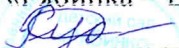
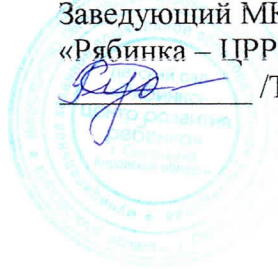


Муниципальное казенное дошкольное образовательное учреждение детский сад
«Рябинка – центр развития ребенка» г. Омутнинска Кировской области

Принята
на педагогическом совете
МКДОУ д/с «Рябинка – ЦРР»
г. Омутнинска
протокол от 30.08.2024 г. № 1

Утверждена
приказом от 30.08.2024 № 47
Заведующий МКДОУ д/с
«Рябинка – ЦРР» г. Омутнинска
 /Т.Н. Русинова/



Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа
Физкультурно-спортивной направленности
«Крепыш»
для детей 3-4 лет

Срок реализации: 1 год

Автор-составитель:
Ковальчук Татьяна Евгеньевна,
инструктор по физической культуре

Омутнинск, 2024

Пояснительная записка

В период дошкольного детства у ребенка закладываются основы здоровья, всесторонней двигательной подготовленности и гармоничного физического развития. В Федеральном государственном образовательном стандарте определены следующие целевые ориентиры на этапе завершения дошкольного образования: у ребенка должна быть развита крупная и мелкая моторика, он должен быть подвижен, вынослив, владеть основными движениями, контролировать и управлять своими движениями. Этому способствует специально организованная и свободная двигательная деятельность: они улучшают деятельность сердечно – сосудистой, дыхательной и нервной систем, укрепляют опорно – двигательный аппарат, улучшают обмен веществ.. Кроме этого, через двигательную деятельность ребенок познает мир, развивается его воля, самостоятельность. Однако современные требования и потребности человека, и, особенно, информационные технологии оказывают негативное влияние на физическое развитие и здоровье человека. Гиподинамия – одна из основных проблем, начиная уже с дошкольного возраста. Большинство семей ведет малоподвижный образ жизни, не занимаются физическим трудом и физическими движениями, редко гуляют на свежем воздухе, не играют в подвижные и спортивные игры. В результате снижаются защитные функции организма ребенка и устойчивость к заболеваниям, не удовлетворяется естественная потребность детей в движении. Мониторинг физического развития детей показывал 80% двигательной активности детей младшего дошкольного возраста. Дополнительная образовательная программа физической направленности «Крепыш» позволит повысить двигательную активность детей 3-4 лет. Системные занятия помогут развить и укрепить у ребенка крупные и мелкие мышцы, сформировать физические качества: силу, быстроту, ловкость, повысят двигательную активность детей, тем самым, окажут дополнительное влияние на укрепление здоровья ребёнка, выявить талантливых детей. В этом *новизна* дополнительной образовательной программы.

Педагогическая целесообразность разработки дополнительной программы по физическому направлению возникла по ряду причин:

- недостаточная двигательная активность детей в течение дня, особенно в холодный период года;
- загруженность статическими занятиями и играми;
- желание родителей видеть ребенка физически совершенным: развитым, здоровым, активным.

Особенности программы

Использование разнообразных форм двигательной деятельности создаст оптимальный двигательный режим, необходимый для полноценного физического развития. Программа кружка направлена на формирование у маленького ребенка интереса к своему личному здоровью, на совершенствование всех видов движений и развитие физических качеств.

Основные принципы программы

Принцип систематичности и последовательности предполагает взаимосвязь знаний, умений и навыков.

Принцип связи теории с практикой формирует у детей умение применять свои знания по сохранению и укреплению здоровья в повседневной жизни.

Принцип повторения умений и навыков — один из самых важнейших, так как в результате многократных повторений вырабатываются динамические стереотипы.

Принцип индивидуально-личностной ориентации воспитания предполагает развитие и совершенствование умений и навыков, опираясь на индивидуальные особенности каждого ребенка.

Принцип доступности и успешности предполагает использование посильных заданий с учётом возможностей ребёнка

Принцип активного обучения обязывает строить процесс обучения с использованием активных форм и методов обучения, способствующих развитию у детей самостоятельности, инициативы и творчества

Принцип коммуникативности помогает воспитать у детей потребность в общении, в процессе которой формируется социальная мотивация здоровья.

Цель программы:

укрепление физического и психического здоровья воспитанников, совершенствование всех функций организма посредством повышения двигательной активности детей.

Задачи:

Оздоровительные

1. Воспитывать потребность в двигательной деятельности.
2. Формировать на доступном уровне необходимые знания в области гигиены, медицины, физической культуры.
3. Формировать правильную осанку и укреплять все группы мышц, содействовать профилактике плоскостопия.

Образовательные

1. Создать условия для реализации потребности детей в двигательной активности с помощью дополнительного физкультурно-спортивного оборудования.
2. Развивать двигательные способности детей, физические качества (быстрота, сила, выносливость, гибкость, подвижность в суставах, ловкость)
3. Побуждать к использованию приобретенных знаний и навыков в повседневной жизни.

Воспитательные

1. Формировать положительные черты характера, чувство уверенности в себе.
2. Развивать внимание, сосредоточенность, организованность, воображение, фантазию.

Организация педагогического процесса

1. Комплектование групп:

- количественный состав – 12 человек;
- возрастной состав: дети 3-4 года;

2. Режим занятий:

- периодичность: 2 раза в неделю
- длительность: 15 минут

Занятия проводятся с сентября по май, количество часов в год – 72

Характеристика особенностей детей 4 года жизни

Дети младшего дошкольного возраста характеризуются большой двигательной активностью, нередко носящий хаотичный характер и связанной с функциональным удовольствием от выполнения разнообразных доступных ребёнку движений и эмоционально положительным контактом со взрослым.

В этом возрасте интенсивно развиваются ходьба и бег. Ввиду частого их использования быстро формируется двигательный навык. Поэтому важно, чтобы дошкольники 3-4 лет овладевали правильным выполнением тех элементов двигательного действия, которые оказывают существенное влияние на состояние и функционирование различных органов и систем. Дети овладевают прыжками, бросанием, лазанием; ценными являются упражнения на развитие функции равновесия. Все эти движения вовлекают в работу большое количество мышечных групп, стимулируют деятельность сердечно-сосудистой и дыхательной систем.

Следует отдавать предпочтение небольшому объёму движений, достигая правильного выполнения основ двигательного действия.

Младшие дошкольники с интересом относятся к знакомым движениям, так как у них наступает удовлетворение от умелости, свободы, самостоятельности, повышается активность.

Степень развития волевых черт характера и произвольного поведения у детей 3-4 лет невысока, большое значение приобретает мотивация, игровые приёмы, которые не только помогают осознавать требования к правильному выполнению физических упражнений и подчиняться им, но и создают эмоционально положительный фон для побуждения к двигательным действиям, для возбуждения интереса к двигательной деятельности. Данный возраст является благоприятным для развития гибкости.

Содержание программы

В структуру оздоровительных занятий включены различные виды деятельности: двигательные упражнения, основные виды движений (ходьба,

прыжки, оздоровительный бег, упражнения на равновесие), дыхательная гимнастика, упражнения на релаксацию, игровой стретчинг. Программа включает в себя широкое использование стихов, загадок, песен, соответствующих сюжету занятия.

В процессе обучения дети знакомятся с новыми движениями и закрепляют физические качества, координационные способности, учатся слушать музыку, выполнять в соответствии с текстом и мелодией различные упражнения, учатся произвольно расслаблять мышцы. На занятиях используются три основных способа организации детей: фронтальный, групповой, индивидуальный.

Методика составления комплексов оздоровительных занятий состоит из трех частей. Подготовительная часть занятия эмоционально настраивает детей на занятие, активизирует, готовит их организм к предстоящей нагрузке. В этой части занятия создается игровая мотивация и ставится игровая задача. В подготовительную часть включают общеразвивающие и корригирующие упражнения, соответствующие коррекции нарушений осанки и коррекции плоскостопия. Темп выполнения – медленный, умеренный, средний.

В основной части сюжетного занятия с детьми разучиваются и закрепляются упражнения, развивают физические качества, координационные способности. В основную часть входят упражнения из исходного положения лежа на спине, на боку, животе, сидя и стоя. Дозировка упражнений зависит от самочувствия. Все упражнения обязательно выполняются в обе стороны. Для этой части занятия характерна кульминационная насыщенность сюжета.

В заключительной части занятия происходит постепенный переход от усиленной мышечной деятельности к спокойному состоянию, продолжается общение детей с игровыми персонажами, появляется настрой на самостоятельную игру. Заключительная часть состоит из упражнений на расслабление (релаксация), малоподвижных игр. С целью закаливания стоп и профилактики плоскостопия, укрепления организма детей во время оздоровительных занятий дети занимаются без обуви. Для эмоционального комфорта во время организации и проведения двигательной активности детей способствует музыкальное сопровождение физкультурно-оздоровительных занятий.

Итак, акцент в оздоровительной работе направлен на вовлечение всех детей в активную двигательную деятельность. Этому способствуют увлекательные упражнения и игры. На разминке детям предлагаются разные виды ходьбы: ходьба на четвереньках («обезьянки», «раки», «кошечки» и др.); прыжки в высоту с места до какого-либо предмета (бубен, платочек). Пальчиковая гимнастика, проводимая после разминки, концентрирует внимание детей на выполнение общеразвивающих упражнений. Это оказывает положительное воздействие на внутренние органы через активизацию биоактивных точек. Рифмованные фразы повышают интерес, помогают правильно выполнять упражнения и способствуют развитию речи, мышления и воображения. Упражнения для дыхания – первые элементы самопомощи своему организму. Такие упражнения учат детей сознательно

заботиться о своем здоровье и являются профилактикой простудных заболеваний.

Использование на занятии тренажеров и спортивного инвентаря позволяет тренировать как сердечно - сосудистую, так и дыхательную системы детского организма, тренировку опорно-двигательного аппарата. Развитие общей выносливости и физических качеств способствует укреплению здоровья детей.

Содержание работы			
Упражнения в основных движениях			
Упражнения в ходьбе.	Упражнения в равновесии.	Упражнения в беге.	Упражнения в катании, бросании, ловле, метании.
<p>Ходьба обычным шагом, ходьба на носках, на месте с высоким подниманием бедра. Ходьба «стайкой», в колонне по одному, парами, в разных направления (врассыпную), по кругу, не держась за руки.. Ходить, выполняя задания воспитателя: с остановкой, приседанием, поворотом, обходя предметы, «змейкой», с изменением темпа.</p>	<p>Ходьба между линиями, шнурами, по доске, положенной на пол (длина 2-3 м, ширина 20 см). Ходьба с перешагиванием через предметы (высота 10-15 см); по ребристой доске. Перешагивать через рейки лестницы, положенной на пол; наступать на них. Ходьба по наклонной доске (ширина 30-35 см), приподнятой на 20 см. Во время бега по сигналу быстро останавливаться (присесть), бежать дальше..</p>	<p>Бегать в колонне по одному, соблюдая интервал, «стайкой» , врассыпную, парами. Бегать по прямой и «змейкой», между предметами, не задевая их. Бег с ускорением и замедлением (с изменением темпа); бегать на скорость (15-20 м). Бегать в медленном темпе. Пробегать небольшими группами с одного края площадки на другой, по прямой и извилистой дорожке (ширина 20см, длина 3 м). Убегать от ловящего, догонять убегающего. Бегать в разных направлениях, по сигналу бежать в условленное место.</p>	<p>Прокатывание мяча друг другу двумя руками (расстояние 1,5м) под дуги (ширина 50-60 см). Прокатывать мяч между предметами. Бросать мяч о землю и вверх 2–3 раза подряд, стараясь поймать его. Ловить мяч, брошенный взрослым (расстояние 70-100 см). Метать предметы в горизонтальную цель (расстояние 1,5–2 м), в вертикальную цель (расстояние 1-1,5 м). Метать предметы на дальность (не менее 2,5 м). Метать мяч двумя руками снизу, от груди, двумя руками из-за головы, правой и левой рукой.</p>
Упражнения в ползании и лазанье.	Упражнения в прыжках.	Построения и перестроения.	Музыкально-ритмические упражнения
<p>Ползать на четвереньках по прямой (расстояние 3-6 м), «змейкой» между</p>	<p>Энергично подпрыгивать на месте; подпрыгивать вверх, доставая предмет, подвешенный выше</p>	<p>Строиться в колонну по одному, по два (парами), в круг, в полукруг, врассыпную, свободное</p>	<p>Ходьба и бег под музыку в заданном темпе. Выполнение упражнений с предметами (лентами,</p>

<p>расставленными предметами (4-5 предметов), по наклонной доске. Подлезать под скамейку прямо и боком, под дуги (высота 40 см). Перелезть через бревно. Лазать по лесенке-стремянке, гимнастической стенке удобным способом (высота 1,5 м).</p>	<p>поднятых рук ребенка. Перепрыгивать через 4–6 параллельных линий (расстояние между ними 25–30 см); из круга в круг, вокруг предметов и между ними. Прыгать на двух ногах, продвигаясь вперед (2–3 м). Прыгать в длину с места не менее чем до 50 см. Перепрыгивать через невысокие (высота 5 см) предметы (линия, шнур, брус). Спрыгивать с высоты 20-25 см.</p>	<p>построение, в шеренгу небольшими группами и всей группой (с помощью воспитателя, по ориентирам, самостоятельно). Перестроение из колонны в 2-3 звена по ориентирам. Находить свое место в строю, поворачиваться, переступая на месте.</p>	<p>флажками, платочками, султанчиками) в соответствии с характером музыки.</p>
--	---	--	--

Общеразвивающие упражнения

Упражнения для рук и плечевого пояса	Упражнения для туловища	Упражнения для ног
<p>Положение и движение головы: вверх, вниз, повороты направо, налево (3-4 раза).</p> <p>Положения и движения рук одновременные и однонаправленные: вперед-назад, вверх, в стороны (5-6 раз).</p> <p>Ставить руки на пояс. Поднимать руки вверх через стороны, опускать поочередно сначала одну, потом другую руку, обе руки вместе. Перекладывать предмет из одной руки в другую перед собой, за спиной, над головой. Делать хлопок перед собой и прятать руки за спину. Вытягивать руки вперед, в стороны, поворачивать их ладонями вверх, поднимать и опускать кисти, шевелить пальцами.</p>	<p>Передавать друг другу мяч над головой (назад и вперед). Поворачиваться вправо, влево, поднимая руки вперед. Сидя повернуться и положить предмет сзади себя, повернуться, взять предмет. В упоре сидя подтягивать обе ноги, обхватив колени руками; приподнимать по очереди ноги и класть их одну на другую (правую на левую и наоборот). Упражнения выполняются также с различными предметами (кеглями, мячами, косичками и т. п.) из разных исходных положений. Лежа на спине, поднимать одновременно обе ноги вверх, лежа на спине, опускать; двигать ногами, как при езде на велосипеде. Лежа на животе, сгибать и разгибать ноги (по одной и вместе). Поворачиваться со спины на живот и обратно. Лежа на животе, прогибаться и приподнимать плечи, разводя руки в стороны.</p>	<p>Подниматься на носки. Выставлять ногу на носок вперед, назад, в сторону. Делать 2–3 полуприседания подряд. Приседать, вынося руки вперед, опираясь руками о колени, обхватывая колени руками и пригибая голову. Поочередно поднимать ноги, согнутые в коленях; делать под согнутой в колене ногой хлопок. Сидя захватывать ступнями мешочки с песком. Передвигаться по палке, валику (диаметр 6–8 см) приставными шагами в сторону, опираясь серединой ступни.</p>

Спортивные упражнения

Катание на санках	Скольжение.	Ходьба на лыжах
--------------------------	--------------------	------------------------

Кататься на санках с невысокой горки; катать друг друга по ровной поверхности.	Скользить по ледяным дорожкам с помощью взрослых.	Ходить по ровной лыжне ступающим шагом; делать повороты на лыжах переступанием.	
Подвижные игры			
Игры с бегом	Игры с прыжками	Игры с подлезанием и лазаньем	Игры с бросанием и ловлей:
«Бегите ко мне», «Птичка и птенчик», «Кот и мышки», «Бегите к флажку», «Найди свой цвет», «Трамвай», «Поезд», «Лохматый пес», «Птички в гнездышках», «Солнышко и дождик», «Пузырь».	«По ровненькой дорожке», «Поймай комара», «Воробушки и кот», «С кочки на кочку», «Лягушки», «Зайка».	«Наседка и цыплята», «Мыши в кладовой», «Кролики», «Обезьянки».	«Кто бросит дальше мешочек», «Попади в круг», «Сбей кеглю», «Береги предмет», «Догони мяч».

Комплекс условий реализации программы

Материально-технические условия

Для качественного осуществления образовательного процесса оборудованы специализированные помещения:

физкультурный зал:

- Стационарное оборудование: интерактивная доска для показа презентаций, пианино, музыкальный центр, ковёр.
- Стационарное спортивное оборудование: детские тренажеры, гимнастические скамейки, шведская стенка, мягкие модули, батут, дуги разного размера.
- Спортивный инвентарь: мячи разного размера, обручи, скакалки, шарики, кегли, кольца, гимнастические палки, канаты, маты, корректирующие дорожки, дуги, гантели железные и пластмассовые, массажные мячики.
- Нетрадиционное физкультурное оборудование: веревочки, ленточки, мешочки с песком, флажки, парашют, атрибуты к подвижным и спортивным играм, наглядно – дидактический материал.

физкультурная площадка:

гимнастические бревна разной высоты, скамейка, шведская стенка, прыжковая яма, дугообразная и наклонная лесенки, дуги разного размера, санки, детский спортивный комплекс.

Информационные условия

кабинет информатики:

для работы в дистанционном режиме с семьями воспитанников кабинет оснащен следующим оборудованием: компьютеры и ноутбуки, принтеры, сканеры.

Адрес дистанционного обучения:

<http://85.93.45.205:8888/moodle23/course/category.php?id=19>

Психолого-педагогические условия

Для реализации данной программы необходим педагог, владеющий методами и приемами обучения:

- игровой приём. Каждая игра имеет в своей основе определенную цель, какое-либо задание. В процессе игры дети знакомятся с окружающей жизнью, уточняют и осмысливают свои представления о мире;
- метод аналогий (с животным и растительным миром - образ, поза, двигательная имитация), игровая атрибутика, что активизирует работу правого полушария головного мозга ребенка, его пространственно-образное мышление, способствуя высвобождению скрытых творческих возможностей подсознания;
- словесный метод (объяснение методики исполнения движений, оценка);
- практический метод (заключается в многократном выполнении посильных физических упражнений);
- наглядный метод (показ выполняемых упражнений педагогом).

**Календарно-тематическое планирование по дополнительной образовательной программе
физической направленности «Крепыш» с детьми 3-4 лет**

Дата	Программные задачи	Название, источник	Содержание занятия	
2 неделя сентября	<p>1.Повышать двигательную активность детей, используя подвижные игры</p> <p>2. Упражнять в прыжках, энергичных движениях рук при катании мяча, быстром беге</p> <p>3.Развивать дыхательную систему организма.</p> <p>4.Учить играть в коллективе, проявляя доброжелательное отношение др. к др.</p>	Занятие 1. Поиграем, поиграем	<p>Вводная часть. Игровой самомассаж «Утка и кот». П/и «Мы топаяем ногами». Дыхательное упражнение «Петушок», «Гуси шипят». Корректирующее упр. «Мышки - Мишки»</p>	
			<p>Основная часть. ОРУ П/и «Мы играем» (Аверина И. Физкультурные минутки и динамические паузы в ДОУ, с.29)</p> <p>ОВД. 1.П/и «Поймай комара»</p> <p>2.П/и «Прокати мяч»</p> <p>3. П/и «Лохматый пес»</p> <p>4. П/И «Огуречик»</p>	
			<p>Заключительная часть. Игра «3 медведя шли домой»</p>	
	<p>1.Побуждать детей к двигательной активности, используя рус.нар. сказки.</p> <p>2. Учить прыгать на 2 ногах по извилистой дорожке,</p>	<p>Занятие 2. «Колобок» с презентацией</p> <p>Картушина «Зеленый»</p>	<p>Вводная часть. Загадка.</p> <p>Слетим колобок.</p> <p>Какой круглый колобок</p> <p>Покатился колобок</p>	<p>С.167</p> <p>Гимнастика «Колобок» с.172</p> <p>Кружение</p> <p>Бег в колонне по одному.</p>

	<p>продвигаясь вперед, форм. осанку</p> <p>3.Упражнять в равновесии и беге, не наталкиваясь.</p> <p>4.Закрепить содержание сказки</p>	<p>огонек здоровья» с.167</p>	<p>Основная часть. <i>Встретил зайца.</i></p> <p><i>Встретил волка</i></p> <p><i>Волк идет по мостику.</i></p> <p><i>Убежал колобок от волка.</i></p> <p><i>Встретил медведя, удивился. Убежал от него.</i></p> <p><i>Встретил лису.</i></p>	<p><i>ОРУ «Зайка» (с.169), прыжки на 2 ногах по извилистой дорожке</i></p> <p><i>Ходьба широким шагом.</i></p> <p><i>Ходьба по доске прямо. Бег.</i></p> <p><i>Поднимание плеч.Пролезание под дугой. Бег.</i></p> <p><i>П/и «Лиса и колобки»</i></p>
<p>3 неделя сентября</p>	<p>1. Упражнять в энергичном отталкивании ногами.</p> <p>2. Упражнять в энергичном броске в прямом направлении</p> <p>3. Развивать равновесие, формировать осанку.</p> <p>4.Познакомить с игрой, развивать гибкость позвоночника</p>	<p>Занятие 1. «Курочка и цыплята»</p>	<p>Вводная часть. Ходьба, ходьба с махами руками, с высоким подниманием ноги руки за спиной, бег врассыпную и в колонне по 1, дышат.упр. «Ку-ка-ре-ку», ходьба по ребристой доске</p>	<p>Основная часть.</p> <p>ОРУ «Цыплята и курочка» Сочеванова Е. стр.41</p> <p>1.Прыжки на 2 ногах ч/з веревочки</p> <p>2. Метание в горизонтальную цель правой и левой рукой снизу в обруч</p> <p>3. Ходьба по доске</p> <p>4. П/и «Наседка и цыплята» Сб и. стр.41</p>

			<p>5. П/и «Лиса в курятнике»</p> <p>Заключительная часть. С/игра «Покажи, как ходит» (петух, курица, цыпленок)</p>
	<p>1.Упражнять в ходьбе по ограниченной поверхности, сохраняя равновесие.</p> <p>2. Упр. в ритмичности прыжков, соблюдая направление.</p> <p>3. Воспитывать внимание, учить действовать по сигналу</p> <p>4.Расширять знания о жизни птиц</p>	<p>«Птицы» Сочеванова Е. Комплекс утр.гимнастики с.16-18</p>	<p>Вводная часть. Ходьба, ходьба с махами руками, с высоким подниманием ноги (руки за спиной), бег в колонне по 1, дыхат.упр.</p> <p>Основная часть.</p> <p>ОРУ «Птицы» Сочеванова Е. стр.16-18</p> <p>ОВД.1. Прыжки на 2 ногах с продвижением вперед</p> <p>2. Ходьба по доске, руки в стороны</p> <p>3. П/и «Птички летают» (день-летают, ночь –прячутся за стулья)</p> <p>4. П/и «Воробушки и кот»</p> <p>Заключительная часть. Ходьба, упр. на вним.: на слово «сели» - присесть</p> <p><i>Или игра «Птички» Ковалько В. И. с.67</i></p>
4	<p>1. Продолжать учить сохранять равновесие при ходьбе по</p>	<p>Занятие 1.</p>	<p>Вводная часть. Ходьба, ходьба на носочках (руки с веревочкой вверху), на пятках (веревочка на плечах, руки в стороны), ходьба с высоким подниманием колен, доставая</p>

	<p>ограниченной поверхности.</p> <p>2. Учить перепрыгивать и приземляться на 2 ногах.</p> <p>3. Продолжать учить бегать, не наталкиваясь, развивать ориентировку в пространстве</p> <p>4. Профилактика плоскостопия</p>	<p>Короткая веревочка</p>	<p>веревочку.</p> <hr/> <p>Основная часть. ОРУ с веревочкой</p> <p>1. «Подними повыше» И.п. о.с.</p> <p>2. «Длинная и короткая веревочка» (руки соединить впереди)</p> <p>3. «Повороты в стороны» И.п. ноги на ширине плеч, веревочка на плечах</p> <p>4. «Достань ногами до веревочки» И.п. лежа на спине, веревка перед собой</p> <p>5. «Перешагни через веревочку»</p> <p>6. Ходьба по веревочке вправо-влево</p> <p>ОВД. 1. Ходьба по наклонной доске, веревка вверху (вперед)</p> <p>2. Прыжки в длину с места</p> <p>3. П/и «Найди свой домик» (веревочкой обозначают себе место в зале)</p> <hr/> <p>Закл.ч. Из веревочек выкладывают дорожку и идут по ней на носочках, потом идут по веревочке прямо</p>
	<p>1. Знакомить с использованием бытовых предметов для выполнения физических упражнений</p> <p>2. Развивать равновесие, гибкость позвоночника</p> <p>3. Учить отталкиваться 2</p>	<p>Занятие 2.</p> <p>С длинным шнуром</p>	<p>Вводная часть. Рассматривание шнура и беседа. Шагать, держась рукой за шнур, ходить в другую сторону. Бег так же. Перешагивание ч/з шнур вперед и назад</p> <hr/> <p>Основная часть. ОРУ со шнуром в кругу</p> <p>1. «Поднимание 2 руками вверх» (шнур внизу в 2 руках)</p> <p>2. «Шнур к себе от себя» (шнур к груди)</p> <p>3. «Наклоны в стороны» (стоя боком к шнуру, держась рукой за шнур)</p>

	<p>ногами</p> <p>4.Развивать мелкие мышцы рук, реакцию на сигнал,</p> <p>5.Профилактика плоскостопия</p>		<p>4. «Наклоны вперед» (сидя)</p> <p>5. «Достань ножкой шнур» (лежа на спине)</p> <p>6. «Ножки ч/з шнур» (сидя, руки в упоре сзади)</p> <p>ОВД.1. Ходьба по шнуру боком и прямо</p> <p>2. Прыжки через шнур (речка)</p> <p>3. П/игра «Мыши в кладовой»</p> <hr/> <p>Заключительная часть. Пальчиковая гимнастика: повесить на шнур платочки и прицепить бельевыми прищепками</p>
<p>1 неделя октября</p>	<p>1. Учить энергично отталкиваться в прыжках, развивать гибкость позвоночника 2. Упражнять в равновесии.</p> <p>3.Развивать ловкость в играх</p> <p>4. Упражнять в равновесии</p> <p>5. Продолжать знакомить с сезонными изменениями в природе</p>	<p>Занятие 1</p> <p>В лес за грибами</p> <p>«Нескучная гимнастика» Алябьева с.14</p>	<p>Вводная часть. Игровой массаж, ходьба, ходьба врассыпную, на носках, пятках, ходьба с наклонами, бег врассыпную, бег по кругу, у/ на дыхание</p> <hr/> <p>Основная часть. ОРУ с грибами</p> <p>1. Подними грибок рукой</p> <p>2. Переложи грибок из руки в руку</p> <p>3. Налонись и положи</p> <p>4. Подними ножками грибок (сидя)</p> <p>5. Приседание «Грибок маленький и большой»</p> <p>6. Д/у «Сердитый ежик»</p> <p>ОВД.1. 2.«В гости к ежику»: ходьба «змейкой», ходьба по доске, прыжки ч/з бревнышки,</p>

			пролезание под веревкой, не задевая руками пол 3. Игра «Кто быстрее за грибком» «Догони»
			Заключительная часть. Игра «Береги гриб»
		Занятие 2. В лес за грибами	Вв.ч. Игровой массаж, ходьба, ходьба враспынную, на носках, пятках, ходьба с наклонами, бег враспынную, бег по кругу, у/ на дыхание
		«Нескучная гимнастика» Алябьева с.14	ОРУ с грибами. Игры: «Догони», «Кто больше соберет грибов»
2 неделя октября	1.Продолжать знакомить с жизнью диких животных 2.Учить делать энергичный замах, двигаться «змейкой», не пропуская ориентиры. 3. Развивать гибкость позвоночника при ползании, активный толчок ногами в	Занятие 1 «В гости к лесным зверушкам»	Вводная часть. Упр. «Шуршание листочков» (потереть ладонь о ладонь). Беседа о животных леса с упр.: гуляют по лесу (ходьба), упр. на вним. (присесть), ищут корм (ходьба с наклонами вперед), бегают по лесу (враспынную), волк воет (дыхат. упр.), ходьба по ребристой дорожке, ходьба по следам.
			Основная часть. ОРУ.1. «У зайчика длинные ушки» (поднимать руки вверх) 2. «Мишка» (повороты с наклонами в стороны)

<p>прыжках.</p> <p>4.Упражнять в ориентировке в пространстве, учить выполнять правила игр.</p> <p>5.Развивать дыхательную систему, мелкие мышцы рук.</p>		<p>3. «Лиса крадется» (ползание вперед и назад)</p> <p>4.«Волк сердится» (прогибать и выгибать спинку)</p> <p>5. «Зверята прячутся» (приседание)</p> <p>ОВД.1. Метание вдаль (белка бросает шишки)</p> <p>2. Ползание на четвереньках «змейкой» и пролезание через воротики (волк крадется под кустами)</p> <p>3. Прыжки ч/з 3 бревнышка (заяц прыгает)</p> <p>4. П/и «Зайцы и лиса» (скачут под музыку, на остановку музыки убегают)</p> <p>Заключительная часть. М/п игра «Три медведя» Борисова с.40</p>
	<p>Занятие 2</p> <p>«В гости к лесным зверушкам»</p>	<p>Вв.ч. Игровой массаж. Ходьба, ходьба на носочках, ходьба по следам. Бег по кругу. Бег и ходьба в рассыпную.</p> <p>ОРУ. Ритм. гимнастика «Веселая зарядка зверят»</p> <p>1. Метание вдаль (белка бросает шишки)</p> <p>2. Пролезание ч/з тоннель и ползание «змейкой» (ежик)</p> <p>3.Игры:</p> <p>«Медведь и пчелы», «Зайцы и волк» (прячутся в свой обруч),</p> <p>Заключительная часть. Пальчиковая игра «Ушки зайца», дыхательная гимнастика: «Волк воет» и «Ежик сердится» (наклоны вперед)</p>

3 неделя октября	<p>1. Учить детей заботиться о своем здоровье, знакомить с упражнениями по профилактике плоскостопия.</p> <p>2. Учить энергично отталкиваться в прыжках .</p> <p>3. Развивать силу рук при броске, гибкость позвоночника при пролезании.</p> <p>4. Познакомить с играми, развивать ловкость, реакцию на сигнал</p>	<p>Занятие 1. «Зачем малышам ножки» Муллаева Н. «Конспекты-сценарии занятий по физической культуре д/дошкольников» с. 82.</p>	<p>Вводная часть. Стихотворение, беседа о пользе ног. ОРУ из положения лежа: повороты головы; потянуться; наклоны вперед (сидя), доставая носки ног; «велосипед»; упр. ступнями (врозь-вместе, вперед-назад), поочередное поднятие прямых ног (стоя); приседания; ходьба на носках и пятках, бег</p>
			<p>Основная часть.</p> <p>ОВД.: 1. Прыжки из обруча в обруч (3 обруча)</p> <p>2. Метание мешочков вдаль</p> <p>3. Пролезание ч/з тоннель</p> <p>4. Ходьба по канату прямо, ходьба по ребристой доске, по массажным коврикам, по камушкам, по коврику со следами</p> <p>5. П/и «Мыши и кот»</p>
		<p>Заключительная часть. Игра «Великаны и карлики» (Вавилова Е.. с.22). Погладить ножки. Катание гимнастической палки вперед-назад.</p>	
	<p>Занятие 2. «Зачем малышам ножки» Муллаева Н. «Конспекты-сценарии занятий по физической</p>	<p>Вводная часть. ОРУ из положения лежа: повороты головы; потянуться; наклоны вперед (сидя), доставая носки ног; «велосипед»; упр. ступнями (врозь-вместе, вперед-назад), поочередное поднятие прямых ног (стоя); приседания; ходьба на носках и пятках, бег</p>	
	<p>Основная часть. ОРУ на массажных ковриках 1. Хлопки в ладоши над головой</p> <p>2. «Медвежонок» (переваливаться с ноги на ногу)</p> <p>3. «Великаны и гномики» (приседания)</p> <p>4. «Веселый мячик» (прыжки)</p>		

		культуре д/дошкольников» с. 82.	<p>5. «Важная цапля» (сходить с коврика и встать на него боком)</p> <p>6. Стоять на 1 ноге</p> <p>ОВД.: 1. Прыжки из обруча в обруч (по 3 обруча в двух местах)</p> <p>2. Метание мешочков вдаль</p> <p>3. Пролезание ч/з тоннель</p> <p>4. Ходьба по канату прямо, ходьба по ребристой доске, по массажным коврикам, по камушкам, по коврику со следами</p> <p>5. П/и «Мыши водят хоровод»</p> <p>Заключительная часть. Игра «Великаны и карлики» (Вавилова Е.. с.22). Погладить ножки. Катание гимнастической палки вперед-назад.</p>
4 неделя октября	<p>1.Продолжать знакомить со строением своего тела.</p> <p>2. Учить удерживать равновесие при ходьбе по бревну.</p> <p>3. Упражнять в энергичном отталкивании двумя ногами в прыжках</p> <p>3.Продолжать учить бросать в прямом направлении, развивать</p>	<p>Занятие 1. «Наши помощники- глаза и уши»</p>	<p>Вводная часть. Показать руки (упр. фонарики), показать ноги (выставлять на пяточку), провести по носу пальчиками, массаж ушей (закрывать и открывать уши ладонями), упражнение для глаз: зажмурить и открыть. Ходьба, ходьба на носочках с упр. «Мышки-кошки»: присесть на слово «мяу», «пи-пи» - ходьба на носках, бег, ходьба</p> <p>Основная часть. ОРУ игра «Зарядка»</p> <p>ОВД. 1. Ходьба по бревну (3 раза)</p> <p>2. Прыжки из обруча в обруч (3Х2)</p> <p>3. Метание мешочков вдаль (до зайки)</p> <p>4. И. «Будь внимательный»: бубен – бег, барабан – марш, колокольчик - прыжки</p>

	силурук.		<i>Заключительная часть. Упражнение для глаз. М/и «Какого флажка не стало?»</i>
	4. Развивать слух, внимание, мышление, действовать в соответствии с указаниями	Занятие 2. «Наши помощники- глаза и уши»	<i>Вводная часть. Показать руки (упр. фонарики), показать ноги (выставлять на пяточку), провести по носу пальчиками, массаж ушей (закрывать и открывать уши ладонями), упражнение для глаз: зажмурить и открыть. Ходьба, ходьба на носочках с упр. «Мышки-кошки»: присесть на слово «мяу», «пи-пи» - ходьба на носках, бег, ходьба</i>
			<i>Основная часть. ОРУ игра «Зарядка»</i> <i>ОВД. 1. Ходьба по бревну</i> <i>2. Прыжки из обруча в обруч (3Х2)</i> <i>3. Метание мешочков вдаль (до зайки и до мишки)</i> <i>4. И. «Будь внимательный»: бубен – бег, барабан – марш, колокольчик - прыжки</i>
			<i>Заключительная часть. Упражнение для глаз. М/и «Какого мяча не стало?»</i>
1 неделя ноября	1.Продолжать знакомить со строением своего тела. 2. Развивать гибкость позвоночника, умение ползать разными способами, 3. Формировать осанку разными приемами: упражнениями, массажем, играми, просмотром презентации.	Занятие 1. «Красивая спинка»	<i>Вводная часть. Беседа о спинке. Показывают спинку, прячут ее (повороты стоя), повороты лежа.</i>
			<i>Основная часть. ОРУ 1. «Поднимание рук вверх» (руки за головой)</i> <i>2. «Самолет» (наклоны в стороны)</i> <i>3. «Жираф» (повороты в стороны, руки вверх)</i> <i>4. «Сердитый и добрый котенок» (стоя на коленях и ладонях)</i> <i>5. «Змея» (лежа на животе)</i> <i>6. «Насос» (приседания)</i>

4. Вос-ть желание играть		<p>ОВД. 1. Ползание с мешочком на спине</p> <p>2. Ходьба по доске с мешочком в руках</p> <p>3. Ползание по доске на четвереньках и прыжок до мячика</p> <p>4. П/и «Доползи до» (кошечка – до мячика, обезьянка с опорой на ступни и ладони)</p>
		<p>Заключительная часть. Массаж спинки друг друга в парах, просмотр презентации «Красивая осанка»</p>
	Занятие 2. «Красивая спинка»	<p>Вводная часть. Показывают спинку, прячут ее (повороты стоя), повороты лежа. Упр. из и.п. стоя на коленях: поочередное выставление рук вперед, поочередное поднимание ног назад, «сердитый и добрый котенок». Ходьба на носках, пятках, бег, ходьба с колечком на голове</p>
		<p>Основная часть. ОРУ с колечком</p> <p>1. Поднимание повыше</p> <p>2. От себя к себе.</p> <p>3. Повернись в сторону, колечко вверх</p> <p>4. Достань до колечка ногами (наклоны в стороны)</p> <p>5. Пружинка с колечком на голове</p> <p>ОВД. 1. Ползание с мешочком на спине</p> <p>2. Ходьба по доске с мешочком в руках</p> <p>3. Ползание по наклонной доске на четвереньках и прыжок до мячика</p> <p>4. П/и «Поймай комара»</p>

			<i>Заключительная часть. Массаж спинки друг друга в парах</i>
2 неделя ноября	<p>1. Ознакомить с работой одного из главных органов.</p> <p>2. С помощью разных приемов развивать дыхательную систему, учить правильно дышать.</p> <p>3. Развивать меткость, силу рук, упражнять в гибкости позвоночника.</p> <p>4. Познакомить с правилами игр</p> <p>5. Воспитание любознательности, активности</p>	<p>Занятие 1. «Зачем малышам носик» Никанорова «Здоровячок» с.44, 46</p> <p>Галанов «Игры, которые лечат» с.11</p>	<p>Вводная часть. Беседа «Для чего нужен нос». Правила правильного дыхания. Игра «Подыши» (на красный шарик-вдох, на синий-выдох). Ходьба, бег, упр. «Собачка точит когти», «Ладони», «Ушки»</p>
			<p>Основная часть. ОРУ Дыхательная гимнастика</p> <ol style="list-style-type: none"> «Петушки» (поднимание и опускание рук, на выдохе: «Ку-ка-ре-ку») «Насос» (наклоны в стороны) «Рубим дрова» (наклоны вперед) «Ежик сердится» (сидя на полу) «Каша шипит» (одна рука на животе, др.- на груди) вдох-втянуть живот, выдох – «ш-ш» <p>ОВД.1. Катание мяча в широкие воротики</p> <ol style="list-style-type: none"> Проползание под воротиками за мячом Ходьба по доске прямо, мяч сверху П/и «Пузырь», «Совушка-сова»
			<p>Заключительная часть. Дых.упр. «Чей кораблик дальше?»</p>
			<p>Вводная часть. Правила правильного дыхания. Игра «Подыши» (на красный шарик-вдох, на синий-выдох). Ходьба, бег, упр. «Собачка точит когти», «Ладони», «Ушки»</p>
		<p>Занятие 2. «Зачем малышам носик» Никанорова</p>	<p>Основная часть. ОРУ Дыхательная гимнастика</p> <ol style="list-style-type: none"> «Петушки» (поднимание и опускание рук, на выдохе: «Ку-ка-ре-ку»)

		<p>«Здоровячок» с.44, 46</p> <p>Галанов</p> <p>«Игры, которые лечат» с.11</p>	<p>2. «Насос» (наклоны в стороны)</p> <p>3. «Рубим дрова» (наклоны вперед)</p> <p>4. «Ежик сердится» (сидя на полу)</p> <p>5. «Каша шипит» (одна рука на животе, др.- на груди) вдох-втянуть живот, выдох – «ш-ш»</p> <p>ОВД.1. Катание мяча в узкие воротики</p> <p>2.Проползание под воротиками за мячом</p> <p>3.Ходьба по доске прямо, мяч вверху</p> <p>4.П/и «Поезд», «Совушка-сова», «Сдуй снежинку с руки»</p> <hr/> <p>Заключительная часть. Дых.упр. «Сдуй шарик?»</p>
<p>3 неделя ноября</p>	<p>1.Расширять знания о своем организме.</p> <p>2. Учить подбрасывать мяч вверх и ловить его, развивая силу рук</p> <p>3. Развивать меткость.</p> <p>4. Продолжать учить ритмично отталкиваться двумя ногами в прыжках.</p>	<p>Занятие 1 «Ловкие ручки»</p>	<p>Вводная часть. Беседа «Для чего руки нужны?», пальчиковая гимнастика «Замок», «Ежик колючий» (с.66) Ходьба, ползание на четвереньках, ходьба на носках, пятках</p> <hr/> <p>Основная часть. ОРУ с маленьким мячом.</p> <p>1. «Мяч вперед» (мяч внизу)</p> <p>2. «Покажи мяч» (сидя на коленях)</p> <p>3. «Прокати по ногам» (наклон вперед, сидя)</p> <p>4. «Подними мяч ногами»</p> <p>5. «От ручки к ручке» (присев, катать мяч от руки к руке)</p> <p>6. «Покатать мяч ногой вперед-назад»</p>

			<p>ОВД. 1.Прыжки вокруг маленького мяча</p> <p>2. Бросание маленького мяча вверх и ловля.</p> <p>3.Прокатить мяч по наклонной доске и бег за ним</p> <p>4. П/и «Катание мяча друг другу через воротики»</p> <p>Заключительная часть. Массаж рук массажными мячиками.</p>
		<p>Занятие 2 «Ловкие ручки»</p>	<p>Вводная часть. Игра «Что умеют наши ручки», пальчиковая гимнастика «Жук», «Ежик колючий» (с.66)</p> <p>Основная часть. ОРУ с большим мячом.</p> <p>1. «Мяч вперед» (мяч внизу)</p> <p>2. «Покажи мяч» (сидя на коленях)</p> <p>3. «Прокати по ногам» (наклон вперед, сидя)</p> <p>4. «Подними мяч ногами»</p> <p>5. «От ручки к ручке» (присев, катать мяч от руки к руке)</p> <p>6. «Покатать мяч ногой вперед-назад»</p> <p>ОВД. 1.Прыжки вокруг большого мяча</p> <p>2. Бросание большого мяча вверх и ловля.</p> <p>3.Прокатить мяч по наклонной доске и бег за ним</p> <p>4. П/и «Сбей кеглю мячом»</p>

			<i>Заключительная часть. Массаж рук массажными мячиками.</i>
4 неделя ноября	<p>1. Учить сохранять равновесие при ходьбе по наклонной доске.</p> <p>2. Упражнять в отталкивании двумя ногами в прыжках.</p> <p>2. Формировать осанку</p> <p>3. Упражнять в меткости, развивать глазомер, реакцию на сигнал.</p> <p>4. Повышать двигательную активность</p>	Занятие 1 С мешочком с песком	<i>Вв.ч. Ходьба с мешочком в руке, ползание с мешочком на спине, ходьба на носочках и пятках, бег врассыпную и в колонне по одному</i>
			<p><i>Осн.ч. ОРУ с мешочками с песком</i></p> <p><i>1. Поднимание вверх одной рукой</i></p> <p><i>2. Передавать над головой из руки в руку</i></p> <p><i>3. Наклоны вперед, мешочек сзади.</i></p> <p><i>4. «Горка»</i></p> <p><i>5. Сгибание и разгибание ног ч/з мешочек</i></p> <p><i>6. «Пружинка»</i></p> <p><i>ОВД. 1. Ходьба по наклонной доске (10 см) и ходьба по ребристой доске</i></p> <p><i>2. Прыжки ч/з мешочек прямо</i></p> <p><i>3. П/и «Попади» - мешочком в горизонтальный обруч одной рукой (1 м - общий обруч)</i></p>
		Занятие 2 С мешочком с песком	<i>Вв.ч. Ходьба с мешочком в руке, ходьба на носочках и пятках, ходьба по ребристой доске, бег врассыпную и в колонне по одному.</i>
			<p><i>Осн.ч. ОРУ с мешочками с песком</i></p> <p><i>1. Поднимание вверх одной рукой</i></p>

			<p>2. Передавать из руки в руку вперед и сзади</p> <p>3. Наклоны вперед, мешочек сзади.</p> <p>4. «Горка»</p> <p>5. Перенос мешочка ногами вправо-влево</p> <p>6. «Пружинка»</p> <p>ОВД. 1. Ходьба по наклонной доске (15 см) и ползание с мешочком на спине</p> <p>2. Прыжки ч/з мешочек прямо</p> <p>3. П/и «Попади мешочком» - в горизонтальный обруч одной рукой (1,5 м – у каждого обруч)</p> <p>Заключительная часть. Игра «Береги предмет (мешочек)». Ходьба с мешочком на голове</p>
1 неделя декабря	<p>1. Упражнять в гибкости позвоночника, отталкивании в прыжках</p> <p>2. Развивать равновесие при ходьбе по неустойчивой поверхности</p> <p>3. Повышать защитные функции организма с помощью игрового массажа</p> <p>4. Расширять знания о сезонных</p>	<p>Занятие 1. «Наступила зима» Картушина М. «Зеленый огонек здоровья» с.58, 123 (с белыми снежинками)</p>	<p>Вводная часть. Стихи (с.58), беседа о зиме, массаж «Белый мельник» (с.126), ходьба с высоким подниманием колен, раздача снежинок, ползание на четвереньках со снежинкой на спине, ходьба на носочках и на пятках (снежинка вверху), бег, упражнение на дыхание «подуй на снежинку», ходьба со снежинкой на голове.</p> <p>Основная часть. ОРУ с белыми снежинками</p> <p>1. «Подними – не урони» (снежинка на ладошке)</p> <p>2. «Метель» (махи руками вправо-влево)</p> <p>3. «И на горке снег, и под горкой снег» (и.п. сидя, руки в упоре сзади, снежинка на животе)</p> <p>4. «Перепрыгни ч/з снежинку» (вперед)</p>

изменениях в природе		<p>5.«Пружинка» (снежинка на голове)</p> <p>ОВД. 1. Пролезание ч/з тоннель (под сугробом), подпрыгнуть до снежка</p> <p>2. Ходьба по «сугробам» (дорожка «прыг-скок» 10 см)</p> <p>3. Прыжки через снежинку</p> <p>4. П/и «Кто быстрее построится около своей снежинки» (мальчики и девочки)</p>
		<p>Закл.ч. Игра «Чья снежинка дальше» (дуют на снежинку на полу)</p>
	<p>Занятие 2.</p> <p>С белыми и голубыми снежинками</p>	<p>Вводная часть. Стихи (с.58), массаж «Белый мельник» (с.126), ходьба с высоким подниманием колен, раздача снежинок, ползание на четвереньках со снежинкой на спине, ходьба на носочках и на пятках (снежинка вверху), бег, упражнение на дыхание «подуй на снежинку», ходьба со снежинкой на голове.</p>
		<p>Основная часть. ОРУ со снежинками</p> <p>1. «Подними – не урони» (снежинка на ладошке)</p> <p>2. «Метель» (махи руками вправо-влево)</p> <p>3. «И на горке снег, и под горкой снег» (и.п. сидя, руки в упоре сзади, снежинка на животе)</p> <p>4. «Перепрыгни ч/з снежинку» (вперед)</p> <p>5.«Пружинка» (снежинка на голове)</p> <p>ОВД. 1.Пролезание ч/з тоннель (под сугробом), подпрыгнуть до снежка</p> <p>2. Ходьба по «сугробам» (дорожка «прыг-скок» 10 см)</p> <p>3. Прыжки по массажным коврикам (льдинкам)</p>

			4. П/и «Кто быстрее построится около своей снежинки» (белая, голуб.)
			Закл.ч. Игра «Чья снежинка дальше» (дуют на снежинку на полу)
2 неделя декабря	<p>1.Учить с силой бросать мяч о пол около себя и ловить его после отскока.</p> <p>2. Упражнять в гибкости позвоночника. Воспитывать выдержку: дожидать своей очереди, пролезать по одному.</p> <p>3. Развивать равновесие при ходьбе по неустойчивой поверхности</p> <p>4. Развивать силу рук</p> <p>5. Воспитывать творческие способности, различать цвет.</p> <p>6. Доставить радость</p>	<p>Занятие 1. Снег, снег, засыпает он нас всех</p> <p>(с белыми снежками)</p>	<p>Вводная часть. Игровой массаж. Ходьба и бег под стихи, упражнения для стоп. (Картушина с.58, 126, 124)</p>
			<p>Основная часть. ОРУс белыми снежками</p> <p>1. «Переложил снежок» (вперед и сзади)</p> <p>2. «Спрячь снежок» (наклоны вперед) снежок вверху, ноги на ширине плеч</p> <p>3. «Посмотри на снежок» (и.п. стоя на коленях, снежок сзади)</p> <p>4. «Подними снежок ногами» (сидя, руки в упоре сзади)</p> <p>5. «Прыжки ч/з снежок» (с перешагиванием ч/з него)</p> <p>ОВД.</p> <p>1. Бросание большого мяча о пол и ловля</p> <p>2. Пролезание ч/з тоннель (под сугробом), прыжок - поймать снежинку</p> <p>3. Ходьба по «сугробам» (дорожка «прыг-скок» 10 см и «гусеница»)</p> <p>4. П/и «Снежки»</p>
			<p>Закл.ч. Выкладывание из снежков колобка</p>
		<p>Занятие 2. Снег, снег,</p>	<p>Вводная часть. Игровой массаж. Ходьба и бег под стихи, упражнения для стоп. (Картушина с.58, 126, 124)</p>

		<p>засыпает он нас всех (с разноцветными снежками)</p>	<p>ОРУ со снежками разноцветными</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. «Переложжи над головой» 2. «Покажи снежок» (повороты в стороны) 3. «Подними снежок» (и.п. сидя на коленях) 4. «Достань до ног снежком» 5. «Спрячь снежок» (сидя, снежок м/у ног) 6. «Нарисуй снежком кружок» <p>ОВД.1. Бросание большого мяча о пол и ловля</p> <ol style="list-style-type: none"> 2. Пролезание ч/з тоннель (под сугробом), прыжок - поймать снежинку 3. Ходьба по «сугробам» (дорожка «прыг-скок» 20 см и «гусеница») 4. П/и «Снежки» (разноцветные) <p>Закл.ч. Игра «Найди свой цвет»</p>
3 недели декабря	<ol style="list-style-type: none"> 1. Учить ритмично прыгать. 2. Упражнять в умении с силой отталкивать мяч, прицеливаясь в воротики. 3. Формировать осанку, упражнять в гибкости 	<p>Занятие 1. «Зверюшки спешат на праздничную елку»</p>	<p>Вводная часть. Ходьба с махами руками (сорока полетела с вестью от Деда Мороза), беседа по ходу занятия «К кому прилетела сорока?» (дети называют животное и показывают, как оно передвигается): ходьба с высоким подниманием колен (лось), ходьба вперевалочку (медведь), бег (ежик), ходьба на носочках (лиса идет крадучись), прыжки (зайка), ходьба широким шагом (волк)</p> <p>Основная часть.</p> <p>ОРУ «Снег идет» (вдруг метель началась): «фонарики», махи руками, повороты, наклоны</p>

<p>позвоночника</p> <p>4.Закрепить знания о диких животных, их повадках.</p> <p>5.Формировать внимание, ориентировку в пространстве.</p>		<p>вперед, кружение, приседания</p> <p>ОВД. Намело сугробы и комки:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Прыжки ч/з бревнышки. 2. Бросание мяча о пол и ловля двумя руками (3-4 раза подряд) 3. Пролезание ч/з тоннель и батут 4. П/и «Найди свое место»
		<p>Заключительная часть. П/и «Прятки» (с зайчиком) по типу игры «Найди и промолчи»</p>
	<p>Занятие 2. «Зверюшки ждуг Деда Мороза»</p>	<p>Вводная часть. Ходьба топаящим шагом, ходьба приставным шагом боком, прыжки с продвижением вперед, бег врассыпную и в колонне по одному, у/внимание: зайки-прыгают, лисичка- на носочках, птички – машут руками</p> <p>Основная часть. ОРУ «Украшение елки»: фонарики, сосульки, бусы, часики, шарики, хлопушки, мячики (вращение кистями, соединение рук вверху, разведение рук в стороны, наклоны в стороны, кружение, приседания)</p> <p>ОВД. Решили звери поиграть</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. «Зайцы и волк» (ловит в кругу) 2. «Катание мяча друг другу ч/з воротики» 3. «Лиса охотится на мышей» (пролезание под веревкой) 4. П/и «Кто ловкий» (со снежками)
		<p>Заключительная часть. П/и «Кого не стало»</p>

4 неделя декабря	<p>1.Продолжать знакомить с правилами использования физкультурного оборудования</p> <p>2.Развивать равновесие, гибкость позвоночника</p> <p>3.Формировать внимание, реакцию на сигнал, ориентировку в пространстве</p>	<p>Занятие 1. В гостях у Скамейки Посиделовны</p>	<p>Вводная ч. Ходьба по кругу, ходьба на носочках и пятках, ходьба и бег «змейкой» м/у скамейками, у/в: постучать кулачками по скамейке, прыжки на двух ногах, продвигаясь вперед, упражнение на дыхание</p>
			<p>Основная ч. ОРУ 1. Вставать на ноги и хлопать над головой (сидя на скам.).</p> <p>2. Наклоны в стороны</p> <p>3.Достань скамейку руками (наклоны вперед из и.п. стоя)</p> <p>4. Подними ножку назад, держась за скамейку руками</p> <p>5. Поочередно ставить ногу на скамейку</p> <p>6. Приседания, держась за скамейку (присесть за скамейкой)</p> <p>ОВД. 1. Ходьба по скамейке прямо</p> <p>2. Ползание по скамейке на четвереньках</p> <p>3. П/и «Птички и кошка» (половина-птички, др.-кошки)</p>
			<p>Закл.ч. Игра «Автобусы»- сесть на свою скамейку.</p>
		<p>Занятие 1. Моряки (со скамейками)</p>	<p>Вводная ч. Ползание на четвереньках, ходьба и бег «змейкой» м/у скамейками, ходьба на носочках и пятках, у/в: постучать кулачками по скамейке, прыжки на двух ногах, продвигаясь вперед, упражнение на дыхание</p>
			<p>Основная ч. ОРУ 1. Вставать на ноги и помахать руками над головой (и.п.сидя на скам.).</p> <p>2. Наклоны в стороны (качка)</p> <p>3.Смотрим в бинокль (повороты в стороны)</p>

			<p>4. Смотрим на волны (наклоны вперед из и.п. стоя)</p> <p>4. Подними ножку назад, лежа на скамейке</p> <p>5. Приседания, держась за скамейку (присесть перед скамейкой)</p> <p>ОВД. 1. Ходьба по скамейке боком</p> <p>2. Ползание по скамейке на четвереньках с мешочком на спине</p> <p>3. П/и «Займи свой корабль» - сесть на свою скамейку</p> <p>Закл.ч. Движения под стихотворение Барто «Кораблик»</p>
1 неделя января	<p>1.Расширять знания детей о зимнем времени года.</p> <p>2.Учить удерживать равновесие при ползании и переползании.</p> <p>3.Упражнять в активном отталкивании двумя ногами в прыжках.</p> <p>4.Развивать меткость, силу рук и ловкость при бросании.</p> <p>5.Развивать мышление, умение импровизировать</p>	<p>Занятие 1.</p> <p>«Зимушка – зима – спортивная пора»</p> <p>Муллаева Н. с. 50</p>	<p>Вводная часть. Беседа «Зимние забавы», массаж № 2 (Утробина К. с.11)</p> <p>Осн.ч. Ходьба широким шагом, ходьба топающим шагом, бег, ходьба с упр./ в.: на слово «мороз» превратиться в ледяную сосульку</p> <p>ОВД. 1 остановка «Проползай-ка»: ползание по наклонной доске на четвереньках вниз и переползание ч/з бревно</p> <p>Едем на санках: ходьба в парах: один впереди другой сзади</p> <p>2 остановка «Попрыгай-ка»: прыжки через сугробы (3 кирпичика – модуля)</p> <p>Поедем на лыжах: ходьба приставными шагами прямо с активными движениями рук.</p> <p>3 остановка «Бросай-ка»: бросать большой мяч о пол и ловить</p> <p>Катаемся на коньках</p> <p>4 остановка «Поиграй-ка»: п/и «Снежки»</p> <p>Закл.ч. Дыхательное упражнение «Сдуй снежинку» (с той и другой стороны варежки, с</p>

			одного и другого рукавчика)
		Занятие 2. «Зимушка – зима – спортивная пора» Муллаева Н. с. 50	Вводная часть. Беседа «Зимние забавы», массаж № 2 (Утробина К. с.11)
			Осн.ч. Ходьба широким шагом, ходьба топающим шагом, бег, ходьба с упр./в.: на слово «мороз» превратиться в ледяную фигуру ОВД. 1 остановка «Проползай-ка»: ползание по наклонной доске на четвереньках вверх и ходьба по бревну Едем на санках: ходьба в парах: один впереди другой сзади 2 остановка «Попрыгай-ка»: прыжки через сугробы (4 кирпичика – модуля) Поедем на лыжах: ходьба с приставными шагами прямо с активными движениями рук. 3 остановка «Бросай-ка»: бросать маленький мяч о пол и ловить Катаемся на коньках 4 остановка «Поиграй-ка»: п/и «Мороз»
			Закл.ч. Массаж спины друг друга, дыхательное упражнение «Сдуй снежинку» (с той и другой стороны варежки)
2 неделя января	1. Повышать двигательную активность, используя сказку. 2. Учить соразмерять силу броска с расстоянием, учить прицеливаться	Занятие 1 «Зимовушка» Муллаева Н. с.42	Вводная часть. Ходьба друг за другом (зайцы), ходьба на пятках (утаптывают снег), ходьба семенящим шагом (мышки), ходьба широким шагом (волки рыщут), бег враспынную (лисички).
			Основная часть. ОРУ с гимн. палками 1. «Поднимание вперед-вверх»

	<p>3. Развивать гибкость позвоночника, мускулатуру рук, упражнять в равновесии.</p> <p>4. Упражнять в отталкивании в прыжках</p> <p>5. Воспитывать доброжелательность</p>		<p>2. «Повороты в стороны»</p> <p>3. «Наклоны в стороны»</p> <p>4. «Наклоны вперед сидя»</p> <p>5. «Катание ногами»</p> <p>6. «Ходьба вокруг стоящей палки»</p> <p>ОВД.1. Перебрасывание маленького мяча другу и ловля (1,5м)</p> <p>2. Ползание по наклонной доске на четвереньках вверх, пролезание в воротики и ходьба по бревну</p> <p>3. Прыжки через бревнышки (5 бревнышек)</p> <p>4. П/и «День-ночь» (забегают в общий дом)</p>
			<p>Заключительная часть. И.«Друзья» (Сулим Е. с. 208)</p>
	<p>Занятие 2</p> <p>Зверюшки играют</p>		<p>Вводная часть. Ходьба друг за другом (зайцы), ходьба на пятках (утаптывают снег), ходьба семенящим шагом (мышки), ходьба широким шагом (волки рыщут), бег врассыпную (лисички).</p> <p>Основная часть. Ору Заячья зарядка</p> <p>ОВД. Игры: белки- «Кто ловкий» (с шишками),</p> <p>лиса- «Найди свой кустик» (со стульями),</p> <p>мышки - «Снежки»,</p>

			<p>волк - «Мороз и солнце» (забегают в общий дом)</p> <p>З.ч. Мишка – «Ау» Борисова М. с. 43</p>
3 неделя января	<p>1.Расширять знания детей о сезонных изменениях в природе.</p> <p>2. Учить ритмично прыгать, продвигаясь вперед</p> <p>3.Учить разным способам метания, развивать глазомер, силу мышц рук. 4. Развивать гибкость позвоночника, умение удерживать равновесие</p> <p>5.Познакомить с играми, развивать внимание, реакцию на сигнал.</p>	<p>Занятие 1. «Зимний лес полон сказок и чудес» Муллаева с.47</p>	<p>Вводная часть. Стихи о зимнем лесе, массаж, ходьба, упр. «лошадки»: ходьба с высоким подниманием колен, прямой галоп, ходьба, ходьба по следам (кто-то уже проходил здесь)</p>
			<p>Основная часть.</p> <p>ОРУ «Мы пришли в зимний лес» (Картушина М. «Зеленый огонек здоровья» с.69)</p> <p>ОВД.</p> <p>1. Прыжки на 2 ногах с продвижением вперед (2 м)</p> <p>2. Забросить маленький мяч от груди в сугроб (за веревку) 2 м (высота 20 и 50 см)</p> <p>3. Перешагивание ч/з веревку (20 см) и проползание под веревкой (50 см)</p> <p>4. Ходьба по бревну</p> <p>5. П/и «Зайцы и волк» (Борисова с.41)</p>
			<p>Заключительная часть. Упражнение «Снежинка» Картушина М. «Зеленый огонек здоровья» с.62 , ходьба в обратную сторону</p>
			<p>Занятие 2. «Зимний лес полон сказок и чудес» Муллаева с.47</p>
			<p>Вводная часть. Стихи о зимнем лесе, массаж, ходьба, упр. «лошадки»: ходьба с высоким подниманием колен, прямой галоп, ходьба, ходьба по следам (кто-то уже проходил здесь), у/в: спрятаться (присесть)</p> <p>Основная часть.</p> <p>ОРУ «Мы пришли в зимний лес» (Картушина М. «Зеленый огонек здоровья» с.69)</p>

			<p>ОВД.</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Прыжки на 2 ногах с продвижением вперед (3 м) 2. Забросить большой мяч из-за головы в сугроб (перевернутые воротники) – 2,5 м 3. Пролезание ч/з сугробы (тоннель и по «гусенице») 4. П/и «Птички в гнездышках» <p>Заключительная часть. Игра «Ты медведя не буди!» (Борисова с. 39), ходьба в обратную сторону на носочках и обычным шагом.</p>
<p>1 неделя февраля</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. Укреплять мышцы ног и развивать равновесие с помощью упражнений с использованием массажных ковриков: легко подпрыгивать, приседать, стоять, ходить и бегать. 2. Развивать силу рук и глазомер при катании мяча. 3. Упражнять в ориентировке в пространстве, развивать умение выполнять задание на сигнал, закрепить цвет. 	<p>Занятие 1</p> <p>С массажным ковриком</p> <p>(2 цвета)</p>	<p>Вв.ч. Ходьба по кругу, ходьба с перешагиванием ч/з коврики, ходьба, ползание и бег «змейкой» м/у ковриками, игра «Встань на коврик»</p> <p>Осн.ч. ОРУ на коврике 1. Хлопки в ладоши над головой</p> <ol style="list-style-type: none"> 2. «Медвежонок» (переваливаться с ноги на ногу) 3. «Великаны и гномики» (приседания) 4. «Веселый мячик» (прыжки) 5. «Важная цапля» (сходить с коврика и встать на него боком) <p>ОВД. 1. Стоять на 1 ноге</p> <ol style="list-style-type: none"> 2. Прыжки с коврика на коврик 3. Прокатывание большого мяча «змейкой» м/у ковриками

			4. Игра «Найди свой дом»
			3.ч. Соединить коврики в дорожку, чередуя по цвету. Ходьба и бег по дорожке, ходьба на внешней и наружной стороне стоп.
	Занятие 2 С массажным ковриком (4 цвета)		Вв.ч. Ходьба по кругу, ходьба с перешагиванием ч/з коврики, ходьба, ползание и бег «змейкой» м/у ковриками, игра «Присядь на коврике», ходьба на внешней и наружной стороне стоп
		Осн.ч. ОРУ на коврике 1.Хлопки в ладоши над головой, вставая на носки 2. «Медвежонок» (переваливаться с ноги на ногу) 3. «Великаны и гномики» (приседания) 4. «Веселый мячик» (прыжки) 5. «Важная цапля» (сходить с коврика и вставать на него прямо) ОВД. 1. Стоять на 1 ноге 2. Прыжки с коврика на коврик 3. Прокатывание маленького мяча «змейкой» м/у ковриками 4. Игра «Будь внимательный» (коврики по кругу)	
		3.ч. Выложить коврики по цвету: игра «Встань к коврику, какому скажу».	
2	1.Повышать двигательную активность, знакомить с упражнениями с новым	Занятие 1. С большим	Вв.ч. Ходьба и бег в одну и другую сторону, ходьба на носках и пятках, у/в: присесть, ходьба боком приставными шагами, боковой галоп.

<p>оборудованием</p> <p>2. Развивать гибкость позвоночника, стопы, формировать осанку.</p> <p>3. Упражнять в меткости, равновесии, энергичном отталкивании в прыжках.</p> <p>4. Учить выполнять правила в играх, формировать внимание, различать цвет</p>	<p>обручем</p> <p><i>Осн.ч. ОРУ 1. Поднимание вверх</i></p> <p>2. Передача обруча по кругу</p> <p>3. Наклоны вперед</p> <p>4. Наклоны в стороны</p> <p>5. Поочередно ставить в обруч ногу, сидя на полу</p> <p>6. Приседания</p> <p><i>ОВД. 1. Пролезание в обруч прямо, не касаясь руками пола.</i></p> <p>2. Ходьба по обручу боком</p> <p>3. Прыжки из обруча на массажный коврик</p> <p>4. Игра «Попади в обруч»: метание с массажного коврика мешочка в обруч одной рукой (1 м)</p> <p>3.ч. П/и «Карусель»</p>
	<p>Занятие 2.</p> <p>С маленькими обручами</p> <p><i>Вв.ч. Игра «Автомобили»: выезжают из гаража по цвету обруча, потом по кругу ходьба и бег с обручем под «светофор».</i></p>
	<p><i>Осн.ч. ОРУ 1. «Посмотри на солнышко»</i></p> <p>2. «Руль»</p> <p>3. «Посмотри в окошко»</p> <p>4. Достань ногой (лежа)</p>

			<p>5. Ходьба по обручу боком.</p> <p>ОВД.1. Пролезание через обруч (встают в обруч и вылезают из него, поднимая обруч вверх или делятся на пары, один ставит 2 обруча вертикально, второй через них проползает на четвереньках)</p> <p>2. Ходьба по доске с обручем в руках впереди</p> <p>3. Прыжки из обруча в обруч прямо</p> <p>4. П/и «Попади в свой обруч» (метание мешочка в обруч одной рукой (1.5 м))</p>
3 неделя февраля	<p>1. Дать первоначальные знания о защитниках.</p> <p>2. Учить скакать прямым галопом.</p> <p>3. Учить бросать в прямом направлении, ориентируясь на предмет.</p> <p>4. Упражнять в гибкости позвоночника при пролезании, в сохранении равновесия при ходьбе по ограниченной поверхности</p> <p>4. Развивать внимание,</p>	<p>Занятие 1. Молодой солдат</p>	<p>Вводная часть. Показ картинок, игровой массаж ушей, ходьба под марш, игра «Слушай-выполни»: остановиться на громкий сигнал. Бег</p> <p>Основная часть. ОРУ с гантелями</p> <p>1. «Поднимание гантелей»: вперед, вверх, вперед, вниз</p> <p>2. «Силачи»</p> <p>3. «Повороты в стороны»</p> <p>4. «Наклоны» (сидя на коленях)</p> <p>5. «Ноги через гантели прямо»</p> <p>6. «Прыжки» (гантели в руках)</p> <p>ОВД. 1. Метание в вертикальную цель – бросать шарик в обруч (1 м)</p>
			<p>3.ч. Свободная игра с обручами</p>

ориентировку в пространстве		<p>2. <i>Пролезание в большой обруч боком</i></p> <p>3. <i>Ходьба по доске боком</i></p> <p>4. <i>П/упр. «Поскачи на лошадке» (лошадка на палочке)</i></p>
		<p>Закл. часть. <i>П/и «У ребят (солдат) порядок строгий» (Вавилова Е. с. 20)</i></p>
Занятие 1. Молодой солдат		<p>Вводная часть. Игровой массаж ушей, ходьба под марш, игра «Слушай-выполни»: зеленый флажок – идти, красный – маршировать на месте, желтый – прыгать на месте. Бег</p>
		<p>Основная часть. ОРУ с 2 флажками</p> <p>1. «Сигнальщики»</p> <p>2. «Флажки в сторону и вперед»</p> <p>3. «Наклоны в стороны»</p> <p>4. «Подними флажки повыше» (сидя на коленях)</p> <p>5. «Ноги через флажки в сторону» (сидя)</p> <p>6. «Прыжки через флажки»</p>
		<p>ОВД.1.Метание в вертикальную цель – бросать шарик в обруч (1,5 м)</p> <p>2. <i>Пролезание в маленький обруч боком</i></p> <p>3. <i>Ходьба по наклонной доске боком</i></p> <p>4. <i>П/упр. «Поскачи на лошадке» (использовать скакалки)</i></p>
		<p>Закл. часть. <i>Покачать детей на лошади-качалке и вспомнить стих Барто «Лошадка»</i></p>

4 неделя февраля	<p>1. Знакомить с разными родами войск</p> <p>2. Учить принимать правильное исходное положение при метании.</p> <p>3. Развивать равновесие, упражнять в правильном приземлении.</p> <p>4. Воспитывать уважение к защитникам Родины.</p>	<p>Занятие 1.</p> <p>«Я танкистом мечтаю стать»</p>	<p>Вводная часть. Стихотворение, показ картинки, ходьба, упражнение около скамеек: ползание по скамейке, ползание около скамейки на четвереньках, ползание, опираясь на стопы и ладони. Ходьба на носках, ходьба приставными шагами, упражнение на внимание: на сигнал сесть на скамейку</p>
			<p>Основная часть. ОРУ с гантелями (комплекс гимнастики)</p> <p>ОВД. 1. Ходьба по скамейке и прыгивание со скамейки (прыгиваем с танка)</p> <p>2. Метание мешочка в горизонтальную цель одной рукой (танк)</p> <p>3. П/и «Кто быстрее» (ползание с опорой на руки и стопы)- по 5-6 чел.</p>
			<p>Заключительная часть. Зрительный тренажер</p>
		<p>Занятие 2.</p> <p>«Я танкистом мечтаю стать»</p>	<p>Вводная часть. Стихотворение, показ картинки, ходьба, упражнение около скамеек: ползание по скамейке, ползание около скамейки на четвереньках, ползание, опираясь на стопы и ладони. Ходьба на носках, ходьба приставными шагами, упражнение на внимание: на сигнал сесть на скамейку</p>
			<p>Основная часть. ОРУ с гантелями (комплекс гимнастики)</p> <p>1. Ходьба по скамейке и прыгивание со скамейки (прыгиваем с танка)</p> <p>2. Метание мешочка в горизонтальную цель одной рукой (танк)</p> <p>3. П/и «Кто быстрее» (ползание с опорой на руки и стопы)- вся группа</p>

			Заключительная часть. Зрительный тренажер
1 неделя марта	<p>1. Воспитывать доброжелательное отношение к маме, желание заботиться.</p> <p>2. Развивать гибкость позвоночника, пролезая под предметами разной высоты.</p> <p>3. Упражнять в ритмичности прыжков</p> <p>4. Учить бросать мяч, соразмеряя силу броска с расстоянием</p> <p>5. Раз. мышление, мышцы рук, глазомер творческое воображен.</p>	<p>Занятие 1. «Мамины помощники» Картушина М. № 25 с. 162</p>	<p>Вводная часть. Беседа о маме. Ходьба, упр. на внимание: кружение (посмотреть вокруг), ползание с опорой на ступни и ладони (заглядываем под стол, кровать: ищем игрушки), ходьба на носках, руки к плечам (положили игрушки на место). Бег «змейкой» (побежали по коридору). Пальчиковая гимнастика «Пирожки» (поможем маме делать пирожки). Ходьба. Зашли в ванную</p>
			<p>Основная часть. ОРУ «Стирка белья»</p> <p>ОВД 1. Ползание на четвереньках под стульями</p> <p>2. Прыжки на 2 ногах с продвижением вперед</p> <p>3. Бросание маленького мяча двумя руками в горизонтальную цель (клубки)</p> <p>4. П/и «Пылесос» (Дети-«пылинки», располагаются в рассыпную в зале, приседают. Взрослый –«пылесос», бежит по залу, задевая детей. Кого задел, тот прицепляется к нему и передвигается за этим ребенком)</p>
		<p>Занятие 2. «Мамины помощники»</p>	<p>Вводная часть. Беседа о маме. Ходьба, упр. на внимание: кружение (посмотреть вокруг), ползание с опорой на ступни и ладони (заглядываем под стол, кровать: ищем игрушки), ходьба на носках, руки к плечам (положили игрушки на место). Бег «змейкой» (побежали по коридору). Пальчиковая гимнастика «Пирожки» (поможем маме делать пирожки).</p>

		<p>Картушина М. № 25 с. 162</p>	<p>Ходьба. Зашли в ванную</p> <p>Основная часть. ОРУ «Стирка белья»</p> <p>ОВД 1. Ползание на четвереньках под стульями</p> <p>2. Прыжки на 2 ногах с продвижением вперед</p> <p>3. Бросание маленького мяча двумя руками в горизонтальную цель (клубки)</p> <p>4. П/и «Пылесос» (Дети-«пылинки», располагаются в рассыпную в зале, приседают. Взрослый –«пылесос», бегают по залу, задевая детей. Кого задел, тот прицепляется к нему и передвигается за этим ребенком)</p> <p>Заключительная часть . Дыхательное упражнение «Аромат». Упражнение «Улыбка для мамы»</p>
<p>2 неделя марта</p>	<p>1.Формировать здоровый образ жизни, учить заботиться о своем здоровье.</p> <p>2. Упражнять в гибкости позвоночника, развивать силу рук, ног, равновесие</p> <p>3. Продолжать учить бегать, сохраняя направление и выполняя правила игр.</p>	<p>Занятие 1. Путешествие в страну «Неболей-ка»</p>	<p><i>Вв.ч. Игровой массаж (Утробина с.11), пальч. гимн. с массажными мячами, дых./упражнения «Ладони», «Насос» (Никанорова с.44), ходьба по ребристой доске, массажным коврикам, камушкам, бег в рассыпную и в колонне по 1.</i></p> <p>Осн.ч. Ору ритмич. гимн. «Звероробика»</p> <p>1. Ползание по скамейке на четвереньках</p> <p>2. Ходьба по наклонной доске прямо</p> <p>3. Прыжки по массажным коврикам</p> <p>4. П/и «Физкульт-ура» Борисова с. 104</p>

			<i>З.ч. И. «Тишина у пруда»</i>
		Занятие 2. Путешествие в страну «Неболей-ка»	<i>Вв.ч. Игровой массаж (Утробина с.11), пальч. гимн. с массажными мячами, дых./упражнения «Ладони», «Насос» (Никанорова с.44), ходьба по ребристой доске, массажным коврикам, камушкам, бег враспынную и в колонне по 1.</i>
			<i>Ору ритмич.гимн. «Солнышко»</i> <i>1. Ползание по скамейке на четвереньках</i> <i>2. Ходьба по наклонной доске боком</i> <i>3. Прыжки по массажным коврикам</i> <i>4. П/и «Физкульт-ура» Борисова с. 104 (поднять султанчик)</i>
			<i>З.ч. И. «Тишина у пруда»</i>
3 неделя марта	<p>1. Знакомить детей с русскими народными играми.</p> <p>2. Учить меткости, бегу с увертыванием</p> <p>3. Развивать все мышцы и системы организма, гибкость</p>	Занятие 1. Русские народные игры	<i>Вв.ч. П/и «Покажи, кого назову»: дети идут, мышки, лошадки, дети, зайцы, мышки, лягушки, петушок. П/и «Веселые машинки» (Борисова с.68)</i>
			<i>Осн.ч. ОРУ П/и «Мы топчем ногами»</i> <i>ОВД 1. П/и «Сбей кеглю»</i> <i>2. П/и «Птички в гнздышках»</i>

	<p>позвоночника.</p> <p>4. Развивать внимание, реакцию на сигнал, учить действовать в соответствии с правилами</p>		<p>3. П/и «Мышка и кошка»</p>
			<p><i>Заключительная часть. П/и «Веровочка»</i></p>
		<p>Занятие 2.</p> <p>«Волшебный кубик» с исполз. игр</p>	<p>Вв.ч. П/и «Замри» (ходят, бегают, прыгают под музыку, на остановку принимают позу: лягушка, заяц или ежик)</p>
			<p>Осн.ч. Ору «У белки в дупле» Сулим с. 213</p> <p>1. П/и «Зайцы и волк»</p> <p>2. П/и «Воробушки и кот»</p> <p>3. П/и «Медведь и пчелы»</p> <p>4. П/и «Лохматый пес»</p>
		<p>З.ч. П/и «Мишка в лесу»</p>	
<p>4 неделя марта</p>	<p>1. Расширять знания детей о диких животных.</p> <p>2. Учить отталкиваться двумя ногами, мягко приземляясь</p> <p>3. Упражнять в меткости,</p>	<p>Занятие 1.</p> <p>В зоопарке</p>	<p>Вв.ч. Ходьба топающим шагом (едем на поезде), массаж «Утка крикает», ходьба на носочках (лиса), бег о кругу (пони), ходьба вразвалочку (пингвин)</p>
			<p>Осн. ч. ОРУ. Обезьянки срывают бананы –поочередное поднимание рук</p> <p>Гуси машут крыльями – одновременное поднимание рук</p>

	<p>соблюдая направление и делая энергичный замах.</p> <p>4.Развивать гибкость позвоночника, дыхательную систему</p> <p>5. Выполнять правила игры.</p> <p>6. Повышать двигательную активность</p>		<p><i>Жираф смотрит по сторонам- повороты в стороны</i></p> <p><i>Тигр сердится – прогибает спинку</i></p> <p><i>Крокодил выглядывает из воды – лежа поднимают туловище вверх</i></p> <p><i>Цапля стоит на кочке – поднимает ногу</i></p> <p>ОВД. 1. <i>Лягушка прыгает по кочкам (из обруча в обруч – 4 шт.)</i></p> <p><i>2. Угостим белку (метание в вертикальную цель – 2 м)</i></p> <p><i>3. Ежик (пролезание в туннель)</i></p> <p><i>4. П/и «Воробушки и лиса» (лиса ловит в кругу, птички залетают и вылетают)</i></p> <hr/> <p>3.ч. <i>У/дыхание «Игра с воздушными шариками» - моржи играют мячиками (играют по очереди парами- кто дальше)</i></p>
		<p>Занятие 2.</p> <p>В зоопарке</p>	<p>Вв.ч. <i>Ходьба топающим шагом (едем на поезде), массаж «Утка крикает», ходьба на носочках (лиса), бег по кругу (пони), ходьба вразвалочку (пингвин)</i></p> <hr/> <p>Осн. ч. ОРУ. <i>Обезьянки срывают бананы –поочередное поднятие рук</i></p> <p><i>Гуси машут крыльями – одновременное поднятие рук</i></p> <p><i>Жираф смотрит по сторонам- повороты в стороны</i></p> <p><i>Тигр сердится – прогибает спинку</i></p> <p><i>Крокодил выглядывает из воды – лежа поднимают туловище вверх</i></p> <p><i>Цапля стоит на кочке – поднимает ногу</i></p>

			<p>ОВД. 1. Лягушка прыгает по кочкам (из обруча в обруч – 5 шт.)</p> <p>2. Угостим белку (метание в вертикальную цель – 2,5 м)</p> <p>3. Ежик (пролезание в туннель и ходьба по наклонной доске вниз)</p> <p>4. П/и «Воробушки и лиса» (лиса ловит в кругу, птички залетают и вылетают)</p>
1 неделя апреля	<p>1. Знакомить детей с разнообразным оборудованием для физкультурно-оздоровительной деятельности.</p> <p>2. Тренировать все мышцы и системы организма</p> <p>3. Повышать двигательную активность посредством п/игр и упражнений</p> <p>4. Упражнять в беге, прыжках, меткости.</p> <p>5. Развивать внимание, реакцию на сигнал, память, умение действовать в коллективе, согласовывая движения</p>	<p>Занятие 1, 2.</p> <p>С парашютом</p>	<p>3.ч. У/дыхание «Игра с воздушными шариками» » - моржи играют мячиками (играют парами одновременно через веревочку)</p> <hr/> <p>Вв.ч. Ходьба по кругу с заданиями для рук: в сторону, вверх, на колени, за спину, за голову, бег по кругу. Дыхательное упражнение. Ходьба приставным шагом боком.</p> <p>Основная часть.</p> <p>ОРУ 1. Передай парашют другому (передавать по кругу)</p> <p>2. «Прогноз погоды» (ветерок –легко трясут парашют, ураган- сильно трясут, нет ветра – кладут на пол)</p> <p>3. «Дождь и солнце» (солнце –поднимают парашют ввверх, дождь – прячутся под него)</p> <p>4. Игра «Великаны и карлики» (великаны – поднимают парашют, вставая на носочки, карлики- приседают, кладут на пол)</p> <p>ОВД.</p> <p>1. Игра «Пробеги» - подгруппой пробегают под парашютом, остальные помогают поднимать парашют вверх</p> <p>2. Игра «Займи домик» (бегают, прыгают вокруг парашюта, на сигнал – встать на массажные коврики, которые лежат по краям парашюта)</p>

			3. Игра «Салют» (подкидывать мяч на парашюте и ловить его парашютом)	
			<i>Закл.ч. Игра «Скажи, как тебя зовут» - забегать под парашютом, выглядывая в отверстие, и назвать свое имя</i>	
2 неделя апреля	<p>1.Развивать воображение, фантазию, учить подражать действиям игрушек.</p> <p>2.Учить ползать по скамейке, преодолевая неуверенность.</p> <p>3.Упражнять в равновесии при ходьбе по ограниченной поверхности.</p> <p>4.Формировать легкость и ритмичность в прыжках.</p> <p>5.Развивать внимание в играх.</p>	Занятие 1 Игрушки	<p>Вв.ч. Кукла, мячик и скакалка, Самолетик, обезьянка. И машина, и зверушки Называются ... игрушки</p>	<p>Волшебные слова: В мир волшебный и цветной (берутся за руки и раскачивают руки вперед-назад) Вы отправитесь со мной (вытягивают руки вперед — вверх, потом прикладывают руки к груди) Мы с игрушками друзья, (наклоны головы вправо-влево) Ты и он, она и я! (повороты вправо-влево)</p>
			<i>Игра «Мы играем» Аверина И. с 29</i>	
			<p>Осн.ч. ОРУ «Заводные игрушки» Аверина И. с. 111</p> <p>ОВД. 1. Котенок лазит по заборчику (ползание на четвереньках по скамейке)</p> <p>2. Матрешка идет по узенькой тропинке (ходьба по веревке прямо) – 3 м</p> <p>3. Зайчик (прыжки на 2 ногах на месте) - 10 х 2р.</p> <p>4. П/и «Встань к игрушке»: в нескольких местах зала стоят на стульчиках игрушки, дети бегают, на звуковой сигнал и название игрушки встают к ней</p>	
			<i>Закл.ч. Игра с мячами разного размера</i>	

		Занятие 2. Игрушки	<p>Вв.ч. Кукла, мячик и скакалка, Самолетик, обезьянка. И машина, и зверушки Называются ...игрушки</p>	<p>Волшебные слова: В мир волшебный и цветной (<i>берутся за руки и раскачивают руки вперед- назад</i>) Вы отправитесь со мной (вытягивают руки вперед — вверх, потом прикладывают руки к груди) Мы с игрушками друзья, (<i>наклоны головы вправо- влево</i>) Ты и он, она и я! (<i>повороты вправо-влево</i>)</p>
			<p><i>Игра «Мы играем» Аверина И. с 29</i></p>	
			<p>Осн.ч. ОРУ «Заводные игрушки» Аверина И. с. 111</p> <p>ОВД. 1. Котенок лазит по заборчику (<i>ползание на четвереньках по скамейке</i>)</p> <p>2. Матрешка идет по узенькой тропинке (<i>ходьба по веревке прямо</i>) – 6 м</p> <p>3. Зайчик (<i>прыжки на 2 ногах на месте</i>) – 10 x 3 р.</p> <p>4. П/и «Встань к игрушке»: в нескольких местах зала стоят на стульчиках игрушки, дети бегают, на звуковой сигнал и название игрушки встают к ней</p> <p>5. П/и «Подарки»</p>	
<p>Закл.ч. М/п игра «Чудесный мешочек»: выбрать игрушку и назвать материал, из которого она сделана . Загадки об игрушках</p>				
3 недели	1.Доставить детям радость, разнообразить детские игры с мячом	Занятие 1. «Мой веселый звонкий мяч»	<p>Вв. ч. Ходьба и бег с мячом, ходьба с мячом вверху на носочках, ходьба с мячом впереди, поднимая высоко колени. Ходьба с мячом за головой, у/в.: спрятаться за мяч (присесть)</p>	
			<p>Основная часть. 1.Поднимание мяча вперед, вверх, вперед и вниз</p>	

<p>2. Развивать активные движения рук, ног, глазомер при бросании и ловле</p> <p>3. Учить выполнять правила игр, согласовывать свои действия с действиями других детей.</p> <p>4. Повышать двигательную активность.</p>	(маленький)	<p>2. Мяч от себя и к себе</p> <p>3. Наклоны в стороны, стоя на коленях</p> <p>4. Достань мячом до ноги, сидя, ноги врозь</p> <p>5. Достань ногой до мяча, лежа на спине</p> <p>6. Катать мяч ногой, стоя</p> <p>ОВД. с мячом. 1. Бросок вверх, поймать двумя руками. 2. Бросок об пол, поймать двумя руками. 3. Катить мяч руками перед собой.</p> <p>4. Бросить мяч вдаль из-за головы и от груди</p> <p>5. П/и «Прокати и догони» (прокатить по наклонной доске)</p>
	<p>Закл. ч. М/п игра «Кто скорее поднимет мяч» (мячи лежат в 1 обруче)</p>	
	<p>Занятие 2. «Мой веселый звонкий мяч» (большой)</p>	<p>Вводная часть. Мячи разложены по кругу. Ходьба, перешагивая ч/з мяч, ходьба и бег «змейкой» м/ мячами. Игра «Встань к мячу»</p> <p>Основная часть. 1. Поднимание мяча вверх и опускание за голову</p> <p>2. Рисование кружка мячом</p> <p>3. Повороты в стороны.</p> <p>4. Достань мячом до ноги, сидя, ноги врозь</p> <p>5. Достань ногой до мяча, лежа на спине</p> <p>6. Сгибать и разгибать ноги с мячом, зажатым ногами.</p> <p>ОВД. с мячом. 1. Бросок вверх, поймать двумя руками. 2. Бросок об пол, поймать двумя руками. 3. Катить мяч в воротики и пролезать за ним</p> <p>4. Катить мяч руками перед собой.</p>

			<p>5. П/и «Прокати в воротики» (катают друг другу)</p> <p>Закл. ч. М/п игра «Какая команда быстрее передаст мяч по кругу»</p>
4 неделя апреля	<p>1.Привитие навыка творческой интерпретации сказки.</p> <p>2.Учить мягко приземляться при спрыгивании с небольшой высоты</p> <p>3.Упражнять в меткости, учить соразмерять силу броска с расстоянием.</p> <p>4.Формировать осанку, равновесие.</p> <p>5.Развивать речь, воображение, мышление</p>	<p>Занятие 1. По мультфильму «Маша и медведь»</p>	<p>Вв.ч. ОРУ ритмическая гимнастика «Маша и медведь».</p> <p>Осн.ч. Маша пошла гулять по лесу: встретила гусеницу – ползают на коленях, жучков – двигают ногами и руками лежа на спине, ежиков – сидят на коленях, прячутся при приближении «лисы», лягушек – прыгают с кочки на кочку вправо-влево, бабочек - днем летают, ночью –приседают.</p> <p>ОВД. 1.Прыжки с доски (с мостика), лежащей на полу</p> <p>2. Метание в горизонт. цель-в обций обруч (покормим зайчат морковкой)</p> <p>3. Ползание по наклонной доске на четвереньках вниз, переползание через бревно</p> <p>4. П/игра «Медведь и дети»</p>
	<p>1.Учить мягко приземляться на полусогнутые ноги при спрыгивании</p> <p>2. Развивать гибкость позвоночника, равновесие.</p> <p>3.Учить выполнять движения</p>	<p>«В гости к солнышку»</p>	<p>Вв.ч. Загадка: «Оно весь мир обогревает, и усталости не знает. Улыбается в оконце, а зовут его все.....(солнце)»</p> <p><i>Выглянуло солнышко и зовет гулять,</i></p> <p><i>Как приятно с солнышком вместе нам шагать (ходьба).</i></p> <p><i>Выглянуло солнышко, светит высоко.</i></p> <p>Закл.ч. Пускают кораблик по ручейку – дых. упр.</p>

	<p>под стихи и музыку.</p> <p>4. Упражнять в беге, не наталкиваясь, развивать внимание</p> <p>5. Формировать желание активно и доброжелательно взаимодействовать со сверстниками.</p>		<p><i>По тропинке с солнышком нам бежать легко (бег)</i></p> <p><i>По тропинке с солнышком нам шагать легко</i></p> <p><i>Ярко светит солнышко, светит высоко (ходьба)</i></p> <p><i>А вот лужи на пути: надо нам их обойти (ходьба широким шагом)</i></p> <p><i>Вдруг мы тучку увидели: от нее мы побежали (бег)</i></p> <p><i>Снова солнышко сияет, наши детушки шагают,</i></p> <p><i>Дружно, весело идут и совсем не устают (ходьба)</i></p> <p>Осн.ч. ОРУ ритмическая гимнастика «Солнышко лучистое»</p> <p>ОВД. 1. Ходьба по наклонной доске вверх и спрыгивание с нее.</p> <p>2. Ползание на четвереньках «змейкой»</p> <p>3. П/и «Солнышко и туча» (бег в рассыпную, спрятаться за стул)</p> <p>Заключительная часть. Рисование солнышка: дети ложатся на спинку около обруча, доставая ножками до него</p>
1 неделя мая	<p>1. Учить использовать предметы мебели для повышения двигательной активности.</p> <p>2. Упражнять в сохранении равновесия, в разных видах ползания, в меткости при</p>	<p>Занятие 1. «Стульчик-вертульчик»</p>	<p>Вводная часть. Беседа «Для чего нужен стул» с рассматриванием стула, ходьба вокруг стульев по кругу, ходьба, ползание и бег «змейкой» между стульями, бег по кругу, ходьба. П/и «Сядь на стул»</p> <p>Основная часть. ОРУ на стульях 1. Поднимание рук вверх, встав со стула</p> <p>2. Наклоны в стороны (сидя)</p>

	<p>прокатывании мяча.</p> <p>3.Развивать ориентировку в пространстве, внимание, скорость.</p> <p>4.Воспитывать творческ. Воображение</p> <p>5. Закрепить знания о высоте предметов</p>		<p>3. Наклоны вперед (стоя перед стулом)</p> <p>4. Махи прямой ногой назад (держась за сиденье стула)</p> <p>5. «Прятки» (приседания, стоя за стулом)</p> <p>ОВД.1. Перешагивание через спинки стульчиков, положенных на бок попарно (стулья низкие)</p> <p>2. Прокатывают мяч под стульями, составленными попарно.</p> <p>3. Проползание по стульчикам</p> <p>4. П/и «Займи свой домик» (стулья расположены по краю коврика)</p> <p>Заключительная часть. Игра «Покажи»: показать части стула</p>
		<p>Занятие 2. «Стульчик-вертульчик»</p>	<p>Вводная часть. Волшебные превращения стула: построение паровоза (по кругу), топаящие шаги с круговыми движениями руками (едем на поезде), дыхательное упражнение «у-у-у» (гудок паровоза), бег по кругу, ходьба.</p> <p>Основная часть. ОРУ на стульях</p> <p>1. Стул- машина: вращают руль сидя</p> <p>2. Стул-самолет: наклоны в стороны (сидя)</p> <p>3. Стул- велосипед: круговые вращения ногами</p> <p>4. Стул- мотоцикл («заводит» ногой мотоцикл, садятся к спинке лицом)</p> <p>5. Стул-дом: прячутся (приседания, стоя за стулом)</p>

			<p>ОВД.1. <i>Перешагивание через спинки стульчиков, положенных на бок попарно (стулья выше)</i></p> <p>2. <i>Прокатывают мяч под взрослыми стульями, пролезание под ними</i></p> <p>3. П/и «Будь внимательный» (стулья по кругу)</p> <p>«Кто быстрее» (стулья с двух сторон зала)</p> <p>Заключительная часть. <i>Расставить стулья по убывающей (возрастающей)</i></p> <p><i>Игра «Три медведя»</i></p>
2 неделя мая	<p>1. Учить отгадывать загадки, закрепить звукоподражание и повадки животных</p> <p>2. Упражнять в гибкости позвоночника, сохранении равновесия, мягком приземлении при прыгивании.</p> <p>3. Развивать скорость бега, ориентировку в пространстве</p> <p>4. Воспитывать внимание, развивать воображение</p>	<p>Занятие 1, 2 «По дорожке мы пойдем и друзей себе найдем»</p>	<p>Вводная часть. <i>Упражнения чередуются с обычной ходьбой: ходьба с высоким подниманием колена (петушок), ходьба на носках (ежик), ходьба вперевалочку (медведь), прямой галоп (лошадка), дыхательное упражнение (собака точит когти)</i></p> <p>Основная часть.</p> <p>ОРУ <i>Упражнения «Корова» (Сочеванова Е. 39)</i></p> <p>ОВД. <i>Встретили ребяток, они играют:</i></p> <p>1. <i>Пролезание в обруч прямо</i></p> <p>2. <i>Ходьба по скамейке прямо</i></p> <p>3. <i>Спрыгивание со скамейки</i></p> <p>4. П/и «Части тела» (Борисова с.130) «Мыши и кот»</p> <p>Закл. ч.И. <i>«Колобок и лиса»</i></p>

			<p>Вводная часть. Упражнения чередуются с обычной ходьбой: ходьба с высоким подниманием колена (петушок), ходьба на носках (ежик), ходьба вперевалочку (медведь), прямой галоп (лошадка), дыхательное упражнение (собака точит когти)</p> <p>Основная часть.</p> <p>ОРУ Упражнения «Корова» (Сочеванова Е. 39)</p> <p>ОВД. Встретили ребяток, они играют:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Пролезание в обруч боком 2. Ходьба по скамейке, перешагивая маленький кирпичик 3. Спрыгивание со скамейки в обруч 4. П/и «Пчелки» (Борисова с.94) <p>Закл. ч. И. «Кто ушел?»</p>
3 неделя мая	<ol style="list-style-type: none"> 1. Воспитывать активность, желание играть, формировать необходимость выполнения правил 2. Развивать все мышцы и системы организма. 3. Способствовать созданию 	<p>Занятие 1. «Поиграем»</p>	<p>Вводная часть. Игра «По ровненькой дорожке» (Осокина Т. с.123), игра на внимание: «Лошадки» - «Мышки» - «Мишки» (Вавилова Е. с. 18)</p> <p>Основная часть. ОРУ И. «Ручки-ножки» (ж. «Здоровье дошкольника», № 3 -2009 с. 17)</p> <p>ОВД. 1. Игра «Будь внимательный» (с кубиками)</p> <ol style="list-style-type: none"> 2. Игра «Кто быстрее добежит до флажка» (Борисова с.104) 3. Игра «Лежебока-кот» (Борисова с.29)

	положительных эмоций		4. Игра «Солнышко и дождик»
			<i>Заключительная часть. Игра «Не урони мяч» (Утробина с.31)</i>
	1. Доставить детям радость 2. Воспитывать умение играть в коллективе, подчиняясь правилам игры 3. Упражнять в метании, лазании, беге враспынную 4.Формировать осанку, стопу 5.Закр. цвет, звукоподражания животных	Занятие 2. «Игра – любимое занятие детей»	Вводная часть. <i>Игра «У ребят порядок строгий», «Стань первым» Вавилова Е. с.20 и 44), «Встань, как скажу»</i>
			Основная часть. ОРУ <i>Игра «Петрушка» Игра «У нас хорошая осанка»</i> ОВД.1. П/и «Сбей кеглю» 2. П/и «Мышка и кошка» 3. П/и «Найди свой цвет» 4.Игра «Через болото» (Вавилова Е. с. 131)
			Заключительная часть. М/п игра «Угадай, кто кричит» П/и «Веревочка»
4	1. Расширять кругозор и развивать у детей интерес к	Русские народные	Вводная часть. П/и «Покажи, кого назову»: дети идут, мышки, лошадки, дети, зайцы, мышки, лягушки, петушок. П/и «Поезд»

<p>подвижным играм.</p> <p>2.Развивать все мышцы и системы организма.</p> <p>3. Учить меткости, бегу с увертыванием.</p> <p>4. Закрепить технику подлезания</p> <p>5. Развивать внимание, реакцию на сигнал</p>	<p>игры</p>	<p>Основная часть.</p> <p>ОРУ П/и «Мы топает ногами»</p> <p>ОВД 1. П/и «Сбей кеглю»</p> <p>2. П/и «Птички в гнездышках»</p> <p>3. П/и Игра по желанию детей</p> <p>Заключительная часть.</p> <p>М/п игра «Части тела» (Борисова, с.130)</p>
<p>1.Повышать двигательную активность детей.</p> <p>2.Упражнять в прыжках, метании, ориентировке в пространстве.</p> <p>3.Воспитывать терпение, сдержанность</p> <p>4. Закрепить умение выполнять правила игр.</p>	<p>Игровое</p>	<p>Вводная часть. Ходьба, ходьба в противоположную сторону, ходьба «змейкой», бег «змейкой», ходьба, упражнение на внимание: на слово «зайчик» - попрыгать</p> <p>Основная часть. ОРУ игра «Зарядка»</p> <p>ОВД.</p> <p>1. П/и «Воробушки и кот»</p> <p>2. П/и «Попади в круг»</p> <p>3. П/и «Бегите ко мне»</p>

	5.Доставить детям радость		
			<i>Заключительная часть. Пальчиковая гимнастика «Холодно» Аверина И. с.67</i>

Планируемые результаты

Для каждого ребёнка конкретным показателем его успехов являются:

- снижение показателей заболеваемости;
- положительная динамика:
 - физического развития, уровня развития движений (ребенок активен, подвижен);
 - психического развития и адаптационных возможностей детей;
 - ребенок владеет основными движениями (ходьба в разных направлениях, с перешагиванием через предметы (высотой 10 см), в различном темпе, бег в разных направлениях, непрерывный в течение 30—40 с; прыжки на месте и с продвижением вперед);
 - воспроизводит простые движения по показу взрослого;
 - охотно выполняет движения имитационного характера, участвует в несложных сюжетных подвижных играх, организованных взрослым;
 - получает удовольствие от процесса выполнения движений.

Список используемой литературы

Программы

1. Авдеева Н.Н, Князева Н.Л., Стеркина Р.Б. Безопасность: Учебное пособие по основам безопасности жизнедеятельности. – СПб.: Детство-Пресс, 2010, 144с.
2. Глазырина Л.Д. Физическая культура – дошкольникам: Программа и программные требования. - М.: Гуманит.изд. центр ВЛАДОС, 1999.
3. Попова М.Н. Навстречу друг другу. Психолого-педагогическая технология эмоционального сближения детей и родителей на физкультурных занятиях. СПб, 2004.
4. Токарева Т.Э. Будь здоров, Пермичок. Региональная программа развития ребенка раннего возраста как субъекта физкультурно-оздоровительной деятельности, 2003.

Методические пособия:

1. Алябьева Е.А. Нескучная гимнастика. Тематическая утренняя гимнастика для детей 5-7 лет. – М.: ТВ Сфера, 2014.
2. Картушина М.Ю. Зеленый огонек здоровья. Старшая. гр. Методическое пособие для педагогов ДОУ- СПб.: «ДЕТСТВО- ПРЕСС», 2005.
3. Картушина М.Ю. Быть здоровыми хотим. Оздоровительные и познавательные занятия для детей подготовительной группы. М.: ТЦ СФЕРА, 2004.
4. Ковалева Е.А. Веселые игры на свежем воздухе для детей и их родителей- М.: ООО «ИД РИПОЛ классик», ООО Издательство «ДОМ. XXI век», 2006.
5. Метенова Н.М. Доброе утро, малыши! Рекомендации по организации работы с детьми в утренние часы: Ярославль, 2000.

6. Муллаева Н.Б. Конспекты-сценарии занятий по физической культуре для дошкольников: Учебно-методическое пособие- СПб.: «ДЕТСТВО- ПРЕСС», 2005.

7. Сулим Е.В. Детский фитнес. Физкультурные занятия для детей 5-7 лет. – М.: ТЦ Сфера, 2015.