b>Общеразвивающие упражнения</b>  Комплекс № 12 (на мягких модулях)  Упражнение 1  И. п. — сидя на модуле, руки в стороны. Поднять руки вверх, вернуться в и. п. Повторить 4—5 раз.  Упражнение 2  И. п. — сидя на модуле, руки внизу. Наклониться вперед, коснуться стоп, вернуться в и. п. Повторить 4 раза.  Упражнение 3  И. п. — стоя за модулем, руки за спиной. Присесть (спрятаться) и встать (показаться). Повторить 4 раза.  Упражнение 4 (вариант упражнения 3)  И. п. — стоя перед модулем, ноги вместе, руки в стороны. Присесть на модуль, руки вперед, вернуться в и. п. Повторить 3—4 раза.  Упражнение 5  И. п. — стоя около модуля, руки внизу. Прыгать на двух ногах вокруг модуля, чередуя с ходьбой. Повторить 3—4 раза.  Упражнение 6  Ходьба с дыхательными упражнениями в течение 10 секунд.</p> <p><b>Основная часть</b>  <i>Основные движения</i>  Перепрыгивание через веревочку (или гимнастическую палку), лежащую на полу, на двух ногах;  Подползание под гимнастическую палку, расположенную на высоте 50 см от пола;  Прокатывание двух мячей поочередно правой и левой рукой.  <i>Подвижная игра</i>  «Проползи в воротца» (проползти под гимнастическими дугами, расположенными на расстоянии 50 см друг от друга).</p> <p><b>Заключительная часть</b>  Спокойная ходьба, сопровождающаяся дыхательными упражнениями, влечение 1,5 минуты.</p>
6/46	Федорова С.Ю.	<p><b>Вводная часть</b>  <i>Ходьба</i>  С опорой на зрительные ориентиры.  <i>Бег</i>  В различных направлениях.</p> <p><b>Общеразвивающие упражнения</b>  Комплекс общеразвивающих упражнений № 12</p> <p><b>Основная часть</b>  <i>Основные движения</i></p>

		<p>Подпрыгивание до погремушек, висящих выше поднятых рук ребенка;          Подползание под скамейку;          Бросание мяча двумя руками снизу.  <i>Игровое упражнение</i>          «Попрыгай как мячик» (по сигналу (хлопок) прыгать на двух ногах с небольшим продвижением вперед, по сигналу (звонит бубен) остановиться).  <b>Заключительная часть</b>          Спокойная ходьба, сопровождающаяся дыхательными упражнениями, влечение 1,5 минуты.</p>
7/47	Федорова С.Ю.	<p><b>Вводная часть</b>  <i>Ходьба</i>          С опорой на зрительные ориентиры.  <i>Бег</i>          В различных направлениях.          В различных направлениях.  <b>Общеразвивающие упражнения</b>          Комплекс общеразвивающих упражнений № 12  <b>Основная часть</b>  <i>Основные движения</i>          Подпрыгивание до ладони воспитателя, находящейся выше поднятых рук ребенка, слегка продвигаясь вперед;          Проползание в вертикально стоящий обруч и в воротца с захватом мяча;          Прокатывание мяча двумя руками и одной рукой друг другу, между предметами.  <i>Игровое упражнение</i>          «Прокати мяч и догони его» (по сигналу (свисток) прокатить мяч в обруч, по сигналу (звонит бубен) догнать мяч).  <b>Заключительная часть</b>          Спокойная ходьба, сопровождающаяся дыхательными упражнениями, в течение 1,5 минуты.</p>
8/48 контрольное	Федорова С.Ю.	<p><b>Вводная часть</b>  <i>Ходьба</i>          Перешагивая через предметы.  <i>Бег</i>          Между двумя линиями.  <b>Общеразвивающие упражнения</b>          Комплекс общеразвивающих упражнений № 12  <b>Основная часть</b>  <i>Основные движения</i>          Подползание под веревку;          Бросание мяча двумя руками снизу.  <i>Игровое упражнение</i>          «Через ручеек» (перепрыгивать через гимнастические палки, расположенные на расстоянии 50 см друг от</p>

		друга). <b>Заключительная часть</b> Спокойная ходьба, сопровождающаяся дыхательными упражнениями, в течение 1,5 минуты.	
<b>ФЕВРАЛЬ - занятия на прогулке</b>			
Задачи: Обучать детей прыжкам на двух ногах с продвижением вперед			
1	ПРОГРАММА Н.Е. Вераксы, Т.С. Комарова, М.А. Васильева.  Степаненкова Э.Я.	1. Где же зайка?» Воспитатель заранее прячет зайку на площадке, предлагает детям найти зайку. 2. Подвижная игра «Скачет зайка» Скачет зайка длинноногий Скачет зайка по дороге Скок,скок, скок, скок И под кусток! (прыжки с продвижением вперед)	Игрушка- заяц
2	ПРОГРАММА Н.Е. Вераксы, Т.С. Комарова, М.А. Васильева.  Степаненкова Э.Я.	1. «По ровненькой дорожке» По ровненькой дорожке Шагают наши ножки По кочкам, по кочкам И в ямку, бух! 2. Подвижная игра «Догоните меня!»	Без оборудования
3	ПРОГРАММА Н.Е. Вераксы, Т.С. Комарова, М.А. Васильева.  Степаненкова Э.Я.	1. «Разноцветные флажки» По углам площадки в снег втыкаются цветные флажки Дети ходят к флажкам, цвет которых называет воспитатель 2 Продолжение игры с флажками. Воспитатель предлагает всем собраться в середине и прыгать на двух ногах к флажку любого цвета (на выбор детей)	4 флажка
4	ПРОГРАММА Н.Е. Вераксы, Т.С. Комарова, М.А. Васильева.  Степаненкова Э.Я.	1. «Маленькие ножки шагают по дорожке» Воспитатель выделяя интонацией произносит слова и выполняет ходьбу мелким и широким шагом, дети идут за воспитателем, повторяя движения. Маленькие ножки Идут по дорожке Большие ноги Шагают по дороге 2. «Маленькие и большие зайки» по тому же принципу (прыжки с продвижением вперед)	Без оборудования
<b>ФЕВРАЛЬ — спортивный досуг</b>			
1. Развивать культурно-досуговую деятельность детей, обеспечивать детям активный отдых, эмоциональное благополучие. 2. Проводить развлечения для закрепления и обобщения пройденного материала.			

3. Доставить детям удовольствие от личного участия в спортивном развлечении.

1	ПРОГРАММА Н.Е. Вераксы, Т.С. Комарова, М.А. Васильева.  Степаненкова Э.Я.	«Полетели-полетели!»	Согласно сценарию
---	--	----------------------	-------------------

МАРТ- занятия в зале

Задачи на месяц.

1. Побуждать к двигательной активности.
2. Учить разнообразно действовать с мячом.
3. Обеспечивать укрепление здоровья детей.

1/49	Федорова С.Ю.	<p><b>Вводная часть</b>  <i>Ходьба</i>          Огибающая предметы.  <i>Бег</i>          Между двумя линиями, не наступая на них.  <b>Общеразвивающие упражнения</b>          Комплекс № 13 (с флажками)          «Покажи флажки»          И. п. — стоя, ноги на ширине плеч, руки с флажками опущены вдоль туловища. Поднять руки вверх, показать флажки, вернуться в и. п. Повторить 3 раза.          «Положи флажки»          И.п. — стоя, ноги вместе, руки с флажками вытянуты вперед. Присесть, положить флажки на пол, вернуться в и. п. Присесть, взять флажки, вернуться в и. п. Повторить 3—4 раза.          «Спрячь флажки» (вариант упражнения «Положи флажки»)          И. п. — стоя, ноги вместе, руки с флажками разведены в стороны. Присесть, положить флажки на пол позади себя, вернуться в и. п. Присесть, взять флажки, вернуться в и. п. Повторить 3—4 раза.          «Дотянись»          И. п. — сидя на полу, ноги прямо, руки с флажками в стороны. Наклониться вперед, коснуться флажками пальцев ног, вернуться в и. п. Повторить 3—4 раза.          «Попрыгай»          И. п. — ноги слегка расставлены, руки с флажками вверх. Прыгать на двух ногах на месте, чередуя с ходьбой. Повторить 4—5 раз.          «Ходьба»          Спокойная ходьба, сопровождающаяся дыхательными упражнениями, в течение 10 секунд.</p> <p><b>Основная часть</b>  <i>Основные движения</i>          Бросание мяча воспитателю;</p>	<p><b>Оборудование на месяц.</b>          Мячи малые, обручи, флажки, скамейки, дуги, веревки, гимнастические палки, бревно, лестница-стремянка, гимнастическая доска, горка, кубики, воротца.</p>
------	---------------	--	--

		<p>Проползание заданного расстояния;  Перепрыгивание через веревку, лежащую на полу.  <i>Игровое упражнение</i>  «Перешагни через палку» (по сигналу (рука вверх) перешагнуть через гимнастическую палку с хлопком в ладоши над головой, по сигналу (рука в сторону) перешагнуть через гимнастическую палку с хлопком в ладоши за спиной).  <b>Заключительная часть</b>  Спокойная ходьба, сопровождающаяся дыхательными упражнениями, в течение 1,5 минуты.</p>
2/50	Федорова С.Ю.	<p><b>Вводная часть</b>  <i>Ходьба</i>  Огибая предметы.  <i>Бег</i>  За воспитателем, от воспитателя.  Общеразвивающие упражнения  Комплекс общеразвивающих упражнений № 13  <b>Основная часть</b>  <i>Основные движения</i>  Проползание заданного расстояния до предмета;  Прыжки на двух ногах с места как можно дальше;  Катание мяча между предметами.  <i>Игровое упражнение</i>  «Мой веселый, звонкий мяч» (поймать мяч, катящийся с горки).  <b>Заключительная часть</b>  Спокойная ходьба, сопровождающаяся дыхательными упражнениями, в течение 1,5 минуты.</p>
3/51	Федорова С.Ю.	<p><b>Вводная часть</b>  <i>Ходьба</i>  Со сменой характера движения в соответствии с указанием педагога.  <i>Бег</i>  Между двумя линиями, не наступая на них.  <b>Общеразвивающие упражнения</b>  Комплекс общеразвивающих упражнений № 13  <b>Основная часть</b>  <i>Основные движения</i>  Прыжки на двух ногах с места как можно дальше;  Перелезание через бревно;  Бросание мяча двумя руками воспитателю.  <i>Игровое упражнение</i>  «Перепрыгни через ручеек» (перепрыгивать через веревку, лежащую на полу, с хлопком в ладоши над головой).</p>

		<p><b>Заключительная часть</b> Спокойная ходьба, сопровождающаяся дыхательными упражнениями, в течение 1,5 минуты.</p>
4/52	Федорова С.Ю.	<p><b>Вводная часть</b> <i>Ходьба</i> Со сменной характера движения в соответствии с указанием педагога. <i>Бег</i> Между двумя линиями, не наступая на них. <b>Общеразвивающие упражнения</b> Комплекс общеразвивающих упражнений № 13 <b>Основная часть</b> <i>Основные движения</i> Перелезание через бревно; Прыжки на двух ногах как можно дальше (со зрительным ориентиром); Прокатывание мячей двумя руками в произвольном направлении. <i>Игровое упражнение</i> «Пройди по дорожке» (проходить по гимнастической доске, лежащей на полу, перешагивая через кубик). <b>Заключительная часть</b> Спокойная ходьба, сопровождающаяся дыхательными упражнениями, в течение 1,5 минуты.</p>
5/53	Федорова С.Ю.	<p><b>Вводная часть</b> <i>Ходьба</i> Огибая предметы. <b>Бег</b> За воспитателем, от воспитателя. <b>Общеразвивающие упражнения</b> Комплекс №14 Упражнение 1 И. п. — сидя на скамейке, руки на коленях. Поднять руки через стороны вверх, вернуться в и. п. Повторить 4—5 раз. Упражнение 2 И. п. — сидя на скамейке, руками держась за сиденье. Поочередное поднятие ног. Повторить 4 раза. Упражнение 3 И. п. — стоя за скамейкой, руки внизу. Присесть (спрятаться) и встать (показаться). Повторить 4 раза. Упражнение 4 И. п. — стоя около скамейки, руки за спиной. Прыгать на двух ногах около скамейки, чередуя с ходьбой вокруг нее. Повторить 3—4 раза. Упражнение 5 (вариант упражнения 4) И. п. — стоя перед скамейкой, ноги вместе. Присесть на скамейку, руки вперед, вернуться в и. п. Повторить 3—4 раза. Упражнение 6</p>

		<p>Ходьба с дыхательными упражнениями в течение 10 секунд.</p> <p><b>Основная часть</b>  <i>Основные движения</i>  Влезание на лестницу-стремянку (попытки);  Прыжки на двух ногах как можно дальше;  Прокатывание мячей двумя руками друг другу в произвольном направлении.  <i>Игровое упражнение</i>  «Курочка-хохлатка» (по сигналу дети подбегают к педагогу).</p> <p><b>Заключительная часть</b>  Спокойная ходьба, сопровождающаяся дыхательными упражнениями, в течение 1,5 минуты.</p>
6/54	Федорова С.Ю.	<p><b>Вводная часть</b>  <i>Ходьба</i>  Огибая предметы.  <i>Бег</i>  Между двумя линиями, не наступая на них.</p> <p><b>Общеразвивающие упражнения</b>  Комплекс общеразвивающих упражнений № 14</p> <p><b>Основная часть</b>  <i>Основные движения</i>  Перелезание через бревно;  Прыгание на двух ногах как можно дальше;  Прокатывание мяча одной рукой (правой и левой поочередно) воспитателю.  <i>Игровое упражнение</i>  «Пройди по дорожке» (пройти по гимнастической доске, лежащей на полу, руки на поясе).</p> <p><b>Заключительная часть</b>  Спокойная ходьба, сопровождающаяся дыхательными упражнениями, в течение 1,5 минуты.</p>
7/55	Федорова С.Ю.	<p><b>Вводная часть</b>  <i>Ходьба</i>  Со сменой характера движения в соответствии с указанием педагога.  <i>Бег</i>  За воспитателем, от воспитателя.</p> <p><b>Общеразвивающие упражнения</b>  Комплекс общеразвивающих упражнений № 14</p> <p><b>Основная часть</b>  <i>Основные движения</i>  Перепрыгивание через веревочку (или гимнастическую палку), лежащую на полу, на двух ногах;  Проползание заданного расстояния до ориентира;  Прокатывание мяча двумя и одной рукой друг другу.  <i>Игровое упражнение</i></p>

		«Перешагни через ручеек» (перешагнуть через две веревки, лежащие на полу на расстоянии 20 см). <b>Заключительная часть</b> Спокойная ходьба, сопровождающаяся дыхательными упражнениями, в течение 1,5 минуты.	
8/56 контрольное	Федорова С.Ю.	<b>Вводная часть</b> <i>Ходьба</i> Огибая предметы. <i>Бег</i> За воспитателем, от воспитателя. <b>Общеразвивающие упражнения</b> Комплекс общеразвивающих упражнений № 14 <b>Основная часть</b> <i>Основные движения</i> Прыжки на двух ногах с места как можно дальше; Бросание мяча двумя руками в паре с воспитателем. <i>Игровое упражнение</i> «Курочка-хохлатка» (по сигналу дети подбегают к педагогу). <b>Заключительная часть</b> Спокойная ходьба, сопровождающаяся дыхательными упражнениями, в течение 1,5 минуты.	
МАРТ- занятия на прогулке Задачи: Учить детей прыжкам в длину с места, отталкиваясь двумя ногами			
1	ПРОГРАММА Н.Е. Вераксы, Т.С. Комарова, М.А. Васильева.  Степаненкова Э.Я.	1. «Топ, топ» Топ-топ да топ-топ (дети идут притопами) Топ-топ да топ-топ Наши маленькие ножки Зашагали понемножку Топ-топ да топ-топ Топ-топ да топ-топ Протоптали мы дорожку Могут зайчики скакать (прыгают) Могут лисоньки бежать(бегут) Протоптали ножки Гладкую дорожку. 2. Подвижная игра «Через ручеек» (прыжки на двух ногах с места)	Без оборудования
2	ПРОГРАММА Н.Е. Вераксы, Т.С. Комарова, М.А. Васильева.	1. «Прогулка в лес» ходьба за воспитателем. 2. «Зайки на лужайке» Воспитатель: Вот и солнышко взошло Растопило все лужайки	Без оборудования

	Степаненкова Э.Я.	Стало вдруг в лесу светло На полянку вышли зайки предлагает детям выполнить прыжки с места, отталкиваясь двумя ногами, задает настроение Жили зайки на лужайке Прыг-скок, прыг скок Поскакать любили зайки Прыг-скок, прыг скок	
3	ПРОГРАММА Н.Е. Вераксы, Т.С. Комарова, М.А. Васильева.  Степаненкова Э.Я.	1. «По тропинке» 2. Подвижная игра «Кошки и мышки». Используются те же линии. Первая группа детей стоит за чертой «тропинки» на одной стороне площадки, вторая за чертой на другой стороне, теперь это домики кошек и мышек. Заранее договариваются, кто кошки, а кто мышки. Выйти из своего домика и те и другие могут только перепрыгнув через 2 полоски. Воспитатель говорит «Кошки», кошки перепрыгивают через две линии и бегают по площадке не заходя за черту домика мышек. «Кошки убежали домой!» - дети возвращаются на место, перепрыгнув через линии, дается команда «Мышки!» те же действия	Без оборудования
4	ПРОГРАММА Н.Е. Вераксы, Т.С. Комарова, М.А. Васильева.  Степаненкова Э.Я.	1. «За солнышком» Воспитатель показывает детям зеркальце, пускает солнечного зайчика по земле, предлагает детям пройти за солнышком, потом быстро двигает зайчика в разных направлениях, дети бегают за солнечным зайчиком. 2. «Солнечные зайчики» на площадке чертятся 2 линии на расстоянии 1,5 м друг от друга. Дети стоят у первой черты. Воспитатель: Солнечные зайчики Скачут в тишине Солнечные зайчики Прыгайте ко мне. Дети отталкиваясь двумя ногами прыгают вперед от черты, потом делают несколько шагов, подходят к другой черте и снова прыгают. За последней чертой их ждет воспитатель	Зеркальце
<b>МАРТ- спортивное развлечение</b> 1. Развивать культурно-досуговую деятельность детей, обеспечивать детям активный отдых, эмоциональное благополучие. 2. Проводить развлечения для закрепления и обобщения пройденного материала. 3. Доставить детям удовольствие от личного участия в спортивном развлечении.			
1	ПРОГРАММА Н.Е. Вераксы, Т.С. Комарова, М.А. Васильева.  Степаненкова Э.Я.	Спортивный досуг «Матрешки» Упростить этот <a href="http://fizinstruktor.ru/матрешки/">http://fizinstruktor.ru/матрешки/</a>	По сценарию
<b>АПРЕЛЬ — занятия в зале</b> Задачи на месяц.			

1. Способствовать психофизическому развитию детей.
2. Формировать умение ориентироваться в пространстве.
3. Обеспечивать закаливание организма детей.

1/57	Федорова С.Ю.	<p><b>Вводная часть</b>  <i>Ходьба</i>  С перешагиванием веревки (палки), приподнятой на высоту 5—15 см.  <i>Бег</i>  Между двумя линиями, не наступая на них.</p> <p><b>Общеразвивающие упражнения</b>  Комплекс № 15(с платочками)  «Покажи платочки»  И.п. — стоя, ноги на ширине плеч, руки с платочками опущены вдоль туловища. Поднять руки вверх, показать платочки, вернуться в и. п. Повторить 3 раза.  «Спрячь платочки»  И. п. — стоя, ноги вместе, руки с платочками вверх. Присесть, положить платочки на пол, вернуться в и.п. Присесть, взять платочки. Повторить 3—4 раза.  «Помаша платочками» (вариант упражнения «Спрячь платочки»)  И. п. — стоя, ноги вместе, руки с платочками разведены в стороны. Присесть, положить платочки на пол перед собой, вернуться в и.п. Присесть, взять платочки, вернуться в и.п. Повторить 3—4 раза.  «Дотянись»  И. п. — сидя на полу, ноги прямо, руки с платочками за спиной. Наклониться вперед, коснуться платочками пальцев ног, вернуться в и.п. Повторить 3—4 раза.  «Попрыгунчик»  И. п. — ноги слегка расставлены, руки с платочками разведены в стороны. Прыгать на двух ногах на месте, помахивая платочками, чередуя с ходьбой. Повторить 4-5 раз.  «Ходьба»  Ходьба с дыхательными упражнениями в течение 10 секунд.</p> <p><b>Основная часть</b>  <i>Основные движения</i>  Подпрыгивание до предмета, находящегося выше поднятых рук ребенка;  Подползание под веревку;  Прокатывание мяча одной и двумя руками.</p> <p><i>Игровое упражнение</i>  «Мишки идут по лесу» (имитировать походку медведя — передвигаться на внешней стороне стопы).</p> <p><b>Заключительная часть</b>  Спокойная ходьба, сопровождающаяся дыхательными упражнениями, в течение 1,5 минуты.</p>	<p><b>Оборудование на месяц.</b>  Мячи малые, обручи, флажки, скамейки, дуги, веревка, гимнастические палки, бревно, лестница-стремянка, платочки, стульчики, бубен, свисток, игрушки небольшого размера.</p>
2/58	Федорова С.Ю.	<p><b>Вводная часть</b>  <i>Ходьба</i>  Со сменой характера движения в соответствии с указанием педагога.</p>	

		<p><i>Бег</i> Со сменой направления движения в соответствии с указаниями педагога.</p> <p><b>Общеразвивающие упражнения</b> Комплекс общеразвивающих упражнений № 15</p> <p><b>Основная часть</b> <i>Основные движения</i> Подползание под дугу; Прыжки с места на двух ногах как можно дальше; Прокатывание мяча одной и двумя руками под дугу.</p> <p><i>Игровое упражнение</i> «Мишки идут по лесу» (имитировать походку медведя — передвигаться на внешней стороне стопы).</p> <p><b>Заключительная часть</b> Спокойная ходьба, сопровождающаяся дыхательными упражнениями, в течение 1,5 минуты.</p>
3/59	Федорова С.Ю.	<p><b>Вводная часть</b> <i>Ходьба</i> С перешагиванием веревки (палки), приподнятой на высоту 5—15 см.</p> <p><i>Бег</i> Со сменой направления движения в соответствии с указаниями педагога.</p> <p><b>Общеразвивающие упражнения</b> Комплекс общеразвивающих упражнений № 15</p> <p><b>Основная часть</b> <i>Основные движения</i> Подпрыгивание до предмета, находящегося выше поднятых рук ребенка; Прокатывание мяча между предметами; Проползание в вертикально стоящий обруч.</p> <p><i>Игровое упражнение</i> «Курочка-хохлатка» (по сигналу «курочки-хохлатки» (педагога) спрятаться — присесть, закрыть лицо руками).</p> <p><b>Заключительная часть</b> Спокойная ходьба, сопровождающаяся дыхательными упражнениями, в течение 1,5 минуты.</p>
4/60	Федорова С.Ю.	<p><b>Вводная часть</b> <i>Ходьба</i> С перешагиванием веревки (палки), приподнятой на высоту 5-15см.</p> <p><i>Бег</i> Между двумя линиями, не наступая на них.</p> <p><b>Общеразвивающие упражнения</b> Комплекс общеразвивающих упражнений № 15</p> <p><b>Основная часть</b> <i>Основные движения</i></p>

		<p>Прыжки на двух ногах на месте с подпрыгиванием до предмета, находящегося выше поднятых рук ребенка;          Проползание под гимнастическую скамейку с захватом впереди стоящей игрушки;          Прокатывание мяча одной рукой (правой и левой), бег за мячом.</p> <p><i>Игровое упражнение</i>          «Мишки идут по лесу» (имитировать походку медведя — передвигаться на внешней стороне стопы).</p> <p><b>Заключительная часть</b>          Спокойная ходьба, сопровождающаяся дыхательными упражнениями, в течение 1,5 минуты.</p>
5/61	Федорова С.Ю.	<p><b>Вводная часть</b>  <i>Ходьба</i>          Со сменой характера движения в соответствии с указаниями педагога.  <i>Бег</i>          Со сменой направления движения в соответствии с указаниями педагога.</p> <p><b>Общеразвивающие упражнения</b>          Комплекс №16 на месяц (со стульчиками)          Упражнение 1          И. п. — сидя на стуле, руки в стороны. Поднять руки вверх, вернуться в и. п. Повторить 4—5 раз.          Упражнение 2          И. п. — сидя на стуле, руки вниз. Наклониться вперед, коснуться стоп, вернуться в и. п. Повторить 4 раза.          Упражнение 3          И. и. — стоя за стулом, держась за спинку. Присесть (спрятаться) и выпрямиться (показаться). Повторить 4 раза.          Упражнение 4          И. п. — стоя около стула, руки вниз. Прыжки на двух ногах вокруг стула, чередуя с ходьбой. Повторить 3—4 раза.          Упражнение 5 (вариант упражнения 4)          И. п. — стоя перед стулом, ноги вместе, руки в стороны. Присесть на стул, руки вперед, вернуться в и. п. Повторить 3—4 раза.          Упражнение 6          Ходьба, сопровождающаяся дыхательными упражнениями, в течение 10 секунд</p> <p><b>Основная часть</b>  <i>Основные движения</i>          Подпрыгивание до игрушки, находящейся выше поднятых рук ребенка;          Подползание под веревку (высота 30—40 см) с захватом стоящей впереди игрушки;          Катание мяча между предметами.</p> <p><i>Игровое упражнение</i>          «Попади в воротца» (прокатить мяч под дугой).</p> <p><b>Заключительная часть</b>          Спокойная ходьба, сопровождающаяся дыхательными упражнениями, в течение 1,5 минуты.</p>
6/62	Федорова С.Ю.	<p><b>Вводная часть</b></p>

		<p><i>Ходьба</i> Со сменой характера движения в соответствии с указаниями педагога.</p> <p><i>Бег</i> Между двумя линиями, не наступая на них.</p> <p><b>Общеразвивающие упражнения</b> Комплекс общеразвивающих упражнений № 16</p> <p><b>Основная часть</b> <i>Основные движения</i> Перепрыгивание через две параллельные линии; Перелезание через бревно; Прокатывание мяча между предметами.</p> <p><i>Игровое упражнение</i> «Попади в воротца» (прокатить мяч под дугой).</p> <p><b>Заключительная часть</b> Спокойная ходьба, сопровождающаяся дыхательными упражнениями, в течение 1,5 минуты.</p>
7/63	Федорова С.Ю.	<p><b>Вводная часть</b> <i>Ходьба</i> С перешагиванием веревки (палки), приподнятой на высоту 5—15 см.</p> <p><i>Бег</i> Со сменой направления движения в соответствии с указаниями педагога.</p> <p><b>Общеразвивающие упражнения</b> Комплекс общеразвивающих упражнений № 16</p> <p><b>Основная часть</b> <i>Основные движения</i> Перепрыгивание через две параллельные линии; Влезание на лестницу-стремянку с помощью взрослого (попытки); Прокатывание мяча двумя и одной рукой друг другу, между предметами.</p> <p><i>Игровое упражнение</i> «Мишки идут по лесу» (имитировать походку медведя — передвигаться на внешней стороне стопы).</p> <p><b>Заключительная часть</b> Спокойная ходьба, сопровождающаяся дыхательными упражнениями, в течение 1,5 минуты.</p>
8/64 контрольное	Федорова С.Ю.	<p><b>Вводная часть</b> <i>Ходьба</i> Со сменой характера движения в соответствии с указаниями педагога.</p> <p><i>Бег</i> Между двумя линиями, не наступая на них.</p> <p><b>Общеразвивающие упражнения</b> Комплекс общеразвивающих упражнений № 16</p> <p><b>Основная часть</b></p>

		<p><i>Основные движения</i>  Проползание в вертикально стоящий обруч;  Прокатывание мяча в произвольном направлении.  <i>Игровое упражнение</i>  «Попади в воротца» (прокатить мяч под дугой).  <b>Заключительная часть</b>  Спокойная ходьба, сопровождающаяся дыхательными упражнениями, в течение 1,5 минуты.</p>	
<b>АПРЕЛЬ — занятия на прогулке</b> <b>Задачи: Учить детей разнообразно действовать с мячом: брать, держать, переносить, бросать</b>			
1	<p>ПРОГРАММА  Н.Е. Вераксы,  Т.С. Комарова,  М.А. Васильева.   Степаненкова Э.Я.</p>	<p>1. «Мы мячи соберем»  Воспитатель обращает внимание детей, что по площадке рассыпаны мячики(мячей много, больше чем детей)  По площадке мы пойдем  И мячи все соберем  Мы мячи соберем  И в корзинку принесем.  Дети ходят по площадке, собирают мячи, относят их в корзину.  2. Подвижная игра «Догони мяч»  воспитатель достает по мячу, прокатывает его вдаль, ребенок бежит за мячом, приносит его назад</p>	<p>Мячи, по количеству больше, чем детей</p>
2	<p>ПРОГРАММА  Н.Е. Вераксы,  Т.С. Комарова,  М.А. Васильева.   Степаненкова Э.Я.</p>	<p>1.«Карусель»  2. Подвижная игра «Лови мяч»  Дети строятся в круг. Воспитатель берет яркий большой мяч, и предлагает детям поиграть с ним. С расстояния 80-100 см. поочередно бросает мяч детям, говорит : Лови! После того, как ребенок поймал мяч, воспитатель говорит: Бросай мне!</p>	<p>Мяч</p>
3	<p>ПРОГРАММА  Н.Е. Вераксы,  Т.С. Комарова,  М.А. Васильева.   Степаненкова Э.Я.</p>	<p>1. Игра «Где же наши ручки»  Дети идут по кругу, спрятав руки за спину.  Воспитатель произносит  Где же, где же наши ручки,  Где наши ручки?  (дети останавливаются, показывают ручки)  Вот, вот, наши ручки,  Вот наши ручки!  (опять прячут их за спину и идут по кругу, переходя к бегу)  Где же где же наши ножки  Где наши ножки?  (останавливаются, топают ногами)  Вот, вот, наши ножки,  Вот наши ножки!</p>	<p>Мячи по количеству детей</p>

		2. Подвижная игра «Бросай-догоняй!» Бросать мяч вдаль, бежать за ним	
4	ПРОГРАММА Н.Е. Вераксы, Т.С. Комарова, М.А. Васильева.  Степаненкова Э.Я.	1. «Красный, желтый, синий, зеленый» 2. Подвижная игра «Забрось мяч в корзину» Дети строятся в круг, каждый ребенок держит в руке маленький мяч. В центре круга стоит корзина, расстояние от детей до корзины 1,5 м. По сигналу воспитателя: Бросили мяч!, дети с места забрасывают мяч в корзину, затем мячи высыпаются из корзины, каждый находит себе мяч, игра повторяется	Корзина для метания мячей, мячи по количеству детей
<b>АПРЕЛЬ — спортивный досуг</b> 1. Развивать культурно-досуговую деятельность детей, обеспечивать детям активный отдых, эмоциональное благополучие. 2. Проводить развлечения для закрепления и обобщения пройденного материала. 3. Доставить детям удовольствие от личного участия в спортивном развлечении.			
	ПРОГРАММА Н.Е. Вераксы, Т.С. Комарова, М.А. Васильева.  Степаненкова Э.Я.	Спортивный досуг «Ребята и зверята». <a href="http://fizinstruktor.ru/спортивный-досуг-в-1-младшей-группе-реб/">http://fizinstruktor.ru/спортивный-досуг-в-1-младшей-группе-реб/</a>	По сценарию
<b>МАЙ- занятия в зале</b> Задачи на месяц. 1. Воспитывать умение действовать самостоятельно. 2. Формировать основные жизненно важные движения. 3. Обеспечивать закаливание организма детей.			
1/65	Федорова С.Ю.	<b>Вводная часть</b> <i>Ходьба</i> С перешагиванием веревки (палки), приподнятой на высоту 5—15 см. <i>Бег</i> Медленный — до 80 м. <b>Общеразвивающие упражнения</b> Комплекс № 17 (с кубиками) «Покажи кубики» И. п. — стоя, ноги на ширине плеч, руки с кубиками опущены вдоль туловища. Поднять руки вверх, показать кубики, вернуться в и. п. Повторить 3 раза. «Спрячь кубики» И. п. — стоя, ноги вместе, руки с кубиками вверх. Присесть, положить кубики на пол, вернуться в и. п. Присесть, взять кубики, вернуться в и.п. Повторить 3—4 раза. «Не урони кубики» (вариант упражнения «Спрячь кубики») И. п. — стоя, ноги вместе, руки с кубиками вверх. Присесть, удерживая кубики над собой, вернуться в и. п.	<b>Оборудование на месяц.</b> Мячи малые, обручи, кубики, скамейки, мягкие модули, дуги, веревки, гимнастические палки, бревно, лестница-стремянка, корзина, гимнастическая доска, горка, игрушки, погремушки.

		<p>Повторить 3—4 раза.  «Дотянись»  И. п. — сидя на полу, ноги прямо, руки с кубиками за спиной. Наклониться вперед, коснуться кубиками пальцев ног, вернуться в и.п. Повторить 3—4 раза.  «Попрыгай»  И. п. — нош слегка расставлены, руки с кубиками в стороны. Прыгать на двух ногах на месте, не роняя кубики, чередуя с ходьбой. Повторить 4—5 раз.  «Ходьба»  Спокойная ходьба, сопровождающаяся дыхательными упражнениями, в течение Ю—15 секунд.  <b>Основная часть</b>  <i>Основные движения</i>  Прыжки с продвижением вперед (от игрушки к игрушке);  Проползание в два вертикально стоящих обруча;  Скатывание мяча с горки и скатывание вслед за ним.  <i>Игровое упражнение</i>  «Мой веселый, звонкий мяч» (проползти в вертикально стоящий обруч с малым мячом в руках, бросить его об пол).  <b>Заключительная часть</b>  Спокойная ходьба, сопровождающаяся дыхательными упражнениями, в течение 1,5 минуты.</p>
2/66	Федорова С.Ю.	<p><b>Вводная часть</b>  <i>Ходьба</i>  Огибая предметы.  <i>Бег</i>  Медленный — до 80 м.  <b>Общеразвивающие упражнения</b>  Комплекс общеразвивающих упражнений № 17  <b>Основная часть</b>  <i>Основные движения</i>  Прыжки на двух ногах с места как можно дальше;  Влезание на стремянку с помощью взрослого (попытки);  Прокатывание мяча одной рукой (правой и левой поочередно) между двумя игрушками.  <i>Игровое упражнение</i>  «Мой веселый, звонкий мяч» (прокатить мяч двумя руками и до#гнать его).  <b>Заключительная часть</b>  Ходьба с дыхательными упражнениями в течение 1,5 минуты.</p>
3/67	Федорова С.Ю.	<p><b>Вводная часть</b>  <i>Ходьба</i>  С перешагиванием веревки (палки), приподнятой на высоту 5— 15 см.  <i>Бег</i></p>

		<p>Медленный — до 80 м.</p> <p><b>Общеразвивающие упражнения</b> Комплекс общеразвивающих упражнений № 17</p> <p><b>Основная часть</b> <i>Основные движения</i> Подпрыгивание до двух игрушек, находящихся выше поднятых рук ребенка, слегка продвигаясь вперед; Подползание под две скамейки, стоящие рядом; Прокатывание двух мячей поочередно (двумя руками) между предметами.</p> <p><i>Игровое упражнение</i> «Перешагни через ручеек» (по сигналу (звонит бубен) перешагнуть через две веревки, лежащие на расстоянии 30 см, руки на поясе; по сигналу (хлопок в ладоши) перешагнуть через две веревки, руки за спину).</p> <p><b>Заключительная часть</b> Спокойная ходьба, сопровождающаяся дыхательными упражнениями, в течение 1,5 минуты.</p>
4/68	Федорова С.Ю.	<p><b>Вводная часть</b> <i>Ходьба</i> Огибая предметы. <i>Бег</i> Медленный — до 80 м.</p> <p><b>Общеразвивающие упражнения</b> Комплекс общеразвивающих упражнений № 17</p> <p><b>Основная часть</b> <i>Основные движения</i> Подползание под гимнастическую палку, расположенную на высоте 50 см от пола; Прокатывание двух мячей поочередно (двумя руками) под дугу; Прыжки с места как можно дальше с мячом в руках.</p> <p><i>Игровое упражнение</i> «Мой веселый, звонкий мяч» (прокатить мяч двумя руками и догнать его).</p> <p><b>Заключительная часть</b> Спокойная ходьба, сопровождающаяся дыхательными упражнениями, в течение 1,5 минуты.</p>
5/69	Федорова С.Ю.	<p><b>Вводная часть</b> <i>Ходьба</i> С перешагиванием веревки (палки), приподнятой на высоту 5—15 см. <i>Бег</i> Непрерывный — 30—40 секунд.</p> <p><b>Общеразвивающие упражнения</b> Комплекс № 18 на месяц (на мягких модулях) Упражнение 1 И.п. — сидя на модуле, руки разведены в стороны. Поднять руки вверх, вернуться в и. п. Повторить 4—5 раз.</p>

		<p>Упражнение 2 И. п. — сидя на модуле, руки внизу. Наклониться вперед, коснуться стоп, вернуться в и.п. Повторить 4 раза.</p> <p>Упражнение 3 И. п. — стоя за модулем, руки за спиной. Присесть (спрятаться) и выпрямиться (показаться). Повторить 4 раза.</p> <p>Упражнение 4 (вариант упражнения 3) И. п. — стоя перед модулем, ноги вместе, руки разведены в стороны. Присесть на модуль, руки вперед, вернуться в и.п. Повторить 3—4 раза.</p> <p>Упражнение 5 И. п. — стоя около модуля, руки внизу. Прыгать на двух ногах вокруг модуля, чередуя с ходьбой. Повторить 3—4 раза.</p> <p>Упражнение 6 Ходьба с дыхательными упражнениями в течение 10 секунд.</p> <p><b>Основная часть</b> <i>Основные движения</i> Перелезание через бревно; Перепрыгивание через веревку, лежащую на полу; Прокатывание двух мячей поочередно правой и левой рукой в произвольном направлении.</p> <p><i>Подвижная игра</i> «Попади в воротца» (прокатить мяч под дугой).</p> <p><b>Заключительная часть</b> Спокойная ходьба, сопровождающаяся дыхательными упражнениями, в течение 1,5 минуты.</p>
6/70	Федорова С.Ю.	<p><b>Вводная часть</b> <i>Ходьба</i> Огибая предметы; <i>Бег</i> Непрерывный — 30—40 секунд.</p> <p><b>Общеразвивающие упражнения</b> Комплекс общеразвивающих упражнений № 18</p> <p><b>Основная часть</b> <i>Основные движения</i> Перепрыгивание через веревку, лежащую на полу; Подползание под скамейку; Бросание мяча взрослому.</p> <p><i>Игровое упражнение</i> «Мой веселый, звонкий мяч» (прокатить мяч двумя руками и догнать его).</p> <p><b>Заключительная часть</b> Спокойная ходьба, сопровождающаяся дыхательными упражнениями, в течение 1,5 минуты.</p>
7/71	Федорова С.Ю.	<p><b>Вводная часть</b></p>

		<p><i>Ходьба</i> С перешагиванием веревки (палки), приподнятой на высоту 5-15 см.</p> <p><i>Бег</i> Медленный — до 80 м.</p> <p>Общеразвивающие упражнения Комплекс общеразвивающих упражнений № 18</p> <p><b>Основная часть</b> <i>Основные движения</i> Прыжки через две параллельные линии; Влезание на лестницу-стремянку (попытка); Прокатывание мяча под дугой поочередно правой и левой рукой.</p> <p><i>Игровое упражнение</i> «Мишки идут по лесу» (имитировать походку медведя — передвигаться на внешней стороне стопы).</p> <p><b>Заключительная часть</b> Спокойная ходьба, сопровождающаяся дыхательными упражнениями, в течение 1,5 минуты.</p>	
8/72 контрольное	Федорова С.Ю.	<p><b>Вводная часть</b> <i>Ходьба</i> С перешагиванием веревки (палки), приподнятой на высоту 5—15 см.</p> <p><i>Бег</i> Непрерывный — 30—40 секунд.</p> <p><b>Общеразвивающие упражнения</b> Комплекс общеразвивающих упражнений № 18</p> <p><b>Основная часть</b> <i>Основные движения</i> Подползание под гимнастическую палку; Прыжки с места на двух ногах до зрительного ориентира; Прокатывание мячей поочередно правой и левой рукой между предметами.</p> <p><i>Игровое упражнение</i> «Мишки идут по лесу» (имитировать походку медведя — передвигаться на внешней стороне стопы).</p> <p><b>Заключительная часть</b> Спокойная ходьба, сопровождающаяся дыхательными упражнениями, в течение 1,5 минуты.</p>	
<p>МАЙ- занятия на прогулке Задачи: Учить детей разнообразно действовать с мячом: брать, держать, переносить, катать</p>			
1	ПРОГРАММА Н.Е. Вераксы, Т.С. Комарова, М.А. Васильева.	<p>1. «По ровненькой дорожке» 2. Подвижная игра «Прокати мяч» Дети строятся вдоль черты, у каждого в руках мяч. По сигналу воспитателя «Покатили!» дети наклоняются, кладут мяч на землю и подталкивают его двумя руками от себя.</p>	Мячи по количеству детей

	Степаненкова Э.Я.	Воспитатель: «Посмотрите, как далеко покатались ваши мячи!», «Можете взять мячи!», игра повторяется	
2	ПРОГРАММА Н.Е. Вераксы, Т.С. Комарова, М.А. Васильева.  Степаненкова Э.Я.	1. «Топ, топ» 2. Подвижная игра « Мяч с горки» Дети по очереди подходят к горке, скатывают с нее мяч и бегут за ним.	Мячи по количеству детей
3	ПРОГРАММА Н.Е. Вераксы, Т.С. Комарова, М.А. Васильева.  Степаненкова Э.Я.	1. «Мы шагаем» 2. Подвижная игра «Катай-догоняй» Дети строятся на одной стороне площадки, наклоняются, кладут мячи на землю, толкают мячики двумя руками вперед и бегут за ними. Взяв мяч в руки, строятся на другой стороне площадки, поджидают всех, игра повторяется	Мячи по количеству детей
4	ПРОГРАММА Н.Е. Вераксы, Т.С. Комарова, М.А. Васильева.  Степаненкова Э.Я.	1. «Здравствуй!» 2. Подвижная игра «Прокати в воротики» Воспитатель предлагает поиграть с мячами, для этого дети делятся на пары, каждой паре ставятся воротики, с обеих сторон от воротиков на расстоянии 1-1,5 м. от чертятся линии. Дети встают друг напротив друга и прокатывают в воротики мячики друг-другу.	Дуги, мячи для ½ детей
<p><b>МАЙ — спортивное развлечение</b></p> <p>1. Развивать культурно-досуговую деятельность детей, обеспечивать детям активный отдых, эмоциональное благополучие.</p> <p>2. Проводить развлечения для закрепления и обобщения пройденного материала.</p> <p>3. Доставить детям удовольствие от личного участия в спортивном развлечении.</p>			
1	ПРОГРАММА Н.Е. Вераксы, Т.С. Комарова, М.А. Васильева.  Степаненкова Э.Я.	Спортивный досуг «Непослушные мячи» <a href="http://fizinstruktor.ru/непослушные-мячи-спортивный-досуг-в-1-м/">http://fizinstruktor.ru/непослушные-мячи-спортивный-досуг-в-1-м/</a>	Мячи разных размеров

## 2.5. Взаимодействие с семьей

Важнейшим условием обеспечения целостного развития личности ребенка является развитие конструктивного взаимодействия с семьей.

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.

Родителям и воспитателям необходимо преодолеть субординацию, монологизм в отношениях друг с другом, отказаться от привычки критиковать друг друга, научиться видеть друг в друге не средство решения своих проблем, а полноправных партнеров, сотрудников.

#### **Основные задачи взаимодействия детского сада с семьей:**

- изучение отношения педагогов и родителей к различным вопросам воспитания, обучения, развития детей, условий организации разнообразной деятельности в детском саду и семье;
- знакомство педагогов и родителей с лучшим 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 детского сада и семьи в решении данных задач;
- создание в детском саду условий для разнообразного по содержанию и формам сотрудничества, способствующего развитию конструктивного взаимодействия педагогов и родителей с детьми;
- привлечение семей воспитанников к участию в совместных с педагогами 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.

Самым благоприятным возрастом для формирования полезных привычек является дошкольный и младший школьный возраст. В этот период ребенок значительную часть проводит дома, в семье, среди своих родных, чей образ жизни, стереотипы поведения становятся сильнейшими факторами формирования их представлений о жизни. Вот почему именно в семье закладываются основы многообразных отношений к себе и своему здоровью, к здоровью близких, к людям, к труду, к природе.

**Цель работы инструктора по физической культуре с родителями воспитанников** — консультативная помощь в физическом воспитании и развитии ребенка в семье.

### **3. Организационный раздел**

#### **3.1 Оформление предметно-пространственной среды**

##### **Общие сведения**

Спортивный зал располагается в здании МАДОУ детский сад 107» на 2 этаже.

Предназначен для проведения непосредственно образовательной деятельности, развлечений и праздников по физической культуре.

**Общая площадь составляет 83,2 м2.**

**Ответственный:** инструктор по физической культуре Залялетдинова Резида Кутдусовна

#### **ИНСТРУКЦИЯ ПО ОХРАНЕ ТРУДА ПРИ ОБУЧЕНИИ ДЕТЕЙ ОСНОВНЫМ ВИДАМ ДВИЖЕНИЙ В СПОРТИВНОМ ЗАЛЕ**

Инструкция разработана на основе СанПиН 1.2.3685-21, и ИОТ-43-2002, которая устанавливает основные требования по технике безопасности при проведении занятий в спортивном зале и является обязательной для использования всеми сотрудниками ДОУ.

##### **1. Общие требования безопасности**

1.1. К занятиям физическими упражнениями допускаются дети прошедшие медицинский осмотр и не имеющие противопоказаний по состоянию здоровья.

1.2. Воспитанники должны соблюдать правила использования физкультурного оборудования, установленные режимы занятий и отдыха.

1.4. При проведении занятий физическими упражнениями возможно воздействие на воспитанников, следующих опасных факторов:

- травма при использовании неисправного, непрочного установленного и не закрепленного спортивного оборудования и инвентаря;
- травмы при нарушении правил использования спортивного оборудования и инвентаря;
- нарушение остроты зрения при недостаточном освещении спортивного зала;
- травмы при падении детей во время проведения подвижных игр и упражнений;
- получение повреждений и заболеваний в случае перетаскивания воспитанниками тяжелого спортивного

оборудования;

- поражение электрическим током при использовании неисправных электрических звуковоспроизводящих музыкальных аппаратов.

- травмы при неправильном определении оптимального объема физической нагрузки, а также при нарушениях установленных режимов занятий и отдыха.

Для реализации индивидуально-дифференцированного подхода следует распределить детей на две подгруппы, учитывая три основных критерия: состояние здоровья, уровень физической подготовленности, уровень двигательной активности. Первую подгруппу составляют практически здоровые дети, имеющие средний и высокий уровень двигательной активности и хорошую физическую подготовленность. Во вторую подгруппу включают детей второй и третьей групп здоровья и с низким уровнем двигательной активности и слабой физической подготовленности.

1.5. Занятия в спортивном зале необходимо проводить в спортивной одежде и спортивной обуви с нескользкой подошвой.

1.6. Во время занятий воспитанники должны соблюдать правила ношения спортивной одежды и спортивной обуви, правила личной гигиены.

1.7. В спортивном зале должен быть вывешен комнатный термометр для контроля температурного режима.

1.8. Спортивный зал должен быть оснащен аптечкой, укомплектованной необходимыми медикаментами и перевязочными средствами для оказания первой помощи при травмах.

1.9. Руководитель физического воспитания, воспитатель и воспитанники должны соблюдать правила пожарной безопасности, знать места расположения первичных средств пожаротушения. Спортивный зал должен быть оснащен огнетушителем, автоматической системой пожаротушения и приточно-вытяжной вентиляцией.

1.10. Спортивное оборудование должно быть обеспечено инструкцией по безопасности проведения занятий.

1.11. О каждом несчастном случае с воспитанниками воспитатель или руководитель физического воспитания или очевидец несчастного случая обязан немедленно сообщить администрации и принять меры по оказанию первой помощи пострадавшему.

1.12. Лица, допустившие невыполнение или нарушение инструкции по охране труда, привлекаются к дисциплинарной ответственности в соответствии с правилами внутреннего трудового распорядка и при необходимости, подвергаются внеочередной проверке знаний норм и правил охраны труда.

## **2. Требования безопасности перед началом образовательной деятельности по физической культуре**

2.1. Включить полностью освещение и убедиться в исправной работе светильников. Наименьшая освещенность должна быть: не менее 200 лк (13 Вт/кв.м.) при люминесцентных лампах не менее 100 лк (32 Вт/кв.м.) при лампах накаливания.

2.2. Тщательно проверить санитарное состояние спортивного зала.

2.3. Перед занятием проветрить спортивный зал, открыв окна или фрамуги и двери. Окна в открытом положении фиксировать крючками, а фрамуги должны иметь ограничители. Проветривание закончить за 30 мин. до прихода детей.

2.4. Проверить исправность и надежность установки спортивного оборудования и инвентаря.

2.5. При использовании на занятиях электрических звуковоспроизводящих музыкальных аппаратов убедитесь в их исправности и целостности подводящих кабелей и электровилок.

2.6. Во избежание падения детей убедитесь в том, что ковры и дорожки надежно прикреплены к полу.

2.7. Спортивный инвентарь должен размещаться так, чтобы избежать его падений на воспитанников.

2.8. Протереть насухо спортивный инвентарь необходимый для данного занятия.

2.9. Провести целевой инструктаж воспитанников по безопасным приемам проведения занятий физическими упражнениями в физкультурном зале.

2.10. Надеть спортивную одежду и спортивную обувь с нескользкой подошвой.

### **3. Требования безопасности во время образовательной деятельности по физической культуре**

3.1. Все занятия по обучению детей основным видам движений должны составляться согласно педагогическим принципам и по своему содержанию должны соответствовать возрастным особенностям занимающихся, их физической подготовленности, уровню здоровья.

3.2. Структура занятий должна соответствовать современным требованиям построения и проведения учебно-оздоровительных занятий по физической культуре для детей дошкольного возраста. За основу построения занятия принято деление его на три части: подготовительную, основную, заключительную. Наличие этих частей и расположение их только в этой последовательности обеспечивается биологическими закономерностями функционирования организма, определяющими его работоспособность и логикой развертывания учебно-воспитательного процесса в двигательной деятельности.

3.3. Не выполнять упражнения на неисправном оборудовании и с поломанным инвентарем.

3.4. Соблюдать дисциплину и порядок, следить за тем, чтобы дети выполняли все указания руководителя по физическому воспитанию или воспитателя.

3.5. Начинать выполнение упражнений и заканчивать их только по команде воспитателя или руководителя физическим воспитанием.

3.6. Не разрешать детям самовольно покидать место проведения занятия.

3.7. Не оставлять детей одних в спортивном зале.

3.8. Во время занятия выбирать место так, чтобы все дети были видны.

3.9. *При ходьбе и беге* в колонне по одному соблюдать дистанцию в два шага.

3.10. Убрать с дороги все предметы мешающие идти, бежать.

3.11. При выполнении упражнений потоком соблюдать достаточный интервал между детьми, чтобы не было столкновений.

3.12. При групповом старте на короткие дистанции бежать только по своей дорожке.

3.13. Во избежание столкновений у детей младшей, средней группы исключить при беге резко «стопорящую» остановку.

3.14. *При выполнении прыжков* и соскоков со спортивных снарядов приземляться мягко, пружинисто приседая. В местах соскоков со снарядов положить гимнастические маты так, чтобы их поверхность была ровной.

3.15. Прыгать только в спортивной обуви.

3.16. страховать ребенка вместе приземления.

3.17. Веревку для прыжков в высоту не привязывать к стойкам, а класть на штырьки в стойках.

3.18. При прыжках в длину с места, с продвижением вперед на одной, двух ногах давать указание прыгать «мягко», «тихо» на носках.

3.19. Не разрешать детям спрыгивать с большой высоты.

3.20. *При выполнении упражнений по метанию* посмотреть, нет ли детей в секторе метания.

3.21. Упражнения по метанию выполнять только по сигналу воспитателя или руководителя по физическому воспитанию.

3.22. Не оставлять без присмотра спортивный инвентарь.

3.23. Не стоять справа от метаемого, не находиться в зоне броска, не ходить за снарядами для метания без разрешения руководителя по физическому воспитанию или воспитателя.

3.24. Не подавать снаряд для метания друг другу броском.

3.25. При выполнении упражнений в равновесии, на гимнастической скамейке, напомнить детям правила поведения на спортивном снаряде (не толкаться, не подгонять друг друга, не обгонять, если теряешь равновесие, не держись за товарища, а сойди со снаряда).

3.26. В место прыгивания ребенка постелить мат. Страховать ребенка при необходимости, продвигаясь вдоль скамейки.

3.27. Чтобы не получить челюстно-лицевую травму, при ползании по гимнастической скамейке следить за постановкой рук (обхватить ее с боку так, чтобы большой палец был сверху, а остальные пальцы под скамейкой). Правильно принимать и.п. (сначала поставить руки на скамейку, затем ноги) и сходить со снаряда после выполнения упражнений (сначала поставить ноги на пол, затем выпрямиться).

3.28. При лазании по шведской стенке обязательно страховать детей от падения, не разрешать им самостоятельно подниматься на высоту.

3.29. При лазании не провисать, не висеть на одной руке, лазать не пропуская реек, не прыгивать с высоты, руки отпускать тогда, когда обе ноги будут стоять на полу.

3.30. Вдоль шведской стенки расстелить маты, встать справа от ребенка, оказывая помощь при необходимости, следить за правильным хватом рук, постановкой стопы на рейку.

3.31. Обучить детей старшего дошкольного возраста страховке.

3.32. При лазании по веревочной лестнице см. выше п. 3.28, 3.29, 3.30.

3.33. Если у ребенка запутались ноги в веревочной лестнице, у него устали руки, он должен немедленно сказать об этом руководителю по физическому воспитанию или воспитателю.

3.34. При работе с гимнастическими палками соблюдать дистанцию при выполнении упражнений, палками не драться, не махать, держать их в двух руках внизу или на плече как «ружье» (палку поставить на ладонь правой руки опущенной вниз, левой рукой прижать к правому плечу) при объяснении задания или перестроения.

#### **4. Требования безопасности в аварийных ситуациях в ходе образовательной деятельности по физической культуре**

4.1. При возникновении неисправности в работе спортивного оборудования или его поломке, прекратить занятие. Упражнение продолжать только после устранения неисправности.

4.2. При получении воспитанником травмы немедленно сообщить об этом руководителю учреждения, оказать первую помощь пострадавшему. При необходимости отправить его в ближайшее лечебное учреждение.

- 4.3. При плохом самочувствии прекратить занятие и сообщить об этом воспитателю группы.
- 4.4. При возникновении пожара немедленно эвакуировать воспитанников из спортивного зала, сообщить о пожаре в ближайшую пожарную часть и приступить к тушению пожара с помощью первичных средств пожаротушения.

### **5. Требования безопасности по окончании образовательной деятельности по физической культуре**

- 5.1. Снять спортивную одежду, обувь и тщательно вымыть лицо и руки с мылом.
- 5.2. Привести в исходное положение все физкультурное оборудование, проверить его исправность.
- 5.3. Проветрить спортивный зал и по возможности провести влажную уборку.
- 5.4. Проверить противопожарное состояние спортивного зала: выключить свет и электрические звуковоспроизводящие аппараты.

### **3.2 Материально-технические условия реализации Программы**

К физкультурному оборудованию предъявляются педагогические, эстетические и гигиенические требования. Подбор оборудования определяется программными задачами физического воспитания детей. Размеры и масса инвентаря должны соответствовать возрастным особенностям дошкольников; его количество определяется из расчета активного участия всех детей в процессе занятий. Важнейшее требование — безопасность физкультурного оборудования. Для выполнения его необходимо обеспечить прочную установку снарядов, правильную обработку деревянных предметов (палки, рейки гимнастической стенки и др.). Во избежание травм они должны быть хорошо отполированы. Металлические снаряды делаются с закругленными углами. Качество снарядов, устойчивость, прочность проверяется педагогом перед занятием.

#### **Инвентарь спортивного зала**

<b>№ п.п.</b>	<b>Наименование</b>	<b>Количество</b>
1	Музыкальный центр	1
2	Аудиосистема	1
3	Колонки	3
4	Доска для дартса	1
5	Мяч пластиковый малый	16
6	Мяч малый d=10см	26

7	Мяч резиновый малый d=20см	19
8	Мяч набивной мягкий d=30см	8
9	Деревянная палочка с 3-мя отверстиями и шариком на веревочке	3
10	Грибочек с палочкой	1
11	Колокольчик с шариком	2
12	Ложка деревянная	8
13	Яичко деревянное	8
14	Мешочек с крупой и лентой	8
15	Гантели	16
16	Мешочек прямоугольный с наполнением	31
17	Корзина пластиковая большая с ручками	3
18	Корзина пластиковая малая с ручками	6
19	Полка деревянная (Зуровня)	1
20	Дуга	4
21	Массажный коврик квадратный	5
22	Массажный коврик круглый	2
23	Массажный коврик стопа	65
24	Массажный коврик рука	80
25	Массажный ежик	6
26	Пластиковый желтый прямоугольник (Игра)	14
27	Пластиковый полукруг	10
28	Подставка для колец	4
29	Лапы мягкие	4
30	Скакалки	2
31	Палка гимнастическая длина 1.5м	6
32	Палка гимнастическая длина 1.1м	6
33	Палка гимнастическая длина 1.05м	12
34	Палка гимнастическая длина 80 см	15
35	Палка гимнастическая длина 70 см	10
36	Ключка	9
37	Шайба	9
38	Кегля малая (22см)	6
39	Кегля большая (28см)	12

40	Ракетки большие	12
41	Ракетки малые	4
42	Венчик	4
43	Конус оранжевый	13
44	Крышка на конус	2
45	Ведро пластиковое красное малое	3
46	Эстафетная палочка длина 35см	6
47	Эстафетная палочка длина 50см	3
48	Флажок на палочке	40
49	Держатель черный	6
50	Кольцо пластик Диаметр 38см	6
51	Кольцо пластик Диаметр 29см	5
52	Кольцо пластик Диаметр 19см	12
53	Кольцо пластик Диаметр 14см	12
54	Полка деревянная под фитбол	1
55	Фитбол	12
56	Мат гимнастический 98см*95см	4
57	Мат гимнастический 200см*95см	1
58	Мат гимнастический 200см*50см	1
59	Обруч Диаметр 90см	3
60	Обруч Диаметр 80см	10
61	Обруч Диаметр 70см	3
62	Обруч Диаметр 60см	5
63	Кольца деревянные (под обручем)	1
64	Круг мягкий большой	1
65	Пуфы мягкие	38
66	Коврик гимнастический	9
67	Коврик паралоновый	2
68	Стенка шведская	4
69	Канат толстый	2
70	Баскетбольное кольцо	2
71	Деревянная лестница	1
72	Массажная дорожка	3

73	Дом - скалолаз	2
74	Батут	2
75	Горка деревянная	2
76	Скамейка деревянная	2
77	Горка со ступеньками полукруг	1
78	Жалюзи цветные	3
<b>Тренерская</b>		
79	Тренажер массажный с ручками	1
80	Деревянная лестница	2
81	Тренажер велосипед	1
82	Самокат	1
83	Стул большой цветной	2
84	Стол воспитателя	1
85	Контейнер пластиковый зеленый	2
86	Туннель тканевый (акула и гусеница)	2
87	Дуга деревянная	3
88	Беговая дорожка	1
89	Тренажер для ног железный	1
90	Стойка деревянная (держатель)	2
91	Доска со ступеньками и держателем	3
92	Скакалка	11
93	Доска прямоугольная малая	5
94	Доска длинная массажная	5
95	Доска длинная массажная короткая	6
96	Пластиковый клапан для досок	11
97	Мяч мягкий Диаметр 30см	12
98	Мяч мягкий Диаметр 40см	5
99	Веревка тонкая длинная	4
100	Веревка	4
101	Мяч кожаный (футбол, волейбол)	6
102	Мяч баскетбольный	2
103	Мешок большой тканевый	3
104	Лыжи маленькие пластиковые	3 пары

105	Набор цифры, стрелки, формы	1
106	Скакалка пластиковая 2м	20
107	Пояс кожаный длина 2м	2
108	Крепление для лыж	4
109	Резиновые банки	16
110	Кожаные подложки	2
111	Кожаный атрибут на липучке	10
112	Желтый пластиковый круг	4 по 6
113	Деревянные части	19
114	Пластиковый контейнер на колесах	4
115	Набор пластиковых форм	1
116	Мат 120см*50см	4
117	Подушка гимнастическая	4
118	Части от игры «Островки»	24
119	Кожаный дом на липучках	1
120	Лестница полукруг	4
121	Лыжи пластиковые белые	6 пар
122	Палки	6пар
123	Лыжи деревянные	4пары
124	Палки	4 пары
125	Массажный мяч синий большой	9
126	Массажный мяч желтый малый	9
127	Массажный мяч валик	9
128	Тоннель с дугой	2
129	Мячи для японского миниволейбола	4

### 3.3 Организация режима пребывания детей в детском саду

Режим пребывания ребенка в ДООУ - это наиболее рациональное распределение во времени и последовательности

самостоятельной деятельности детей, совместной деятельности взрослых и детей, пребывания на свежем воздухе (прогулки), других развивающих видов деятельности. Режим в ДОО предусматривает достаточное время (с учетом возрастных особенностей) для всех необходимых элементов жизнедеятельности ребенка (занятий, игр, прогулки, и преб.) и при этом на протяжении периода бодрствования предохраняет его организм от чрезмерного утомления. Правильно организованный режим дня, режим двигательной активности обеспечивает охрану жизни и здоровья детей, улучшает работоспособность, способствует нормальному физическому, интеллектуальному и личностному развитию ребенка. Организация образовательного процесса в МАДОУ «Детский сад 107» предусмотрена в соответствии с требованиями СанПиН 2.4.1.3049-13 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы дошкольных образовательных организаций». Режимы пребывания детей в ДОО составляются с учетом возрастных особенности детей, специфику организации образовательной работы в группах.

Прогулка не проводится при температуре воздуха ниже  $-15^{\circ}\text{C}$  и скорости ветра более 15 м/с .

### 3.4 Расписание занятий по Физической культуре.

Группа	Понедельник	Вторник	Среда	Четверг	Пятница
2 группа раннего возраста	09:30-09:40 (физкультурный зал)		09:10-09:20 (физкультурный зал)		09:10-09:20 (улица)

Приложение 1

**Мониторинг и диагностическая карта воспитанников 2 группы раннего возраста**

### Мониторинг усвоения содержания образовательной области «Физическое развитие»:

Педагог может провести оценку индивидуального физического развития детей. Такая оценка производится педагогическим работником в рамках педагогической диагностики (оценка индивидуального физического развития детей дошкольного возраста, связанная с оценкой эффективности педагогических действий и лежащая в основе их дальнейшего планирования).

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

- 1) индивидуализация образования (в том числе поддержка ребенка, построение его образовательной траектории или профессиональная коррекция особенностей его развития);
- 2) оптимизации работы с группой детей.

В первой группе раннего возраста оценка усвоения содержания образовательной области «Физическое развитие» проводится на основе индивидуального качественного анализа уровня сформированности основных движений у детей полутора-двух лет в соответствии с таблицей.

### Диагностическая карта оценки уровня сформированности основных движений у ребенка 1,6-2х лет

Критерии оценки сформированности основных движений	Уровень сформированности движений
Выполняет движения совместно с другими детьми	
Владеет навыками ходьбы стайкой	
Умеет ходить с помощью взрослого вверх по доске, приподнятой одним концом от пола на 10–15 см (ширина доски 25 см, длина 1,5–2 м), и вниз до конца	
Владеет навыками перешагивания через веревку (палку), приподнятую над полом на 5–10 см	
Выполняет подъем на опрокинутый вверх дном ящик (50x50x15 см) и спуск с него	
Владеет навыками катания мяча (диаметр 25 см) вперед из исходного положения сидя, стоя	
Выполняет бросание мяча (диаметр 6–8 см) правой и левой рукой на расстояние 50–80 см	

**При оценке двигательных навыков детей, вводятся следующие обозначения.**

*-Навык сформирован* – означает правильное выполнение, т. е. навык сформирован, автоматизирован. Ребенок сам выполняет упражнение (3 балла-высокий уровень).

*-Навык сформирован не до конца*– означает правильное выполнение, но с недочетами. (2 балла-средний уровень).

*-Навык в стадии формирования* – говорит о промежуточном положении, т.е. недостаточно правильном выполнении упражнения. Ребенок выполняет с помощью (1 балл-низкий уровень).

*-Навык не сформирован* – указывает на неправильное выполнение движения. Ребенок не выполняет упражнение (0 баллов- критический уровень)