

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ДОШКОЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ЦЕНТР РАЗВИТИЯ РЕБЕНКА -  
ДЕТСКИЙ САД №13 "ДЮЙМОВЧКА"

Утверждаю  
Заведующий МБДОУ ЦРР –  
д/с №13 «Дюймовочка»  
\_\_\_\_\_ Г.И. Решетникова  
01.09.2021г

**Рабочая программа**  
**инструктора по физической культуре**  
**с учетом ФГОС ДО (для детей от 2 до 3 лет)**

**Составлена с учетом примерной общеобразовательной программы дошкольного образования**

**«От рождения до школы»**

**Под редакцией: Н.Е. Вераксы, Т.С. Комаровой, М.А. Васильевой**

**Составитель:**  
**инструктор по физической культуре**  
**Паляничкина Юлия Антоновна**

п.Победа 2022

## Содержание рабочей программы.

<b>1. Пояснительная записка</b>	
1.1 Основания разработки рабочей программы	3 стр
1.2 Цели и задачи Программы	3 стр
1.3 Срок реализации рабочей программы	3 стр
1.4 Возрастные особенности воспитанников	3 стр
<b>2. Планирование совместной деятельности педагога с детьми 2 группы раннего развития ОО «Физическое развитие»</b>	
Сентябрь, Октябрь, Ноябрь занятия в зале и на прогулке	6-23 стр
Декабрь, Январь, Февраль занятия в зале и на прогулке	23-41 стр
Март, Апрель, Май занятия в зале и на прогулке	41-59 стр
<b>3. Планируемые результаты освоения рабочей программы</b>	
3.1 Целевые ориентиры	59 стр
3.2 Система педагогической диагностики (мониторинга) достижения детьми планируемых результатов освоения рабочей программы	59 стр
3.3 Диагностическая карта оценки уровня сформированности основных движений у ребенка 2-3 лет	60 стр
<b>4. Приложения</b>	
4.1 Организация режима пребывания детей в детском саду	61 стр
4.4 Программно- методическое обеспечение	61 стр

# 1. Пояснительная записка

## 1.1. Основания разработки рабочей программы

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

- ❖ Основной образовательной программой МБДОУ ЦРР детский сад №13 «Дюймовочка»,
- ❖ 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 примерной основной общеобразовательной программы дошкольного образования «От рождения до школы» под редакцией Н.Е. Вераксы, Т.С. Комаровой, М.А. Васильевой с использованием Учебно-методического комплекта к программе «От рождения до школы», автор Федорова С. Ю. «Примерные планы физкультурных занятий с детьми 2—3 лет. Вторая группа раннего возраста.».

## 1.2. Цели 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 достигается 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.

## 1.3. Срок реализации рабочей программы

2020-2021 учебный год (Сентябрь 2020 – Май 2021 года)

## 1.4. Возрастные особенности воспитанников

**Ранний дошкольный возраст: от 2 до 3 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 бодр, 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 бодр, 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 проветренность 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.



## 2. Планирование совместной деятельности педагога с детьми 2 группы раннего развития ОО «Физическое развитие»

№ Заня- тия	Методическое пособие	Содержание занятий	Методическое обеспечение
<b>СЕНТЯБРЬ- занятия в зале</b>			
<p><b>Задачи на месяц:</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Побуждать детей к двигательной активности.</li> <li>2. Формировать умение сохранять устойчивое положение тела.</li> <li>3. Обеспечивать охрану и укрепление здоровья детей.</li> </ol>			
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.</p>	<p><b>На месяц для занятий в зале</b> Мячи малые, обручи, флажки, скамейки, дуги, веревка, игрушки (мишка, лиса), горка, колокольчи, колечки, воротца.</p>

		<p>Повторить 4—5 раз. «Ходьба» Ходьба, сопровождающаяся 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; Скатывание мяча с горки.</p> <p><i>Игровое упражнение</i> «Идите (бегите) ко мне» (по сигналу (хлопок в ладоши) — бежать к педагогу, по сигналу (звонит колокольчик) — от педагога).</p> <p><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.</p> <p><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 заданного расстояния до предмета; Прыжки на двух ногах на месте с хлопками; Катание мяча в паре с воспитателем.</p> <p><i>Игровое упражнение</i> «Идите (бегите) ко мне» (по сигналу (хлопок в ладоши) — бежать к педагогу, по сигналу (звонит колокольчик) — от педагога).</p> <p><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.</p> <p><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> Прыжки на двух ногах, слегка продвигаясь вперед; Проползание заданного расстояния (от игрушки к игрушке); Катание мяча двумя руками воспитателю.</p> <p><i>Игровое упражнение</i> «К мишке в гости» (доползти до мишки, убежать от мишки).</p> <p><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.</p> <p><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.</p> <p><i>Игровое упражнение</i> «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.</p> <p><i>Бег</i> От воспитателя.</p> <p><b>Общеразвивающие упражнения</b> Комплекс №2 (со скамейкой) Упражнение 1</p>



	<p>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</p> <p>И. п. — сидя на скамейке, руками держась за сиденье. Поочередно поднимать ноги. Повторить по 4 раза.</p> <p>Упражнение 3</p> <p>И. п. — стоя за скамейкой, руки внизу. Присесть (спрятаться) и встать (показаться). Повторить 4 раза.</p> <p>Упражнение 4</p> <p>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)</p> <p>И.п. — стоя перед скамейкой, ноги вместе. Присесть на скамейку, руки вперед, вернуться в и. п. Повторить 3—4 раза.</p> <p>Упражнение 6</p> <p>Ходьба с дыхательными упражнениями в течение 10 секунд.</p> <p><b>Основная часть</b></p> <p><i>Основные движения</i></p> <p>Проползание в вертикально стоящий обруч за игрушкой;</p> <p>Прыжки на двух ногах, слегка продвигаясь вперед с хлопками;</p> <p>Прокатывание мячей двумя руками друг другу и воспитателю.</p> <p><i>Игровое упражнение</i></p> <p>«К лисичке в гости» (прыгать, продвигаясь вперед, до лисички, уползти от лисички).</p> <p><b>Заключительная часть</b></p> <p>Ходьба с дыхательными упражнениями в течение 1,5 минуты.</p>
6/6	<p>Федорова С.Ю.</p> <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 № 2</p> <p><b>Основная часть</b></p> <p><i>Основные движения</i></p> <p>Проползание в воротца;</p> <p>Подпрыгивание на двух ногах с хлопком;</p> <p>Прокатывание мяча одной рукой (правой и левой) воспитателю.</p> <p><i>Игровое упражнение</i></p>

		<p>«К мишке в гости» (проползти в воротца в направлении к мишке, убежать от мишки).</p> <p><b>Заключительная часть</b></p> <p>Спокойная ходьба, сопровождающаяся дыхательными упражнениями, в течение 1,5 минуты.</p>
7/7	Федорова С.Ю.	<p><b>Вводная часть</b></p> <p><i>Ходьба</i></p> <p>Не наталкиваясь друг на друга.</p> <p><b>Бег</b></p> <p>За воспитателем.</p> <p><b>Общеразвивающие упражнения</b></p> <p>Комплекс общеразвивающих упражнений № 2</p> <p><b>Основная часть</b></p> <p><i>Основные движения</i></p> <p>Подпрыгивание до ладони воспитателя, находящейся выше поднятых рук ребенка;</p> <p>Проползание в вертикально стоящий обруч и в воротца;</p> <p>Прокатывание мяча двумя и одной рукой друг другу.</p> <p><i>Игровое упражнение</i></p> <p>«Собери колечки» (по сигналу дети собирают колечки в корзину).</p> <p><b>Заключительная часть</b></p> <p>Спокойная ходьба, сопровождающаяся дыхательными упражнениями, в течение 1,5 минуты.</p>
8/8 Контрольное	Федорова С.Ю.	<p><b>Вводная часть</b></p> <p><i>Ходьба</i></p> <p>Не наталкиваясь друг на друга.</p> <p><i>Бег</i></p> <p>За воспитателем.</p> <p><b>Общеразвивающие упражнения</b></p> <p>Комплекс общеразвивающих упражнений № 2</p> <p><b>Основная часть</b></p> <p><i>Основные движения</i></p> <p>Прыжки на двух ногах на месте и слегка продвигаясь вперед;</p> <p>Катание мяча двумя и одной рукой в паре с воспитателем.</p> <p><i>Игровое упражнение</i></p> <p>«Идите (бегите) ко мне» (по сигналу (хлопок в ладоши) — к педагогу, по сигналу (звонит колокольчик) — от педагога).</p> <p><b>Заключительная часть</b></p> <p>Ходьба с дыхательными упражнениями в течение 1,5 минуты.</p>

## СЕНТЯБРЬ - занятия на прогулке

### 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.	<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»	Флажок, бубен
2	ПРОГРАММА Н.Е. Вераксы, Т.С. Комарова, М.А. Васильева.      Степаненкова Э.Я.	<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»	Бубен
3	ПРОГРАММА Н.Е. Вераксы, Т.С. Комарова, М.А. Васильева.   Степаненкова Э.Я.	<b>Игровые упражнения</b> 1. «Идите ко мне» воспитатель отходит от детей, достает платочек, машет им, говорит «Идите ко мне», дети подходят к 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)	Платочек, бубен
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

## ОКТАБРЬ - занятия в зале

### Задачи:

1. Способствовать психофизическому развитию детей.
2. Формировать умение ориентироваться в пространстве.

1/9	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 № 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.                      «помаша 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.                      «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>                      «Собери колечки» (по сигналу колокольчика дети собирают колечки в корзину).</p> <p><b>Заключительная часть</b></p>	<p><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>
-----	------------------	---	--

		Ходьба с дыхательными упражнениями в течение 1,5 минуты.
2/10	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 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.  <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.  <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.  <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></p>

		<p>С согласованными, свободными движениями рук и ног.  <i>Бег</i>  В различных направлениях.  <b>Общеразвивающие упражнения</b>  Комплекс общеразвивающих упражнений № 3  <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.  <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).  <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.  <i>Бег</i>  В различных направлениях.  <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.  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.  Упражнение 3  И. п. — сидя на стуле, руки внизу. Наклониться вперед, коснуться стоп, вернуться в и.п. Повторить 4 раза.  Упражнение 4  И. п. — стоя за стулом, держась за спинку. Присесть (спрятаться) и встать (показаться). Повторить 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</p>	



		<p>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.  <i>Бег</i>  В различных направлениях.</p> <p><b>Общеразвивающие упражнения</b>  Комплекс общеразвивающих упражнений № 4</p> <p><b>Основная часть</b>  Основные движения  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>  С согласованными, свободными движениями рук и ног.  <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></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 контроль ное	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>	

### ОКТАБРЬ - занятия на прогулке

**Задачи:**

Приучать детей сообща, придерживаясь одного направления передвигаться с опорой на зрительные ориентиры

1	ПРОГРАММА Н.Е. Вераксы, Т.С. Комарова, М.А. Васильева.  Степаненкова Э.Я.	<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>	Игрушка-медведь, стул
2	ПРОГРАММА	<b>Игровые упражнения</b>	Гимнастичес-

	Н.Е. Вераксы, Т.С. Комарова, М.А. Васильева.  Степаненкова Э.Я.	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»	кая 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>НОЯБРЬ- занятия в зале</b>			
<b>Задачи на месяц:</b>			
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.	<b>Вводная часть</b> <i>Ходьба</i> В прямом направлении.	<b>Оборудова- ние на месяц.</b>

		<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>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> В прямом направлении. <i>Бег</i> Не наталкиваясь друг на друга.</p>	

		<p><b>Общеразвивающие упражнения</b> Комплекс общеразвивающих упражнений № 5</p> <p><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).</p> <p><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.</p> <p><b>Общеразвивающие упражнения</b> Комплекс общеразвивающих упражнений № 5</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). <i>Игровое упражнение</i> «Подпрыгни до ладони» (поочередно выполнять прыжки на двух ногах, касаясь рукой ладони педагога).</p> <p><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.</p> <p><b>Общеразвивающие упражнения</b> Комплекс общеразвивающих упражнений № 5</p> <p><b>Основная часть</b></p>

		<p><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>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.</p>



		<p><i>Игровое упражнение</i> «Проползи под дугой» (по сигналу (звонит колокольчик) проползти под гимнастическую дугу).</p> <p><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> В прямом направлении. <i>Бег</i> Не наталкиваясь друг на друга.</p> <p><b>Общеразвивающие упражнения</b> Комплекс общеразвивающих упражнений № 6</p> <p><b>Основная часть</b> <i>Основные движения</i> Подпрыгивание до погремушек, висящих выше поднятых рук ребенка; Подползание под скамейку; Прокатывание мячей друг другу и воспитателю.</p> <p><i>Игровое упражнение</i> «Попрыгай как мячик» (по сигналу (хлопок в ладоши) прыгать на двух ногах на месте, по сигналу (свисток) останавливаться).</p> <p><b>Заключительная часть</b> Спокойная ходьба, сопровождающаяся дыхательными упражнениями, в течение 1,5 минуты.</p>
7/23	Федорова С.Ю.	<p><b>Вводная часть</b> <i>Ходьба</i> По кругу, взявшись за руки. <i>Бег</i> Не наталкиваясь друг на друга.</p> <p><b>Общеразвивающие упражнения</b> Комплекс общеразвивающих упражнений № 6</p> <p><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 с захватом мяча; 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.</p> <p><i>Бег</i></p> <p>В различных направлениях.</p> <p><b>Общеразвивающие упражнения</b></p> <p>Комплекс общеразвивающих упражнений № 16</p> <p><b>Основная часть</b></p> <p><i>Основные движения</i></p> <p>Проползание в вертикально стоящий обруч;</p> <p>Прокатывание мяча одной рукой (правой и левой).</p> <p><i>Игровое упражнение</i></p> <p>«Доползи до игрушки» (доползти с подлезанием под веревку, захватить игрушку).</p> <p><b>Заключительная часть</b></p> <p>Спокойная ходьба, сопровождающаяся дыхательными упражнениями, в течение 1,5 минуты.</p>	
<p><b>НОЯБРЬ - занятия на прогулке</b></p>			
<p><b>Задачи:</b></p> <p>Приучать детей менять направление и характер движения во время ходьбы и бега в соответствии с указанием педагога</p>			
1	ПРОГРАММА Н.Е. Вераксы, Т.С. Комарова, М.А. Васильева. Степаненкова Э.Я.	<p>Игровые упражнения</p> <p>1. «В гости к мишке, в гости к кукле»</p> <p>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.</p> <p>2. «Мишка с куклой»</p> <p>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	ПРОГРАММА Н.Е. Вераксы,	Игровые упражнения	Без

	Т.С. Комарова, М.А. Васильева.  Степаненкова Э.Я.	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)	оборудования
3	ПРОГРАММА Н.Е. Вераксы, Т.С. Комарова, М.А. Васильева.  Степаненкова Э.Я.	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»	Мячи - красного, желтого, зеленого цвета
4	ПРОГРАММА Н.Е. Вераксы, Т.С. Комарова, М.А. Васильева.  Степаненкова Э.Я.	Игровые упражнения 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.	4-5 плоских обручей диаметром 50 см
<b>ДЕКАБРЬ-занятия в зале</b>			
<b>Задачи на месяц:</b>			
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)	<b>Оборудова- ние на месяц.</b> Мячи малые, деревянные кубы (20х20 см), обручи,

		<p>Упражнение 1 И. п. — сидя на кубе, руки на коленях. Поднять руки через стороны вверх, вернуться в и. п. Повторить 3 раза.</p> <p>Упражнение 2 И. п. — сидя на кубе, руки в стороны. Поочередно поднимать и опускать правую и левую ногу. Повторить 3—4 раза.</p> <p>Упражнение 3 (вариант упражнения 2) 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 И. п. — стоя за кубами. Присесть (спрятаться) и встать (показаться). Повторить 3—4 раза.</p> <p>Упражнение 5 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 Ходьба, сопровождающаяся дыхательными упражнениями, в течение 10 секунд.</p> <p><b>Основная часть</b> <i>Основные движения</i> Перепрыгивание через линию, веревку, лежащую на полу; Проползание в заданном направлении; Скатывание мяча с горки. <i>Игровое упражнение</i> «Пройди по дорожке» (пройти между двумя веревками).</p> <p><b>Заключительная часть</b> Ходьба с дыхательными упражнениями в течение 1,5 минуты.</p>	<p>флажки, гимнастические скамейки, дуги, веревки, горка, гимнастическая доска, игрушки (мишка, лиса), валик, гимнастическое бревно, воротца.</p>
2/26	Федорова С.Ю.	<p><b>Вводная часть</b> <i>Ходьба</i> Перешагивая через предметы. <i>Бег</i> За воспитателем, от воспитателя.</p> <p><b>Общеразвивающие упражнения</b> Комплекс общеразвивающих упражнений № 7</p> <p><b>Основная часть</b> <i>Основные движения</i> Проползание заданного расстояния до предмета; Перепрыгивание через веревку, лежащую на полу;</p>	

		<p>Скатывание мяча с горки.  <i>Игровое упражнение</i>  «Пройди по мостику» (пройти по наклонной доске с мячом в руках, прокатить мяч с горки).  <b>Заключительная часть</b>  Спокойная ходьба, сопровождающаяся дыхательными упражнениями, в течение 1,5 минуты.</p>
3/27	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 № 7  <b>Основная часть</b>  <i>Основные движения</i>  Прыжки на двух ногах с небольшим продвижением вперед;  Перелезание через валик;  Катание 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>  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.  <b>Общеразвивающие упражнения</b>  Комплекс общеразвивающих упражнений № 7  <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.  <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. <b>Общеразвивающие упражнения</b> Комплекс № 8 (со скамейкой) 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. Поочередно поднимать и опускать правую и левую 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>  Догоня 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>  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;  Подползание 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.</p>

		<p><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>	
<b>ДЕКАБРЬ - занятия на прогулке</b>			
<b>Задачи:</b> Учить детей удерживать равновесие после кружения на месте			
1	<p>ПРОГРАММА Н.Е. Вераксы, Т.С. Комарова, М.А. Васильева.</p> <p>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	<p>ПРОГРАММА Н.Е. Вераксы, Т.С. Комарова, М.А. Васильева.</p> <p>Степаненкова Э.Я.</p>	<p>1. «Мы шагаем» 2. «Покружились» дети с помощью воспитателя, берутся за руки в парах, воспитатель предлагает им покружиться. Покружились, покружились Покружились, покружились И остановились!</p>	Без оборудования
3	<p>ПРОГРАММА Н.Е. Вераксы, Т.С. Комарова, М.А. Васильева.</p> <p>Степаненкова</p>	<p>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</p>	Без оборудования

	Э.Я.	Падает, ложится С последними словами все приседают Воспитатель говорит: подул ветерок, снежинки разлетелись!	
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

### ЯНВАРЬ- занятия в зале

#### Задачи на месяц:

1. Способствовать психофизическому развитию детей.
2. Учить выразительности движений.
3. Обеспечивать закаливание организма детей.

1/33	Федорова С.Ю.	<p><b>Вводная часть</b> <i>Ходьба</i> С опорой на зрительные ориентиры. <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. «Помаши 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</p>	<p><b>Оборудование на месяц.</b> Мячи малые, обручи, платочки, стульчики, дуги, веревка, игрушки (мишка, лиса), ленты, гимнастическое бревно, гимнастические скамейки, гимнастические палки, погремушки.</p>
------	------------------	--	--

		<p>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, помахивая лентами, чередуя с ходьбой. Повторить 4—5 раз.  «Ходьба»  Ходьба с дыхательными упражнениями в течение 10 секунд.  <b>Основная часть</b>  <i>Основные движения</i>  Прыжки в высоту;  Перелезание через валик;  Бросание мяча двумя руками снизу.  <i>Игровое упражнение</i>  «Перелезть через бревно» (выполнять прыжки на двух ногах с продвижением вперед до бревна, лежащего на полу, затем перелезть через него).  <b>Заключительная часть</b>  Спокойная ходьба, сопровождающаяся дыхательными упражнениями, в течение 1,5 минуты.</p>
2/34	Федорова С.Ю.	<p><b>Вводная часть</b>  <i>Ходьба</i>  С опорой на зрительные ориентиры.  <i>Бег</i>  За воспитателем, от воспитателя.  <b>Общеразвивающие упражнения</b>  Комплекс общеразвивающих упражнений № 9  <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.</p>

		<p><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). <b>Заключительная часть</b> Спокойная ходьба, сопровождающаяся дыхательными упражнениями, 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.</p>

		<p>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, расположенные 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 Комплекс общеразвивающих упражнений № 10 <b>Основная часть</b> <i>Основные движения</i> Прыжки на двух ногах, сопровождающиеся небольшим продвижением вперед;</p>	



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

		«Через ручеек» (перепрыгивать через гимнастические палки, расположенные на расстоянии 50 см друг от друга). <b>Заключительная часть</b> Спокойная ходьба, сопровождаемая дыхательными упражнениями, в течение 1,5 минуты.	
<b>ЯНВАРЬ- занятия на прогулке</b>			
<b>Задачи:</b> Учить прыжкам на двух ногах на месте			
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 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	Корзинка, шишки по количеству детей, еловая ветка
4	ПРОГРАММА Н.Е. Вераксы, Т.С. Комарова, М.А. Васильева.  Степаненкова Э.Я.	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!	Игрушки- санки, кукла, снежинка
<p><b>ФЕВРАЛЬ — занятия в зале</b></p> <p><b>Задачи на месяц:</b>          1. Воспитывать умение самостоятельно действовать.          2. Формировать основные жизненно важные движения.          3. Обеспечивать закаливание организма детей.</p>			
1/41	Федорова С.Ю.	<b>Вводная часть</b> <i>Ходьба</i> Со сменой направления движения. <i>Бег</i> Между двумя линиями.	<b>Оборудова-          ние на          месяц.</b> Мячи, обручи,

		<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.</p> <p><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>	кубики, мягкие модули, дуги, веревка, 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;  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></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>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.  <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.  <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.</p>	

		<p><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> 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).</p> <p><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.</p> <p><b>Общеразвивающие упражнения</b> Комплекс общеразвивающих упражнений № 12</p> <p><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;</p>

		<p>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 друга).  <b>Заключительная часть</b>  Спокойная ходьба, сопровождающаяся дыхательными упражнениями, в течение 1,5 минуты.</p>	
<b>ФЕВРАЛЬ - занятия на прогулке</b>			
<b>Задачи:</b> Обучать детей прыжкам на двух ногах с продвижением вперед			
1	ПРОГРАММА Н.Е. Вераксы, Т.С. Комарова, М.А. Васильева.  Степаненкова Э.Я.	<p>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)</p>	Игрушка-заяц
2	ПРОГРАММА	1. «По ровненькой дорожке»	Без



	Н.Е. Вераксы, Т.С. Комарова, М.А. Васильева. Степаненкова Э.Я.	По ровненькой дорожке Шагают наши ножки По кочкам, по кочкам И в ямку, бух! 2. Подвижная игра «Догоните меня!»	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>МАРТ- занятия в зале</b>			
<b>Задачи на месяц:</b> 1. Побуждать к двигательной активности. 2. Учить разнообразно действовать с мячом. 3. Обеспечивать укрепление здоровья детей.			
1/49	Федорова С.Ю.	<b>Вводная часть</b> <i>Ходьба</i> Огибая предметы. <i>Бег</i> Между двумя линиями, не наступая на них. <b>Общеразвивающие упражнения</b> Комплекс № 13 (с флажками) «Покажи флажки»	<b>Оборудова- ние на месяц.</b> Мячи малые, обручи, флажки, скамейки, дуги,

		<p>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»</p> <p>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»)</p> <p>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»</p> <p>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»</p> <p>И. п. — ноги слегка расставлены, руки с флажками вверх. Прыгать на двух ногах на месте, чередуя с ходьбой.  Повторить 4—5 раз.  «Ходьба»</p> <p>Спокойная ходьба, сопровождающаяся дыхательными упражнениями, в течение 10 секунд.</p> <p><b>Основная часть</b>  <i>Основные движения</i>  Бросание мяча воспитателю;  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).</p> <p><b>Заключительная часть</b>  Спокойная ходьба, сопровождающаяся дыхательными упражнениями, в течение 1,5 минуты.</p>	<p>веревки,  гимнастическ  ие палки,  бревно,  лестница-  стремьянка,  гимнастическ  ая доска,  горка,  кубики,  воротца.</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</p> <p><b>Основная часть</b></p>	

		<p><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).  <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 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>  Перелезание через бревно;</p>

		<p>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 поднимание 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 Ходьба с дыхательными упражнениями в течение 10 секунд. <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). <b>Заключительная часть</b></p>

		Спокойная ходьба, сопровождающаяся дыхательными упражнениями, в течение 1,5 минуты.
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.</p> <p><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.</p> <p><i>Игровое упражнение</i>  «Перешагни через ручеек» (перешагнуть через две веревки, лежащие на полу на расстоянии 20 см).</p> <p><b>Заключительная часть</b>  Спокойная ходьба, сопровождающаяся дыхательными упражнениями, в течение 1,5 минуты.</p>
8/56 контроль	Федорова С.Ю.	<p><b>Вводная часть</b>  <i>Ходьба</i></p>

льное	<p>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.</p>	
-------	---	--

**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	Без оборудования

	Степаненкова Э.Я.	<p>Растопило все лужайки          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</p>	
3	<p>ПРОГРАММА          Н.Е. Вераксы,          Т.С. Комарова,          М.А. Васильева.</p> <p>Степаненкова          Э.Я.</p>	<p>1. «По тропинке»          2. Подвижная игра «Кошки и мышки».</p> <p>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 полосы. 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</p>	Без оборудования
4	<p>ПРОГРАММА          Н.Е. Вераксы,          Т.С. Комарова,          М.А. Васильева.</p> <p>Степаненкова          Э.Я.</p>	<p>1. «За солнышком» Воспитатель показывает детям зеркальце, пускает солнечного зайчика по земле, предлагает детям пройти за солнышком, потом быстро двигает зайчика в разных направления, 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</p>	Зеркальце
<p><b>АПРЕЛЬ — занятия в зале</b></p>			
<p><b>Задачи на месяц:</b>          1. Способствовать психофизическому развитию детей.          2. Формировать умение ориентироваться в пространстве.          3. Обеспечивать закаливание организма детей.</p>			
1/57	Федорова С.Ю.	<p><b>Вводная часть</b>  <i>Ходьба</i></p>	Оборудова- ние на

		<p>С перешагиванием веревки (палки), приподнятой на высоту 5—15 см.  <i>Бег</i>  Между двумя линиями, не наступая на них.  <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.  «Помаши 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.  <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.  <i>Игровое упражнение</i>  «Мишки идут по лесу» (имитировать походку медведя — передвигаться на внешней стороне стопы).  <b>Заключительная часть</b>  Спокойная ходьба, сопровождающаяся дыхательными упражнениями, в течение 1,5 минуты.</p>	<p><b>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.  <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. <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. <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. <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. <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>  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.  <i>Игровое упражнение</i>  «Мишки идут по лесу» (имитировать походку медведя — передвигаться на внешней стороне стопы).  <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.  <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 внизу. 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 внизу. 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  <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;</p>

		<p>Катание мяча между предметами.  <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>
6/62	Федорова С.Ю.	<p><b>Вводная часть</b>  <i>Ходьба</i>  Со сменой характера движения в соответствии с указаниями педагога.  <i>Бег</i>  Между двумя линиями, не наступая на них.  <b>Общеразвивающие упражнения</b>  Комплекс общеразвивающих упражнений № 16  <b>Основная часть</b>  <i>Основные движения</i>  Перепрыгивание через две параллельные линии;  Перелезание через бревно;  Прокатывание мяча между предметами.  <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>
7/63	Федорова С.Ю.	<p><b>Вводная часть</b>  <i>Ходьба</i>  С перешагиванием веревки (палки), приподнятой на высоту 5—15 см.  <i>Бег</i>  Со сменой направления движения в соответствии с указаниями педагога.  <b>Общеразвивающие упражнения</b>  Комплекс общеразвивающих упражнений № 16  <b>Основная часть</b>  <i>Основные движения</i>  Перепрыгивание через две параллельные линии;  Влезание на лестницу-стремянку с помощью взрослого (попытка);  Прокатывание мяча двумя и одной рукой друг другу, между предметами.  <i>Игровое упражнение</i>  «Мишки идут по лесу» (имитировать походку медведя — передвигаться на внешней стороне стопы).</p>

		<b>Заключительная часть</b> Спокойная ходьба, сопровождающаяся дыхательными упражнениями, в течение 1,5 минуты.	
8/64 контрольное	Федорова С.Ю.	<b>Вводная часть</b> <i>Ходьба</i> Со сменой характера движения в соответствии с указаниями педагога. <i>Бег</i> Между двумя линиями, не наступая на них. <b>Общеразвивающие упражнения</b> Комплекс общеразвивающих упражнений № 16 <b>Основная часть</b> <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.	

**АПРЕЛЬ — занятия на прогулке**

**Задачи:**

Учить детей разнообразно действовать с мячом: брать, держать, переносить, бросать

1	ПРОГРАММА Н.Е. Вераксы, Т.С. Комарова, М.А. Васильева.  Степаненкова Э.Я.	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	Мячи по количеству больше, чем детей
2	ПРОГРАММА Н.Е. Вераксы, Т.С. Комарова, М.А. Васильева.	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,	Мяч

	Степаненкова Э.Я.	воспитатель говорит: Бросай мне!	
3	ПРОГРАММА Н.Е. Вераксы, Т.С. Комарова, М.А. Васильева.  Степаненкова Э.Я.	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! 2. Подвижная игра «Бросай-догоняй!» Бросать мяч вдаль, бежать за ним	Мячи по количеству детей
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>МАЙ- занятия в зале</b>			
<b>Задачи на месяц:</b>			
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.	<b>Оборудование на месяц.</b>

		<p><i>Бег</i> Медленный — до 80 м.</p> <p><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. и. 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. — 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.</p> <p><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.</p> <p><i>Игровое упражнение</i> «Мой веселый, звонкий мяч» (проползти в вертикально стоящий обруч с малым мячом в руках, бросить его об пол).</p> <p><b>Заключительная часть</b> Спокойная ходьба, сопровождающаяся дыхательными упражнениями, в течение 1,5 минуты.</p>	<p>Мячи малые, обручи, кубики, скамейки, мягкие модули, дуги, веревки, гимнастические палки, бревно, лестница-стремянка, корзина, гимнастическая доска, горка, игрушки, погремушки.</p>
2/66	Федорова С.Ю.	<p><b>Вводная часть</b> <i>Ходьба</i> Огибая предметы. <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> 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.</p> <p><i>Игровое упражнение</i> «Мой веселый, звонкий мяч» (прокатить мяч двумя руками и догнать его).</p> <p><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.</p> <p><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> 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.</p> <p><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)</p> <p>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></p>



		<p><i>Основные движения</i>  Перелезание через бревно;  Перепрыгивание через веревку, лежащую на полу;  Прокатывание двух мячей поочередно правой и левой рукой в произвольном направлении.  <i>Подвижная игра</i>  «Попади в воротца» (прокатить мяч под дугой).  <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.  <b>Общеразвивающие упражнения</b>  Комплекс общеразвивающих упражнений № 18  <b>Основная часть</b>  <i>Основные движения</i>  Перепрыгивание через веревку, лежащую на полу;  Подползание под скамейку;  Бросание мяча взрослому.  <i>Игровое упражнение</i>  «Мой веселый, звонкий мяч» (прокатить мяч двумя руками и догнать его).  <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>  <i>Ходьба</i>  С перешагиванием веревки (палки), приподнятой на высоту 5-15 см.  <i>Бег</i>  Медленный — до 80 м.  Общеразвивающие упражнения  Комплекс общеразвивающих упражнений № 18  <b>Основная часть</b>  <i>Основные движения</i>  Прыжки через две параллельные линии;  Влезание на лестницу-стремянку (попытки);</p>

		<p>Прокатывание мяча под дугой поочередно правой и левой рукой.</p> <p><i>Игровое упражнение</i></p> <p>«Мишки идут по лесу» (имитировать походку медведя — передвигаться на внешней стороне стопы).</p> <p><b>Заключительная часть</b></p> <p>Спокойная ходьба, сопровождающаяся дыхательными упражнениями, в течение 1,5 минуты.</p>	
8/72 контрольное	Федорова С.Ю.	<p><b>Вводная часть</b></p> <p><i>Ходьба</i></p> <p>С перешагиванием веревки (палки), приподнятой на высоту 5—15 см.</p> <p><i>Бег</i></p> <p>Непрерывный — 30—40 секунд.</p> <p><b>Общеразвивающие упражнения</b></p> <p>Комплекс общеразвивающих упражнений № 18</p> <p><b>Основная часть</b></p> <p><i>Основные движения</i></p> <p>Подползание под гимнастическую палку;</p> <p>Прыжки с места на двух ногах до зрительного ориентира;</p> <p>Прокатывание мячей поочередно правой и левой рукой между предметами.</p> <p><i>Игровое упражнение</i></p> <p>«Мишки идут по лесу» (имитировать походку медведя — передвигаться на внешней стороне стопы).</p> <p><b>Заключительная часть</b></p> <p>Спокойная ходьба, сопровождающаяся дыхательными упражнениями, в течение 1,5 минуты.</p>	
<b>МАЙ- занятия на прогулке</b>			
<b>Задачи:</b>			
Учить детей разнообразно действовать с мячом: брать, держать, переносить, катать			
1	ПРОГРАММА Н.Е. Вераксы, Т.С. Комарова, М.А. Васильева.  Степаненкова Э.Я.	<p>1. «По ровненькой дорожке»</p> <p>2. Подвижная игра «Прокати мяч»</p> <p>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. Воспитатель: «Посмотрите, как далеко покатались ваши мячи!», «Можете взять мячи!», игра повторяется</p>	Мячи по количеству детей
2	ПРОГРАММА Н.Е. Вераксы, Т.С. Комарова,	<p>1. «Топ, топ»</p> <p>2. Подвижная игра «Мяч с горки»</p>	Мячи по количеству

	М.А. Васильева. Степаненкова Э.Я.	Дети по очереди подходят к горке, скатывают с нее мяч и бегут за ним.	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, поджидая 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 детей

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

#### **3.1 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.

#### **3.2 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.

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

### 3.3 Диагностическая карта оценки уровня сформированности основных движений у ребенка 2-3 лет

Критерии оценки сформированности основных движений	Уровень сформированности движений
Выполняет движения совместно с другими детьми	
Владеет навыками ходьбы в прямом направлении, сохраняя равновесие и постепенно включая движения рук	
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	
Владеет навыками пролезания в обруч (диаметр 45 см)	
Умеет влезть на стремянку (высота 1 м) и слезть с нее	
Выполняет перелезание через бревно (диаметр 15–20 см)	

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

*-Навык сформирован* – означает правильное выполнение, т. е. навык сформирован, автоматизирован. Ребенок сам выполняет упражнение (2 балла).

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

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

## 4. Приложения

### 4.1 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 ДООУ 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 МБДОУ ЦРР д/с №13 "Дюймовочка" 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 ДООУ составляются с учетом возрастных особенности детей, специфику организации образовательной работы в группах.

Прогулка не проводится при температуре воздуха ниже –15С и скорости ветра более 15 м/с .

### 4.2 Программно-методическое обеспечение.

1.Примерная 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 2008 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.