

СООТВЕТСТВУЕТ

ФГОС

БИБЛИОТЕКА

ДО ШКОЛЫ я

С. Ю. Федорова

ПРИМЕРНЫЕ ПЛАНЫ

ФИЗКУЛЬТУРНЫХ

ЗАНЯТИЙ

С ДЕТЬМИ 2-3 ЛЕТ

Вторая группа раннего возраста

Издательство МОЗАИКА-СИНТЕЗ Москва, 2017

ББК 74.100.58 УДК 373.21

Учебно-методический комплект к программе  
«ОТ РОЖДЕНИЯ ДО ШКОЛЫ»

Федорова Светлана Юрьевна — кандидат педагогических наук, специа­лист в области физического воспитания детей дошкольного возраста. Автор более 50 научно-методических работ по проблеме физического воспитания и оздоровления дошкольников, разработчик и преподаватель программы курсов повышения квалификации для инструкторов по физи­ческому воспитанию «Актуальные проблемы физического воспитания детей в условиях реализации ФГОС ДО».

Рецензенты:

Правдов М.А. — доктор педагогических наук, профессор кафедры тео­рии и методики физической культуры и спорта Шуйского филиала ФГБОУ ВПО «Ивановский государственный университет»;

Братухина М.Н. — кандидат педагогических наук, доцент кафедры дошкольного образования ГБОУ ВО МО «Академия социального управления».

Федорова С. Ю.

Примерные планы физкультурных занятий с детьми 2—3 лет. Вторая группа раннего возраста. — М.: МОЗАИКА-СИНТЕЗ, 2017. — 88 с.

В пособии представлены годовой график освоения детьми 2—3 лет основных видов движений и игровых упражнений, даны примерные планы занятий, а также комплексы общеразвивающих упражнений. Показана структура организованной двигательной деятельности дошкольников, направленной на овладение детьми основными видами движений в сочетании с другими видами двигательной активности дошкольников.

Пособие предназначено воспитателям, инструкторам по физической культуре, мето­дистам дошкольных образовательных организаций, студентам педагогических коллед­жей и вузов, родителям.

© Федорова С.Ю., 2017 © «МОЗАИКА-СИНТЕЗ», 2017

ISBN 978-5-4315-0924-7

Предисловие

Основные движения, такие как ходьба, бег, прыжки, метание, лаза­нье, — это жизненно необходимая, физиологически обусловленная потребность ребенка-дошкольника. Своевременное формирование основных движений играет существенную роль в физическом и психи­ческом развитии ребенка. Обучение основным движениям проводится с учетом особенностей каждого возрастного периода и накопленного двигательного опыта ребенка. Оно направлено на укрепление здоровья, физическую подготовку, закаливание организма детей.

В соответствии с Федеральным государственным образовательным стандартом дошкольного образования (ФГОС ДО), содержание обра­зовательной области «Физическое развитие» включает приобретение опыта в следующих видах деятельности детей: двигательной, в том числе связанной с выполнением упражнений, направленных на развитие таких физических качеств, как координация и гибкость; способствующих правильному формированию опорно-двигательной системы организма, развитию равновесия, координации движений, крупной и мелкой мото­рики обеих рук, а также с правильным, не наносящим ущерба орга­низму, выполнением основных движений (ходьба, бег, мягкие прыжки, повороты в обе стороны), формирование начальных представлений о некоторых видах спорта, овладение подвижными играми с прави­лами; становление целенаправленности и саморегуляции в двигатель­ной сфере; становление ценностей здорового образа жизни, овладение его элементарными нормами и правилами (в питании, двигательном режиме, закаливании, при формировании полезных привычек и др.).

В данном пособии раскрываются основы планирования физкуль­турно-оздоровительной работы по образовательной области «Физиче­ское развитие», включающие различные виды двигательной деятельности дошкольников (основные движения, общеразвивающие упражнения, подвижные игры). В процессе овладения основными движениями перед ребенком стоят конкретные задачи, последовательное выполнение

которых закладывает фундамент всей двигательной подготовки чело­века. Однако следует помнить, что развитие основных движений в каж­дом отдельном случае имеет различную вариативность в зависимости от индивидуальных особенностей каждого ребенка. Именно поэтому использование опубликованных в методических пособиях вариантов примерного планирования, конспектов физкультурных занятий лишь на первых порах может помочь педагогу дошкольной организации в про­цессе физического воспитания дошкольников. В дальнейшем ему потре­буется постоянное обновление содержания физкультурных занятий с учетом уровня физической подготовленности, двигательных предпо­чтений и интересов детей.

Планирование образовательной деятельности — это длительный творческий процесс, определяющий в конечном итоге эффективность деятельности специалиста по физическому воспитанию дошкольников. Грамотно составленное планирование по обучению основным движе­ниям создает основу для качественного решения основополагающих задач физического воспитания ребенка:

1. соблюдение основных принципов обучения (последовательность, систематичность, доступность, постепенность);
2. обеспечение равномерного освоения учебного материала в тече­ние года и всего периода дошкольного обучения;
3. преемственность и возможность анализа проведенной работы.

Объективная необходимость написания данного пособия обу­словлена также стремлением автора систематизировать собственный опыт практической деятельности в области физического воспитания дошкольников. В процессе подготовки пособия были использованы основные теоретические положения учебной и научно-методической литературы по физическому воспитанию дошкольников, разработан­ные В. В. Кенеман, Д. В. Хухлаевой, Т. И. Осокиной, Э.Я. Степаненко- вой, В. Н. Шебеко, а также программа «ОТ РОЖДЕНИЯ ДО ШКОЛЫ» (Н.Е. Веракса, Т. С. Комарова, М.А. Васильева).

Автор выражает глубокую признательность рецензентам рукописи — доктору педагогических наук, профессору кафедры теории и методики физической культуры и спорта Шуйского филиала Ивановского госу­дарственного университета М.А. Правдову и кандидату педагогических наук, доценту кафедры дошкольного образования Академии социаль­ного управления М. Н. Братухиной.

Данное пособие будет полезно воспитателям, инструкторам по физической культуре, методистам дошкольных образовательных орга­низаций, студентам педагогических колледжей и вузов, родителям.

Краткие методические рекомендации  
по работе с детьми 2-3 лет

Особенности психомоторного  
развития детей

Понятие «психомоторика» (от греч. psyche— душа и лат. motor— дви­гательный, приводящий в движение) впервые ввел выдающийся рус­ский физиолог И. М. Сеченов. Оно характеризует сферу определенных движений человека, находящихся в неразрывной связи с психическими процессами (память, мышление, чувства). В исследованиях Н. А. Берн­штейна показана степень интеграции психомоторных способностей в психику человека. Согласно его теории, развитие двигательных спо­собностей ребенка заключается в формировании сложнейших систем психомоторных коррекций, которые обеспечивают быстрое и точное выполнение различных двигательных действий за счет их исправления психомоторикой в процессе выполнения движения.

Своевременное формирование движений и целесообразная после­довательность их возникновения играют существенную роль в физиче­ском и нервно-психическом развитии ребенка.

Учитывая особенности каждого возрастного периода и предыдущий опыт ребенка, перед ним ставят конкретные задачи. Постепенное выпол­нение ребенком этих задач и все большие возможности качественно изменяют характер его движений. То, что являлось характерным для начала данного возрастного этапа, к концу его как бы свертывается, — движения приобретают новое качество. Однако следует помнить, что в каждом отдельном случае развитие движений может иметь различную вариативность в зависимости от индивидуальных особенностей ребенка. Поэтому учет его индивидуального своеобразия и возможностей необхо­дим для правильного руководства формированием движений.

Возраст трех лет фактически можно назвать переходным. В первой половине третьего года жизни у детей во многом сохраняются черты, свойственные детям раннего возраста. Однако на третьем году жизни они становятся самостоятельнее. В это время развивается ситуативно­деловое общение ребенка и взрослого, предметная деятельность; совер­шенствуются речь, начальные формы произвольного поведения, игры,

восприятие, наглядно-действенное мышление. Развитие предметной деятельности на этом этапе связано с усвоением культурных способов действия с различными предметами. Развиваются орудийные и соот­носящие действия, что, в свою очередь, развивает у ребенка произ­вольность, преобразуя натуральные формы активности в культурные на основе предлагаемой взрослыми модели. Причем такая модель высту­пает в качестве не только объекта для подражания, но и образца, регу­лирующего собственную активность ребенка.

Основной формой мышления ребенка третьего года жизни стано­вится наглядно-действенная. Ее особенность заключается в том, что возникающие в его жизни проблемные ситуации разрешаются путем реального действия с предметами. Для детей данного возраста харак­терна неосознанность мотивов, импульсивность и зависимость чувств и желаний от ситуации. Дети легко заражаются эмоциональным состоя­нием сверстников. Однако в этот период начинает складываться и про­извольность поведения. Она обусловлена развитием орудийных действий и речи. У детей появляются чувства гордости и стыда, начинают форми­роваться элементы самосознания — идентификация с именем и полом. Ранний возраст завершается кризисом трех лет. Ребенок осознает себя отдельным человеком, отличным от взрослого. У него формируется образ Я. Кризис часто сопровождается рядом отрицательных проявле­ний: упрямством, негативизмом, нарушением общения с взрослым.

На протяжении третьего года жизни продолжает развиваться пони­мание речи. В основном это происходит в ходе совместной с взрослыми предметной деятельности и игры. Постепенно слово отделяется от игро­вой ситуации и приобретает самостоятельное значение. Дети продол­жают осваивать названия окружающих предметов и действий, учатся выполнять простые словесные просьбы и указания взрослых в преде­лах видимой наглядной ситуации. Количество осознаваемых ребенком слов значительно возрастает. Совершенствуется регуляция поведения в результате обращения взрослых к ребенку, который начинает понимать не только инструкцию, но и рассказ взрослых. К концу третьего года жизни речь становится средством общения ребенка со сверстниками.

В этом возрасте у детей формируются новые виды деятельности, такие как игра, рисование, конструирование. Игра ребенка двух-трех лет носит процессуальный характер, главное в ней — действия, которые совершаются с игровыми предметами, приближенными к реальности.

На третьем году жизни совершенствуются зрительные и слуховые ориентировки, что позволяет детям безошибочно выполнять ряд зада­ний: осуществлять выбор из двух-трех предметов по форме, величине

и цвету; различать мелодии; петь; двигаться по сигналу. Совершенству­ется слуховое восприятие, прежде всего фонематический слух. Дети этого возраста очень любят двигаться под музыку.

При ходьбе постепенно исчезают лишние, мешающие ребенку дви­жения, что ведет к их экономичности. Развивается самостоятельность пространственных ориентировок, ребенок смелее и в то же время спо­койнее двигается на ограниченной, наклонной и поднятой над поверхно­стью пола плоскости (доски, дорожки и т.д.). В связи с развивающимся чувством равновесия, глазомерной оценки направления и расстояния сложнее и разнообразнее становятся действия с предметами.

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.

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

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

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

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

Названные состояния нельзя признать естественными, присущими детям этого возрастного периода. Подобные нарушения возникают главным образом в результате неправильной методической организации двигательной активности. К счастью, такие нарушения возбудимости у здоровых детей являются временными, часто даже кратковременными.

Наступившее утомление проявляется изменениями обычного для данного ребенка поведения. Нарушается координация движений, осо­бенно движений рук. Появляется общее двигательное беспокойство,

ребенок возбужден, много бегает, 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. вырабатывать 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.

Методика работы с детьми

При формировании у детей интереса и ценностного отношения к занятиям физической культурой, их гармоничном физическом раз­витии педагогу приходится решать следующие специфические задачи:

* формирование у детей потребности в двигательной активности и физическом совершенствовании;
* развитие физических качеств (скоростных, силовых, гибкости, выносливости, координации);
* обогащение двигательного опыта детей (овладение основными движениями).

Для успешной реализации программы должны быть обеспечены сле­дующие психолого-педагогические условия:

1. уважение педагога к человеческому достоинству детей, формиро­вание и поддержка их положительной самооценки, уверенности в соб­ственных возможностях и способностях;
2. использование в образовательной деятельности форм и методов работы с детьми, соответствующих их возрастным и индивидуальным особенностям;
3. построение образовательной деятельности на основе взаимодей­ствия взрослых с детьми, ориентированного на интересы и возможности каждого ребенка и учитывающего социальную ситуацию его развития;
4. поддержка взрослыми положительного, доброжелательного отно­шения детей друг к другу и взаимодействия детей друг с другом;
5. поддержка инициативы и самостоятельности детей в двигатель­ной деятельности;
6. возможность выбора детьми материалов, видов активности, участ­ников совместной деятельности и общения;
7. защита детей от всех форм физического и психического насилия;
8. поддержка родителей (законных представителей) в воспитании, охране и укреплении здоровья детей, вовлечение семей непосредственно в образовательную деятельность.

Данное пособие призвано оказать помощь специалисту по физиче­скому воспитанию дошкольников в процессе планирования, органи­зации, координации, анализа эффективности обучения дошкольников основным движениям в организованной двигательной деятельности. В нем представлены необходимые материалы для планирования учеб­ного процесса в дошкольной образовательной организации: график освоения учебного материала в течение года и примерные планы заня­тий, раскрывающие содержание организованной двигательной деятель­ности с дошкольниками.

График освоения учебного материала представлен в виде кварталь­ных планов. В нем используются условные обозначения, отражающие последовательность овладения ребенком тем или иным видом основных движений: «у» — учим; «п» — повторяем; «с» — совершенствуем, «к» — контролируем. Данная последовательность овладения движениями при­водит к поэтапному процессу образования временных связей в коре больших полушарий головного мозга — динамическому стереотипу. Двигательный навык является одной из форм двигательных действий ребенка, которая характеризуется явлениями автоматизации и при­обретается в результате целенаправленного обучения и повседневной

практики. На основе знаний и опыта ребенок постепенно приобре­тает умение выполнять то или иное двигательное действие, научается практическим способам и приемам его применения. Умение переходит в навык при неоднократных повторениях. А. И. Пуни подчеркивал, что автоматизированное действие «осознанно по слову». Таким образом, ребенку необходимо понять последовательность выполняемого упраж­нения. Эту способность он приобретает в процессе грамотного методи­ческого руководства двигательной деятельностью на протяжении всего дошкольного возраста.

Примерные планы занятий представляют собой последовательное изложение содержания физкультурных занятий. Они составляются на основе графика с учетом реального освоения детьми программного материала в предыдущих кварталах. Разработка плана занятий начина­ется с формулирования задач обучения. В конце каждого месяца плани­руется контрольное занятие, в ходе которого педагог уточняет степень усвоения программного материала каждым ребенком индивидуально.

В структуру плана включены комплексы общеразвивающих упраж­нений, которые представлены в соотношении — два комплекса в месяц. При этом педагог может обновлять и(или) усложнять содержание данных комплексов с учетом степени усвоения детьми тех или иных видов движений. Известно, что хорошо усвоенные, заученные движе­ния не способствуют дальнейшему локомоторному развитию ребенка, поэтому в комплексы включены упражнения-замены, которые позво­лят модифицировать, внести элементы новизны в усвоенные общераз­вивающие упражнения. Данная технология планирования позволяет рационально сочетать различные виды основных движений, обеспечи­вая всестороннее развитие организма ребенка.

Периодичность проведения занятий — два физкультурных занятия в неделю (без учета третьего, проводящегося на улице). Продолжитель­ность физкультурных занятий в младшей группе составляет 15 минут.

Третье физкультурное занятие проводится на улице в условиях спе­циализированной спортивной площадки детского сада. Педагог может самостоятельно планировать использование многообразного двигатель­ного материала, его вариативность и повторяемость с учетом уровня усво­ения детьми адекватных возрасту основных видов движений (см. «График освоения основных видов движений и игровых упражнений»). Структура и продолжительность физкультурного занятия остается неизменной. При планировании содержания занятия, проводящегося на улице, следует принимать во внимание время года, погодные условия, индивидуальные особенности и предпочтения детей. Так, в зимний период физкультурные

занятия с детьми до трех лет на улице не проводятся. Они могут быть ком­пенсированы проведением спортивного развлечения в условиях спортив­ного зала детского сада.

Структура физкультурного занятия представлена вводной частью (10—15% от общей продолжительности занятия), основной (75—80%) и заключительной (5—10%) частями.

Вводная часть включает упражнения, оказывающие стимулирующее воздействие на весь организм ребенка. Это, прежде всего, упражнения динамического характера (различные варианты ходьбы, бега, прыжков). Также вводная часть включает упражнения, направленные на ориен­тировку в пространстве, и упражнения в организационных действиях (построения, перестроения и т. д.). Приоритетной задачей вводной части является общий настрой детей на занятие физическими упраж­нениями, переход организма на другой уровень функционирования. Включение общеразвивающих упражнений в структуру вводной части методически правомерно, поскольку данный вид упражнений позво­ляет осуществлять целенаправленную подготовку различных мышечных групп к последовательному обучению, закреплению и совершенство­ванию основных видов движений. Главный принцип планирования комплекса общеразвивающих упражнений — проработка различных мышц по направлению «сверху вниз», когда из различных исходных положений детьми последовательно выполняются упражнения сначала для мышц шеи и плечевого пояса, затем рук, туловища и, наконец, ног.

Основная часть физкультурного занятия включает гимнастические упражнения, направленные на тренировку различных мышечных групп, развитие умения четко и ритмично выполнять упражнения в соответ­ствии с ритмом музыкального сопровождения, совершенствование координационных способностей. В структуру основной части включено последовательное обучение, закрепление и совершенствование основ­ных видов движений. Кроме того, данные движения активно реализу­ются детьми в подвижных играх.

Заключительная часть представлена упражнениями на расслабле­ние, дыхательными упражнениями. Их цель — обеспечить максималь­ное восстановление всех функций организма, а также организовать отдых детей после физической нагрузки за достаточно короткий про­межуток времени. Для этого используются дыхательные упражнения, которые могут сочетаться со спокойной ходьбой, а также релаксаци­онные упражнения, включающие статические позы в положении сидя и лежа. Заключительная часть может включать также упражнения для мелкой моторики пальцев, различные потряхивания рук и т.д.

График освоения основных видов движений  
и игровых упражнений1

Осень

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Основные виды движений и игровых упражнений | Сентябрь | | | | | | | | Октябрь | | | | | | | | Ноябрь | | | | | | | |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 | 17 | 18 | 19 | 20 | 21 | 22 | 23 | 24 |
| Ходьба |  | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Не наталкиваясь друг на друга | У | У | П | С |  |  | С | к |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| «Стайкой» за воспитателем |  |  |  |  | У | У |  |  | П | С |  |  | с |  |  | к |  |  |  |  |  |  |  |  |
| С согласованными, свободными движе­ниями рук и ног |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | У | У |  | п | п |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| В прямом направлении |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | У | У |  |  | п | П |  | К |
| По кругу, взявшись за руки |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | У | У |  |  | П |  |
| Бег |  | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| За воспитателем | У | У | П | п |  |  | С | к |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| От воспитателя |  |  |  |  | У | У |  |  | П | п | С |  |  |  |  | К |  |  |  |  |  |  |  |  |
| В различных направлениях |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | У | У | п | п |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Не наталкиваясь друг на друга |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | У | У |  |  |  | П | п |  |
| В различных направлениях |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | П | П | с |  |  | С |

1 Условные обозначения: «у» — учим; «п» — повторяем; «с» — совершенствуем, «к» — контролируем.

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Основные виды движений и игровых упражнений | Сентябрь | | | | | | | | Октябрь | | | | | | | | Ноябрь | | | | | | | |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 | 17 | 18 | 19 | 20 | 21 | 22 | 23 | 24 |
| Прыжки |  | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| На двух ногах на месте | У | П |  |  |  |  |  | К |  |  |  | с |  |  |  |  |  | с |  |  |  |  |  |  |
| На двух ногах, слегка продвигаясь вперед |  |  | У | У | п |  |  |  |  |  |  |  |  | с |  |  | с |  |  | с | с |  |  |  |
| Подпрыгивание до предмета, находяще­гося выше поднятых рук ребенка |  |  |  |  |  | У | У |  | п | П | С |  | с |  | с | к |  |  | с |  |  | с | с |  |
| Ползание,лазанье |  | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Ползание на четвереньках по прямой (расстояние 3-4 м) | У | У | П |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | с |  |  |  |  |  |  |
| Проползание в вертикально стоящий обруч |  |  |  | У | У |  | П |  |  |  |  | п |  |  | с | к | с |  |  |  |  |  | с | к |
| Подползание под гимнастическую палку, расположенную на высоте 50 см от пола |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | У | У |  |  |  |
| Подлезание под воротца, дугу, веревку, скамейку (высота 30-50 см) |  |  |  |  |  | У |  |  | У | У | п |  | с | с | с |  |  |  | с |  |  | с |  |  |
| Катание, бросание, ловля |  | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Скатывание мяча с горки | У |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | У |  |  |  |  |  |  |  |
| Катание мяча в паре с воспитателем |  | У |  |  |  |  |  | к |  |  |  |  | с |  |  |  |  |  |  |  |  | с |  |  |
| Прокатывание мяча (шаров) двумя рука­ми и одной рукой (поочередно правой и левой) |  |  | У | У | п | П | п |  | п | С | с | с |  | с | с |  |  | с | с | с | с |  | с | к |
| Игровые упражнения |  | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| «Идите (бегите) ко мне» | У | П |  |  |  |  |  | к |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| «К мишке (лисичке) в гости» |  |  | У | У | П | П |  |  |  |  |  | п |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| «Собери комочки (колечки, пирамидку)» |  |  |  |  |  |  | У |  | У | П |  |  |  | п | с | к |  |  |  |  |  |  |  |  |

Окончание таблицы

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Основные виды движений и игровых упражнений | Сентябрь | | | | | | | | Октябрь | | | | | | | | Ноябрь | | | | | | | |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 | 17 | 18 | 19 | 20 | 21 | 22 | 23 | 24 |
| «Доползи до игрушки» |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | У |  | П |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | П |
| «Скати с горки» («Скати и догони») |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | У | У |  |  |  |  |  |  |
| «Подпрыгни до ладони» («Попрыгай как мячик») |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | У |  |  | У |  |  |
| «Догони мяч» («Прокати мяч и догони его») |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | У |  |  | У |  |
| «Проползи под дугой» |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | У |  |  |  |

Зима

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Основные виды движений | Декабрь | | | | | | | | Январь | | | | | | | | Февраль | | | | | | | |
| 25 | 26 | 27 | 28 | 29 | 30 | 31 | 32 | 33 | 34 | 35 | 36 | 37 | 38 | 39 | 40 | 41 | 42 | 43 | 44 | 45 | 46 | 47 | 48 |
| Ходьба |  | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Перешагивая через предметы | У | У |  | п | п |  | С | К |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | С |  |  | С |
| С опорой на зрительные ориентиры |  |  |  |  |  |  |  |  | У | У | п | п |  |  |  |  |  |  |  |  |  | С |  |  |
| По кругу, взявшись за руки |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | У | У |  | П |  |  |  |  |  |  |  |  |
| В прямом направлении (обычная, приставными шагами) |  |  | С |  |  | С |  |  |  |  |  |  |  |  | С |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Со сменой направления движения |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | У | У | п | п |  |  | С |  |
| Бег |  | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| За воспитателем, от воспитателя | С | С |  |  |  |  | С | к |  | С |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Догоняя катящиеся предметы |  |  | У | У | п | п |  |  | С |  | с |  |  | С |  | К |  |  |  |  |  |  |  |  |
| В различных направлениях |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | У | У |  | п |  |  |  | п | п |  | с |  |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Основные виды движений |  | | | Декабрь | | | | | Январь | | | | | | | | Февраль | | | | | | | |
| 25 | 26 | 27 | 28 | 29 | 30 | 31 | 32 | 33 | 34 | 35 | 36 | 37 | 38 | 39 | 40 | 41 | 42 | 43 | 44 | 45 | 46 | 47 | 48 |
| Между двумя линиями |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | У | У |  |  | С |  | С | К |
| Прыжки |  | | | | | | | |  | | | | | | | |  | | | | | | | |
| Перепрыгивание через линию, веревку, лежащую на полу | У | У |  |  |  |  |  |  |  |  | П |  |  |  |  | К |  |  |  |  | с |  |  |  |
| На двух ногах с продвижением вперед |  |  | С | С | С | С |  | К |  |  |  |  |  | с |  |  | С | С |  | С |  |  |  |  |
| Подпрыгивание до предмета, находяще­гося выше поднятых рук ребенка |  |  |  |  |  |  | С |  | С | С |  | С | С |  | С |  |  |  | С |  |  | С | с |  |
| Ползание,лазанье |  | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Проползание в заданном направлении | У |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | к |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Проползание заданного расстояния до предмета |  | У |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | С |  |  |  |  |  |  |
| Проползание в вертикально стоящий обруч |  |  |  | с | с |  |  |  |  |  |  | с |  |  |  |  | С |  |  |  |  |  | с |  |
| Перелезание через валик |  |  | У |  |  |  |  |  | п |  |  |  |  | С |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Подползание под веревку, воротца, дугу |  |  |  |  |  | У | п |  |  | п | С |  | С |  | С |  |  |  | с | с | с | с | с | к |
| Катание, бросание, ловля |  | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Бросание мяча двумя руками снизу |  |  |  |  |  |  |  |  | У |  | п |  | п |  |  |  |  |  |  |  |  | с |  | к |
| Катание мяча двумя руками воспитателю и друг другу |  |  | С | с | с | С | с | К |  | с |  |  |  |  |  |  |  |  |  | с |  |  |  |  |
| Прокатывание мячей поочередно правой и левой рукой |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | У |  |  | У |  | У |  |
| Скатывание мяча с горки | П | С |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | с |  |  |  |  |  |  |  |
| Ловля мяча, брошенного воспитателем |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | У |  |  |  |  |  |  | У |  |  |  |  |  |
| Перебрасывание мяча через ленту (веревку), натянутую на уровне груди ребенка |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | У | У |  |  |  |  |  |  |  |  |  |

Окончание таблицы

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Основные виды движений | Декабрь | | | | | | | | Январь | | | | | | | | Февраль | | | | | | | |
| 25 | 26 | 27 | 28 | 29 | 30 | 31 | 32 | 33 | 34 | 35 | 36 | 37 | 38 | 39 | 40 | 41 | 42 | 43 | 44 | 45 | 46 | 47 | 48 |
| Игровые упражнения |  | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| «Пройди по дорожке» | У |  |  |  |  |  |  |  |  | П |  |  |  |  |  |  |  |  |  | п |  |  |  |  |
| «Пройди по мостику» |  | У |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | П |  |  |  |  |  |
| «Перелезь через бревно» |  |  |  |  | У |  |  |  | У |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| «Проползи в воротца» |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | У |  |  |  |
| «Брось (прокати, лови) мяч» |  |  |  | У |  |  | У | У |  |  | У | У |  | У | П |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| «Через ручеек» |  |  | У |  |  | П |  |  |  |  |  |  | С |  |  | С |  |  |  |  |  |  |  | К |
| «Скати с горки» («Скати и догони») |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | У | У |  |  |  |  |  |  |
| «Попрыгай как мячик» |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | У |  |  |
| «Прокати мяч и догони его» |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | У |  |

Весна

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Основные виды движений | Март | | | | | | | | Апрель | | | | | | | | Май | | | | | | | |
| 49 | 50 | 51 | 52 | 53 | 54 | 55 | 56 | 57 | 58 | 59 | 60 | 61 | 62 | 63 | 64 | 65 | 66 | 67 | 68 | 69 | 70 | 71 | 72 |
| Ходьба |  | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Огибая предметы | У | У |  |  | П | п |  | С |  |  |  |  |  |  |  |  |  | с |  | С |  | С |  |  |
| Со сменой характера движения в соот­ветствии с указанием педагога |  |  | У | У |  |  | П |  |  | С |  |  | с | с |  | К |  |  |  |  |  |  |  |  |
| С перешагиванием веревки, палки, при­поднятой на высоту 5-15 см |  |  |  |  |  |  |  |  | У |  | п | п |  |  | С |  | С |  | с |  | С |  | С | К |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Основные виды движений | Март | | | | | | | | Апрель | | | | | | | | Май | | | | | | | |
| 49 | 50 | 51 | 52 | 53 | 54 | 55 | 56 | 57 | 58 | 59 | 60 | 61 | 62 | 63 | 64 | 65 | 66 | 67 | 68 | 69 | 70 | 71 | 72 |
| Бег |  | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Между двумя линиями, не наступая на них | У |  | п | П |  | С |  |  | С |  |  | С |  | с |  | К |  |  |  |  |  |  |  |  |
| За воспитателем, от воспитателя |  | с |  |  | С |  | С | к |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Со сменой направления движения в соответствии с указанием педагога |  |  |  |  |  |  |  |  |  | У | п |  | п |  | С |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Медленный — до 80 м |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | У | У | п | п |  |  | С |  |
| Непрерывный — 30-40 секунд |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | У | У |  | п |
| Прыжки |  | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| С места на двух ногах как можно дальше |  | У | У | п | п | с |  | к |  | С |  |  |  |  |  |  | С | С |  | с |  |  |  | к |
| Подпрыгивание до предмета, находяще­гося выше поднятых рук ребенка |  |  |  |  |  |  |  |  | с |  | с | с | с |  |  |  |  |  | с |  |  |  |  |  |
| Перепрыгивание через веревку, лежа­щую на полу | П |  |  |  |  |  | п |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | п | С |  |  |
| Перепрыгивание через две параллель­ные линии |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | У | У |  |  |  |  |  |  |  | п |  |
| Ползание, лазанье |  | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Перелезание через бревно |  |  | У | У |  | п |  |  |  |  |  |  |  | с |  |  |  |  |  |  | с |  |  |  |
| Проползание заданного расстояния до ориентира | С | С |  |  |  |  | с |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Влезание на стремянку с помощью взрослого (попытки) |  |  |  |  | У |  |  |  |  |  |  |  |  |  | п |  |  | с |  |  |  |  | с |  |
| Подползание под гимнастическую палку (веревку, дугу, скамейку) |  |  |  |  |  |  |  |  | п | П |  | с | с |  |  |  |  |  | с | с |  | С |  | к |
| Проползание в вертикально стоящий обруч |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | с |  |  |  |  | к | С |  |  |  |  |  |  |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Основные виды движений | Март | | | | | | | | Апрель | | | | | | | | Май | | | | | | | |
| 49 | 50 | 51 | 52 | 53 | 54 | 55 | 56 | 57 | 58 | 59 | 60 | 61 | 62 | 63 | 64 | 65 | 66 | 67 | 68 | 69 | 70 | 71 | 72 |
| Катание, бросание,ловля |  | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Бросание мяча взрослому двумя руками | П |  | П |  |  |  |  | К |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | с |  |  |
| Прокатывание мяча одной и двумя руками в произвольном направлении |  |  |  | У | У |  | П |  | С | С |  | С |  |  |  | К | С |  |  |  | с |  |  |  |
| Прокатывание мячей поочередно правой и левой рукой под (между) предметами |  | П |  |  |  | П |  |  |  |  | п |  | с | С | С |  |  | С | С | с |  |  | с | К |
| Игровые упражнения |  | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| «Перешагни через палку (ручеек)» | У |  |  |  |  |  | п |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | с |  |  |  |  |  |
| «Пройди по дорожке» |  |  |  | У |  | П |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| «Перепрыгни через ручеек» |  |  | У |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| «Курочка-хохлатка» |  |  |  |  | У |  |  | п |  |  | п |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| «Мишки идут по лесу» |  |  |  |  |  |  |  |  | У | п |  | п |  |  | С |  |  |  |  |  |  |  | с | к |
| «Попади в воротца» |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | У | У |  | п |  |  |  |  | п |  |  |  |
| «Мой веселый, звонкий мяч» |  | У |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | У | У |  | п |  | с |  |  |

Примерные планы занятий

Сентябрь

Задачи на месяц. Побуждать детей к двигательной активности. Фор­мировать умение сохранять устойчивое положение тела. Обеспечивать охрану и укрепление здоровья детей.

Оборудование на месяц. Мячи малые, обручи, флажки, скамейки, дуги, веревка, игрушки (мишка, лиса), горка, колокольчик, колечки, воротца.

Общеразвивающие упражнения на месяц представлены двумя ком­плексами, педагог может чередовать их в течение месяца по своему усмотрению.

Комплекс № 1 на месяц (с флажками)

«Покажи флажки»

И. п. — стоя, ноги на ширине плеч, руки с флажками опущены вдоль туловища.

Поднять руки вверх, показать флажки, вернуться в и. п.

Повторить 3 раза.

«Положи флажки»

И. п. — стоя, ноги вместе, руки с флажками вперед.

Присесть, положить флажки на пол, вернуться в и. п.

Присесть, взять флажки, вернуться в и. п.

Повторить 3—4 раза.

«Спрячь флажки» (вариант упражнения «Положи флажки»)

И. п. — стоя, ноги вместе, руки с флажками в стороны.

Присесть, положить флажки на пол позади себя, вернуться в и. п. Присесть, взять флажки, вернуться в и. п.

Повторить 3—4 раза.

«Дотянись»

И.п. — сидя на полу, ноги прямо, руки с флажками в стороны. Наклониться вперед, коснуться флажками пальцев ног, вернуться в и. п. Повторить 3—4 раза.

«Попрыгай»

И. п. — ноги слегка расставлены, руки с флажками вверх.

Прыжки на двух ногах на месте, чередуя с ходьбой.

Повторить 4—5 раз.

«Ходьба»

Ходьба, сопровождающаяся дыхательными упражнениями, в тече­ние 10 секунд.

Комплекс №2 на месяц (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 ноги.

Повторить по 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 скамейки.

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 Ю секунд.

Примерный план занятия 1

Вводная часть

ходьба

* Не наталкиваясь друг на друга.

Бег

* За воспитателем.

Общеразвивающие упражнения

Педагог выбирает комплекс общеразвивающих упражнений № 1 или № 2 по своему усмотрению.

Основная часть

Основные движения

* Прыжки на двух ногах на месте;
* Проползание заданного расстояния;
* Скатывание мяча с горки.

Игровое упражнение

* «Идите (бегите) ко мне» (по сигналу (хлопок в ладоши) — бежать к педагогу, по сигналу (звенит колокольчик) — от педагога).

Заключительная часть

Спокойная ходьба, сопровождающаяся дыхательными упражне­ниями, в течение 1,5 минуты.

Примерный план занятия 2

Вводная часть

Ходьба

* Не наталкиваясь друг на друга.

Бег

* За воспитателем.

Общеразвивающие упражнения

Педагог выбирает комплекс общеразвивающих упражнений № 1 или № 2 по своему усмотрению.

Основная часть

Основные движения

* Проползание заданного расстояния до предмета;
* Прыжки на двух ногах на месте с хлопками;
* Катание мяча в паре с воспитателем.

Игровое упражнение

* «Идите (бегите) ко мне» (по сигналу (хлопок в ладоши) — бежать к педагогу, по сигналу (звенит колокольчик) — от педагога).

Заключительная часть

Спокойная ходьба, сопровождающаяся дыхательными упражне­ниями, в течение 1,5 минуты.

Примерный план занятия 3

Вводная часть

Ходьба

* Не наталкиваясь друг на друга.

Бег

* За воспитателем.

Общеразвивающие упражнения

Педагог выбирает комплекс общеразвивающих упражнений № 1 или № 2 по своему усмотрению.

Основная часть

Основные движения

* Прыжки на двух ногах, слегка продвигаясь вперед;
* Проползание заданного расстояния (от игрушки к игрушке);
* Катание мяча двумя руками воспитателю.

Игровое упражнение

* «К мишке в гости» (доползти до мишки, убежать от мишки).

Заключительная часть

Спокойная ходьба, сопровождающаяся, дыхательными упражне­ниями, в течение 1,5 минуты.

Примерный план занятия 4

Вводная часть

ходьба

* Не наталкиваясь друг на друга.

Бег

* За воспитателем.

Общеразвивающие упражнения

Педагог выбирает комплекс общеразвивающих упражнений № 1 или № 2 по своему усмотрению.

Основная часть

Основные движения

* Проползание в вертикально стоящий обруч;
* Прыжки на двух ногах, слегка продвигаясь вперед с хлопками;
* Катание шаров двумя руками друг другу.

Игровое упражнение

* «К мишке в гости» (доползти до мишки, убежать от мишки).

Заключительная часть

Ходьба с дыхательными упражнениями в течение 1,5 минуты.

Примерный план занятия 5

Вводная часть

ходьба

* «Стайкой» за воспитателем.

Бег

* От воспитателя.

Общеразвивающие упражнения

Педагог выбирает комплекс общеразвивающих упражнений № 1 или № 2 по своему усмотрению.

Основная часть

Основные движения

* Проползание в вертикально стоящий обруч за игрушкой;
* Прыжки на двух ногах, слегка продвигаясь вперед с хлопками;
* Прокатывание мячей двумя руками друг другу и воспитателю. Игровое упражнение
* «К лисичке в гости» (прыгать, продвигаясь вперед, до лисички, уползти от лисички).

Заключительная часть

Ходьба с дыхательными упражнениями в течение 1,5 минуты.

Примерный план занятия 6

Вводная часть

ходьба

* «Стайкой» за воспитателем.

Бег

* От воспитателя.

Общеразвивающие упражнения

Педагог выбирает комплекс общеразвивающих упражнений № 1 или № 2 по своему усмотрению.

Основная часть

Основные движения

* Проползание в воротца;
* Подпрыгивание на двух ногах с хлопком;
* Прокатывание мяча одной рукой (правой и левой) воспитателю. Игровое упражнение
* «К мишке в гости» (проползти в воротца в направлении к мишке, убежать от мишки).

Заключительная часть

Спокойная ходьба, сопровождающаяся дыхательными упражне­ниями, в течение 1,5 минуты.

Примерный план занятия 7

Вводная часть

ходьба

* Не наталкиваясь друг на друга.

Бег

* За воспитателем.

Общеразвивающие упражнения

Педагог выбирает комплекс общеразвивающих упражнений № 1 или № 2 по своему усмотрению.

Основная часть

Основные движения

• Подпрыгивание до ладони воспитателя, находящейся выше под­нятых рук ребенка;

• Проползание в вертикально стоящий обруч и в воротца;

• Прокатывание мяча двумя и одной рукой друг другу.

Игровое упражнение

• «Собери колечки» (по сигналу дети собирают колечки в корзину).

Заключительная часть

Спокойная ходьба, сопровождающаяся дыхательными упражне­ниями, в течение 1,5 минуты.

Примерный план занятия 8

(контрольное)

Вводная часть

ходьба

• Не наталкиваясь друг на друга.

Бег

* За воспитателем.

Общеразвивающие упражнения

Педагог выбирает комплекс общеразвивающих упражнений № 1 или № 2 по своему усмотрению.

Основная часть

Основные движения

* Прыжки на двух ногах на месте и слегка продвигаясь вперед;
* Катание мяча двумя и одной рукой в паре с воспитателем.

Игровое упражнение

* «Идите (бегите) ко мне» (по сигналу (хлопок в ладоши) — к педа­гогу, по сигналу (звенит колокольчик) — от педагога).

Заключительная часть

Ходьба с дыхательными упражнениями в течение 1,5 минуты.

Октябрь

Задачи на месяц. Способствовать психофизическому развитию детей. Формировать умение ориентироваться в пространстве.

Оборудование на месяц. Мячи малые, обручи, платочки, стульчики, дуги, веревка, игрушки (мишка, лиса), колокольчик, колечки, большая пирамида, тканевые комочки, погремушки, скамейки, воротца.

Общеразвивающие упражнения на месяц представлены двумя ком­плексами, педагог может чередовать их в течение месяца по своему усмотрению.

Комплекс № 1 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.

«помаши платочками» (вариант упражнения «Спрячь платочки»)

И. п. — стоя, ноги вместе, руки с платочками в стороны.

Присесть, положить платочки на пол перед собой, вернуться в и. п. Присесть, взять платочки, вернуться в и. п.

Повторить 3—4 раза.

«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.

**Комплекс № 2 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 (вариант упражнения 1)

И. п. — стоя перед стулом, ноги вместе, руки в стороны.

Присесть на стул, руки вперед, вернуться ви.п.

Повторить 3—4 раза.

Упражнение 3

И. п. — сидя на стуле, руки внизу.

Наклониться вперед, коснуться стоп, вернуться ви.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

Ходьба с дыхательными упражнениями в течение 10 секунд.

Примерный план занятия 9

Вводная часть

Ходьба

* «Стайкой» за воспитателем.

Бег

* От воспитателя.

Общеразвивающие упражнения

Педагог выбирает комплекс общеразвивающих упражнений № 1 или № 2 по своему усмотрению.

Основная часть

Основные движения

* Подпрыгивание до предмета, находящегося выше поднятых рук ребенка;
* Подползание под веревку;
* Прокатывание мяча одной и двумя руками.

Игровое упражнение

* «Собери колечки» (по сигналу колокольчика дети собирают колеч­ки в корзину).

Заключительная часть

Ходьба с дыхательными упражнениями в течение 1,5 минуты.

Примерный план занятия 10

Вводная часть

Ходьба

* «Стайкой» за воспитателем.

Бег

* От воспитателя.

Общеразвивающие упражнения

Педагог выбирает комплекс общеразвивающих упражнений № 1 или № 2 по своему усмотрению.

Основная часть

Основные движения

* Подползание под дугу;
* Подпрыгивание до игрушки, находящейся выше поднятых рук

ребенка;

* Прокатывание мяча одной и двумя руками под дугу.

Игровое упражнение

* «Собери пирамидку» (дети собирают кольца большой пирамиды, нанизывают на основание).

Заключительная часть

Спокойная ходьба, сопровождающаяся дыхательными упражне­ниями, в течение 1,5 минуты.

Примерный план занятия 11

Вводная часть

Ходьба

* С согласованными, свободными движениями рук и ног.

Бег

* От воспитателя.

Общеразвивающие упражнения

Педагог выбирает комплекс общеразвивающих упражнений № 1 или № 2 по своему усмотрению.

Основная часть

Основные движения

* Подпрыгивание до погремушки, подвешенной выше поднятых рук ребенка;
* Прокатывание мяча под дугу и проползание за ним;
* Подлезание под веревку.

Игровое упражнение

* «Доползи до игрушки» (доползти с подлезанием под веревку, захва­тить игрушку).

Заключительная часть

Спокойная ходьба, сопровождающаяся дыхательными упражне­ниями, в течение 1,5 минуты.

Примерный план занятия 12

Вводная часть

Ходьба

* С согласованными, свободными движениями рук и ног.

Бег

* В различных направлениях.

Общеразвивающие упражнения

Педагог выбирает комплекс общеразвивающих упражнений № 1 или № 2 по своему усмотрению.

Основная часть

Основные движения

* 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. Игровое упражнение
* «К мишке в гости» (проползти в вертикально стоящий обруч в направлении к мишке, прыгать на двух ногах с хлопками от мишки).

Заключительная часть

Спокойная ходьба, сопровождающаяся дыхательными упражне­ниями, в течение 1,5 минуты.

Примерный план занятия 13

Вводная часть

«Стайкой» за воспитателем.

**ходьба**

Бег

В различных направлениях.

Общеразвивающие упражнения

Педагог выбирает комплекс общеразвивающих упражнений № 1 или № 2 по своему усмотрению.

Основная часть

Основные движения

* 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. Игровое упражнение
* «Доползи до игрушки» (доползти с подлезанием под веревку, захватить игрушку).

Заключительная часть

Спокойная ходьба, сопровождающаяся дыхательными упражне­ниями, в течение 1,5 минуты.

Примерный план занятия 14

Вводная часть

Ходьба

* С согласованными, свободными движениями рук и ног.

Бег

* В различных направлениях.

Общеразвивающие упражнения

Педагог выбирает комплекс общеразвивающих упражнений № 1 или № 2 по своему усмотрению.

Основная часть

Основные движения

* Прыжки на двух ногах, сопровождающиеся небольшим продвиже­нием вперед;
* Подползание под скамейку;
* Прокатывание мяча под скамейку одной рукой (поочередно пра­вой и левой).

Игровое упражнение

* «Собери комочки» (дети ползут, захватывая тканевые комочки, собирают их в корзину).

Заключительная часть

Спокойная ходьба, сопровождающаяся дыхательными упражне­ниями, в течение 1,5 минуты.

Примерный план занятия 15

Вводная часть

ходьба

* С согласованными, свободными движениями рук и ног.

Бег

* В различных направлениях.

Общеразвивающие упражнения

Педагог выбирает комплекс общеразвивающих упражнений № 1 или № 2 по своему усмотрению.

Основная часть

Основные движения

* Подпрыгивание до ладони воспитателя, находящейся выше подня­тых рук ребенка, сопровождающееся небольшим продвижением вперед;
* Проползание в вертикально стоящий обруч и в воротца с захватом мяча;
* Прокатывание мяча двумя и одной рукой друг другу, между пред­метами.

Игровое упражнение

* «Собери пирамидку» (дети собирают кольца большой пирамиды, нанизывают на основание).

Заключительная часть

Спокойная ходьба, сопровождающаяся дыхательными упражне­ниями, в течение 1,5 минуты.

Примерный план занятия 16

(контрольное)

Вводная часть

ходьба

* «Стайкой» за воспитателем.

Бег

* От воспитателя.

Общеразвивающие упражнения

Педагог выбирает комплекс общеразвивающих упражнений № 1 или № 2 по своему усмотрению.

Основная часть

Основные движения

* Проползание в вертикально стоящий обруч;
* Подпрыгивание до предмета, находящегося выше поднятых рук ребенка.

Игровое упражнение

* «Собери пирамидку» (дети собирают кольца большой пирамиды, нанизывают на основание).

Заключительная часть

Спокойная ходьба, сопровождающаяся дыхательными упражне­ниями, в течение 1,5 минуты.

Ноябрь

Задачи на месяц. Воспитывать умение действовать самостоятельно. Формировать основные жизненно важные движения. Развивать интерес к участию в подвижных играх и физических упражнениях. Обеспечивать закаливание организма детей.

Оборудование на месяц. Мячи (малые и средние), обручи, кубики, мягкие модули, дуги, воротца, веревка, горка, игрушки небольшого раз­мера, гимнастические скамейки, гимнастические палки, колокольчик, погремушки, бубен.

Общеразвивающие упражнения на месяц представлены двумя ком­плексами, педагог может чередовать их в течение месяца по своему усмотрению.

Комплекс № 1 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 ви.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.

Комплекс № 2 на месяц (на мягких модулях)

Упражнение 1

И. п. — сидя на модуле, руки в стороны.

Поднять руки вверх, вернуться ви.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.

Примерный план занятия 17

Вводная часть

ходьба

* В прямом направлении.

Бег

* Не наталкиваясь друг на друга.

Общеразвивающие упражнения

Педагог выбирает комплекс общеразвивающих упражнений № 1 или № 2 по своему усмотрению.

Основная часть

Основные движения

* 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. Игровое упражнение
* «Скати с горки» (прокатывать шары с горки).

Заключительная часть

Ходьба с дыхательными упражнениями в течение 1,5 минуты.

Примерный план занятия 18

Вводная часть

Ходьба

* В прямом направлении.

Бег

* Не наталкиваясь друг на друга.

Общеразвивающие упражнения

Педагог выбирает комплекс общеразвивающих упражнений № 1 или № 2 по своему усмотрению.

Основная часть

Основные движения

* 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.

Игровое упражнение

* «Скати и догони» (прокатить мяч с горки, догнать его и захва­тить).

**Заключительная часть**

Спокойная ходьба, сопровождающаяся дыхательными упражне­ниями, в течение 1,5 минуты.

Примерный план занятия 19

**Вводная часть**

**ходьба**

* По кругу, взявшись за руки.

**Бег**

В различных направлениях.

Общеразвивающие упражнения

Педагог выбирает комплекс общеразвивающих упражнений № 1 или № 2 по своему усмотрению.

Основная часть

Основные движения

* Подпрыгивание до двух игрушек, находящихся выше поднятых рук ребенка, слегка продвигаясь вперед;
* Подползание под две скамейки, стоящие рядом;
* Прокатывание двух мячей поочередно (двумя руками).

Игровое упражнение

* «Подпрыгни до ладони» (поочередно выполнять прыжки на двух ногах, касаясь рукой ладони педагога).

**Заключительная часть**

Спокойная ходьба, сопровождающаяся дыхательными упражне­ниями, в течение 1,5 минуты.

**Примерный план занятия 20**

Вводная часть

**Ходьба**

* По кругу, взявшись за руки.

**Бег**

* В различных направлениях.

**Общеразвивающие упражнения**

Педагог выбирает комплекс общеразвивающих упражнений № 1 или № 2 по своему усмотрению.

Основная часть

Основные движения

* 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.

Игровое упражнение

* «Догони мяч» (прокатить мяч двумя руками и догнать его).

Заключительная часть

Ходьба с дыхательными упражнениями в течение 1,5 минуты.

Примерный план занятия 21

Вводная часть

Ходьба

* В прямом направлении.

Бег

* В различных направлениях.

Общеразвивающие упражнения

Педагог выбирает комплекс общеразвивающих упражнений № 1 или №2 по своему усмотрению.

Основная часть

Основные движения

* 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. Игровое упражнение
* «Проползи под дугой» (по сигналу (звенит колокольчик) проползти под гимнастическую дугу).

Заключительная часть

Ходьба с дыхательными упражнениями в течение 1,5 минуты.

Примерный план занятия 22

Вводная часть

ходьба

* В прямом направлении.

Бег

* Не наталкиваясь друг на друга.

Общеразвивающие упражнения

Педагог выбирает комплекс общеразвивающих упражнений № 1 или № 2 по своему усмотрению.

Основная часть

Основные движения

* Подпрыгивание до погремушек, висящих выше поднятых рук ребенка;
* Подползание под скамейку;
* Прокатывание мячей друг другу и воспитателю.

Игровое упражнение

* «Попрыгай как мячик» (по сигналу (хлопок в ладоши) прыгать на двух ногах на месте, по сигналу (свисток) останавливаться).

Заключительная часть

Спокойная ходьба, сопровождающаяся дыхательными упражне­ниями, в течение 1,5 минуты.

Примерный план занятия 23

Вводная часть

ходьба

* По кругу, взявшись за руки.

Бег

* Не наталкиваясь друг на друга.

Общеразвивающие упражнения

Педагог выбирает комплекс общеразвивающих упражнений № 1 или № 2 по своему усмотрению.

Основная часть

Основные движения

* 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.

Игровое упражнение

* «Прокати мяч и догони его» (по сигналу (звенит бубен) прокатить мяч в обруч, по сигналу (свисток) догнать мяч).

Заключительная часть

Ходьба, сопровождающаяся дыхательными упражнениями, в тече­ние 1,5 минуты.

Примерный план занятия 24

(контрольное)

Вводная часть

Ходьба

* В прямом направлении.

Бег

* В различных направлениях.

Общеразвивающие упражнения

Педагог выбирает комплекс общеразвивающих упражнений № 1 или №2 по своему усмотрению.

Основная часть

Основные движения

* Проползание в вертикально стоящий обруч;
* Прокатывание мяча одной рукой (правой и левой).

Игровое упражнение

* «Доползи до игрушки» (доползти с подлезанием под веревку, захва­тить игрушку).

Заключительная часть

Спокойная ходьба, сопровождающаяся дыхательными упражне­ниями, в течение 1,5 минуты.

Декабрь

Задачи на месяц. Формировать умения в основных видах движений (ходьбе, беге, прыжках). Побуждать детей к двигательной активности. Формировать умение сохранять устойчивое положение тела. Совер­шенствовать грациозность, выразительность движений. Обеспечивать охрану и укрепление здоровья детей.

Оборудование на месяц. Мячи малые, деревянные кубы (20x20 см), обручи, флажки, гимнастические скамейки, дуги, веревки, горка, гим­настическая доска, игрушки (мишка, лиса), валик, гимнастическое бревно, воротца.

Общеразвивающие упражнения на месяц представлены двумя комплек­сами, педагог может чередовать их в течение месяца по своему усмотрению.

Комплекс № 1 на месяц (с кубами)

Упражнение 1

И. п. — сидя на кубе, руки на коленях.

Поднять руки через стороны вверх, вернуться в и. п.

Повторить 3 раза.

Упражнение 2

И. п. — сидя на кубе, руки в стороны.

Поочередно поднимать и опускать правую и левую ногу. Повторить 3—4 раза.

Упражнение 3 (вариант упражнения 2)

И. п. — сидя на кубе, руки в стороны.

Поднять правую ногу — хлопок под коленом, вернуться в и. п. Повторить 3—4 раза каждой ногой.

Упражнение 4

И. п. — стоя за кубами.

Присесть (спрятаться) и встать (показаться).

Повторить 3—4 раза.

Упражнение 5

И. п. — стоя около куба, руки свободно вдоль тела. Подпрыгивать на двух ногах на месте, чередуя с ходьбой. Повторить 4-5 раз.

Упражнение 6

Ходьба, сопровождающаяся дыхательными упражнениями, в тече­ние 10 секунд.

Комплекс № 2 на месяц (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 б

Ходьба, сопровождающаяся дыхательными упражнениями, в тече­ние 10 секунд.

Примерный план занятия 25

Вводная часть

Ходьба

* Перешагивая через предметы.

Бег

* За воспитателем, от воспитателя.

Общеразвивающие упражнения

Педагог выбирает комплекс общеразвивающих упражнений № 1 или № 2 по своему усмотрению.

Основная часть

Основные движения

* Перепрыгивание через линию, веревку, лежащую на полу;
* Проползание в заданном направлении;
* Скатывание мяча с горки.

Игровое упражнение

* «Пройди по дорожке» (пройти между двумя веревками).

Заключительная часть

Ходьба с дыхательными упражнениями в течение 1,5 минуты.

Примерный план занятия 26

Вводная часть

Ходьба

* Перешагивая через предметы.

Бег

* За воспитателем, от воспитателя.

Общеразвивающие упражнения

Педагог выбирает комплекс общеразвивающих упражнений № 1 или № 2 по своему усмотрению.

Основная часть

Основные движения

• Проползание заданного расстояния до предмета;

* Перепрыгивание через веревку, лежащую на полу;
* Скатывание мяча с горки.

Игровое упражнение

* «Пройди по мостику» (пройти по наклонной доске с мячом в руках, прокатить мяч с горки).

Заключительная часть

Спокойная ходьба, сопровождающаяся дыхательными упражне­ниями, в течение 1,5 минуты.

Примерный план занятия 27

Вводная часть

ходьба

* В прямом направлении.

Бег

* Догоняя катящиеся предметы.

Общеразвивающие упражнения

Педагог выбирает комплекс общеразвивающих упражнений № 1 или № 2 по своему усмотрению.

Основная часть

Основные движения

* Прыжки на двух ногах с небольшим продвижением вперед;
* Перелезание через валик;
* Катание мяча двумя руками воспитателю.

Игровое упражнение

* «Через ручеек» (перепрыгивать через веревки, расположенные на расстоянии 50 см друг от друга).

Заключительная часть

Ходьба с дыхательными упражнениями в течение 1,5 минуты.

Примерный план занятия 28

Вводная часть

ходьба

* Перешагивая через предметы.

Бег

* Догоняя катящиеся предметы.

Общеразвивающие упражнения

Педагог выбирает комплекс общеразвивающих упражнений № 1 или № 2 по своему усмотрению.

Основная часть

Основные движения

* Проползание в вертикально стоящий обруч;
* Прыжки на двух ногах, слегка продвигаясь вперед с хлопками;
* Катание мяча двумя руками друг другу.

Игровое упражнение

* «Лови мяч» (педагог прокатывает мячи по периметру зала, дети ловят их двумя руками).

Заключительная часть

Спокойная ходьба, сопровождающаяся дыхательными упражне­ниями, в течение 1,5 минуты.

Примерный план занятия 29

Вводная часть

ходьба

* Перешагивая через предметы.

Бег

* Догоняя катящиеся предметы.

Общеразвивающие упражнения

Педагог выбирает комплекс общеразвивающих упражнений № 1 или № 2 по своему усмотрению.

Основная часть

Основные движения

* Проползание в вертикально стоящий обруч за игрушкой;
* Прыжки на двух ногах, слегка продвигаясь вперед с хлопками;
* Прокатывание мячей двумя руками друг другу и воспитателю. Игровое упражнение
* «Перелезь через бревно» (перелезть через гимнастическое бревно, лежащее на полу).

Заключительная часть

Спокойная ходьба, сопровождающаяся дыхательными упражне­ниями, в течение 1,5 минуты.

43

Примерный план занятия 30

Вводная часть

ходьба

* В прямом направлении.

Бег

* Догоняя катящиеся предметы.

Общеразвивающие упражнения

Педагог выбирает комплекс общеразвивающих упражнений № 1 или № 2 по своему усмотрению.

Основная часть

Основные движения

* Проползание в воротца;
* Подпрыгивание на двух ногах с хлопком;
* Прокатывание мяча двумя руками воспитателю.

Игровое упражнение

* «Через ручеек» (перепрыгивать через веревки, расположенные на расстоянии 50 см друг от друга).

Заключительная часть

Спокойная ходьба, сопровождающаяся дыхательными упражне­ниями, в течение 1,5 минуты.

Примерный план занятия 31

Вводная часть

Ходьба

* Перешагивая через предметы.

Бег

* За воспитателем, от воспитателя.

Общеразвивающие упражнения

Педагог выбирает комплекс общеразвивающих упражнений № 1 или № 2 по своему усмотрению.

Основная часть

Основные движения

* Подпрыгивание до ладони воспитателя, находящейся выше под­нятых рук ребенка;
* Под ползание под скамейку;
* Прокатывание мяча двумя и одной рукой друг другу.

44

Игровое упражнение

* «Прокати мяч» (прокатывать мяч друг другу).

Заключительная часть

Ходьба с дыхательными упражнениями в течение 1,5 минуты.

Примерный план занятия 32

(контрольное)

Вводная часть

Ходьба

* Перешагивая через предметы.

Бег

* За воспитателем, от воспитателя.

Общеразвивающие упражнения

Педагог выбирает комплекс общеразвивающих упражнений № 1 или № 2 по своему усмотрению.

Основная часть

Основные движения

* Прыжки на двух ногах на месте и продвигаясь вперед;
* Катание мяча двумя и одной рукой в паре с воспитателем.

Игровое упражнение

* «Брось мяч» (бросать мяч в указанном ориентиром направлении).

Заключительная часть

Ходьба с дыхательными упражнениями в течение 1,5 минуты.

Январь

Задачи на месяц. Способствовать психофизическому развитию детей. Учить выразительности движений. Обеспечивать закаливание орга­низма детей.

Оборудование на месяц. Мячи малые, обручи, платочки, стульчики, дуги, веревка, игрушки (мишка, лиса), ленты, гимнастическое бревно, гимнастические скамейки, гимнастические палки, погремушки.

Общеразвивающие упражнения на месяц представлены двумя ком­плексами, педагог может чередовать их в течение месяца по своему усмотрению.

Комплекс № 1 на месяц (с лентами)

«Покажи ленты»

И. п. — стоя, ноги на ширине плеч, руки с лентами опущены вдоль туловища.

Поднять руки вверх, показать ленты, вернуться ви.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 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.

Комплекс №2 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.п, — стоя за стулом, держась за спинку.

Присесть (спрятаться) и встать (показаться).

Повторить 4 раза.

46

Упражнение 4 (замена упражнения 3)

И.п. — стоя перед стулом, ноги вместе, руки в стороны.

Присесть на стул, руки вперед, вернуться ви.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.

Примерный план занятия 33

Вводная часть

Ходьба

* С опорой на зрительные ориентиры.

Бег

* Догоняя катящиеся предметы.

Общеразвивающие упражнения

Педагог выбирает комплекс общеразвивающих упражнений № 1 или № 2 по своему усмотрению.

Основная часть

Основные движения

* Прыжки в высоту;
* Перелезание через валик;
* Бросание мяча двумя руками снизу.

Игровое упражнение

* «Перелезь через бревно» (выполнять прыжки на двух ногах с продви­жением вперед до бревна, лежащего на полу, затем перелезть через него).

Заключительная часть

Спокойная ходьба, сопровождающаяся дыхательными упражне­ниями, в течение 1,5 минуты.

Примерный план занятия 34

Вводная часть

Ходьба

• С опорой на зрительные ориентиры.

47

Бег

* За воспитателем, от воспитателя.

Общеразвивающие упражнения

Педагог выбирает комплекс общеразвивающих упражнений № 1 или № 2 по своему усмотрению.

Основная часть

Основные движения

* Под ползание под дугу;
* Подпрыгивание до игрушки, находящейся выше поднятых рук ребенка;
* Прокатывание мяча одной и двумя руками под дугу.

Игровое упражнение

* «Пройди по дорожке» (пройти между гимнастическими палками, лежащими на полу на расстоянии 50 см).

Заключительная часть

Ходьба с дыхательными упражнениями, в течение 1,5 минуты.

Примерный план занятия 35

Вводная часть

Ходьба

* С опорой на зрительные ориентиры.

Бег

* Догоняя катящиеся предметы.

Общеразвивающие упражнения

Педагог выбирает комплекс общеразвивающих упражнений № 1 или № 2 по своему усмотрению.

Основная часть

Основные движения

* Перепрыгивание через веревку, лежащую на полу;
* Бросание мяча двумя руками снизу;
* Подлезание под веревку.

Игровое упражнение

* «Прокати мяч» (прокатывать мяч друг другу).

Заключительная часть

Ходьба с дыхательными упражнениями, в течение 1,5 минуты.

48

Примерный план занятия 36

Вводная часть

Ходьба

* С опорой на зрительные ориентиры.

Бег

* В различных направлениях.

Общеразвивающие упражнения

Педагог выбирает комплекс общеразвивающих упражнений № 1 или № 2 по своему усмотрению.

Основная часть

Основные движения

* 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.

Игровое упражнение

* «Лови мяч» (поочередно ловить мяч, брошенный педагогом, из положения сидя на полу).

Заключительная часть

Спокойная ходьба, сопровождающаяся дыхательными упражне­ниями, в течение 1,5 минуты.

Примерный план занятия 37

Вводная часть

ходьба

* По кругу, взявшись за руки.

Бег

* В различных направлениях.

Общеразвивающие упражнения

Педагог выбирает комплекс общеразвивающих упражнений № 1 или № 2 по своему усмотрению.

Основная часть

Основные движения

* Подпрыгивание до игрушки, находящейся выше поднятых рук ребенка;

49

* Подползание под веревку, сопровождающееся захватом стоящей впереди игрушки;
* Бросание мяча двумя руками снизу.

Игровое упражнение

* «Через ручеек» (перепрыгивать через гимнастические палки, рас­положенные на полу на расстоянии 50 см друг от друга).

Заключительная часть

Ходьба с дыхательными упражнениями, в течение 1,5 минуты.

Примерный план занятия 38

Вводная часть

Ходьба

* По кругу, взявшись за руки.

Бег

* Догоняя катящиеся предметы.

Общеразвивающие упражнения

Педагог выбирает комплекс общеразвивающих упражнений № 1 или № 2 по своему усмотрению.

Основная часть

Основные движения

* Прыжки на двух ногах, сопровождающиеся небольшим продвиже­нием вперед;
* Перелезание через валик;
* Перебрасывание малого мяча через ленту, натянутую на уровне груди ребенка.

Игровое упражнение

* «Брось мяч» (бросать мяч в указанном с помощью ориентира направлении).

Заключительная часть

Ходьба с дыхательными упражнениями, в течение 1,5 минуты.

Примерный план занятия 39

Вводная часть

ходьба

• Приставными шагами вперед, в стороны.

50

Бег

* В различных направлениях.

Общеразвивающие упражнения

Педагог выбирает комплекс общеразвивающих упражнений № 1 или №2 по своему усмотрению.

Основная часть

Основные движения

* 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.

Игровое упражнение

* «Лови мяч» (поочередно ловить малый мяч, брошенный педаго­гом).

Заключительная часть

Спокойная ходьба, сопровождающаяся дыхательными упражнени­ями, в течение 1,5 минуты.

Примерный план занятия 40

(контрольное)

Вводная часть

ходьба

* По кругу, взявшись за руки.

Бег

* Догоняя катящиеся предметы.

Общеразвивающие упражнения

Педагог выбирает комплекс общеразвивающих упражнений № 1 или № 2 по своему усмотрению.

Основная часть

Основные движения

* Перепрыгивание через веревку, лежащую на полу;
* Проползание в заданном направлении.

Игровое упражнение

* «Через ручеек» (перепрыгивать через гимнастические палки, рас­положенные на расстоянии 50 см друг от друга).

Заключительная часть

Спокойная ходьба, сопровождающаяся дыхательными упражнени­ями, в течение 1,5 минуты.

Февраль

Задачи на месяц. Воспитывать умение самостоятельно действовать. Формировать основные жизненно важные движения. Обеспечивать закаливание организма детей.

Оборудование на месяц. Мячи, обручи, кубики, мягкие модули, дуги, веревка, гимнастическая доска, валик, гимнастические палки, горка, игрушки небольшого размера, скамейки, погремушки, бубен, воротца.

Общеразвивающие упражнения на месяц представлены двумя ком­плексами, педагог может чередовать их в течение месяца по своему усмотрению.

Комплекс № 1 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 ви.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 ви.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.

52

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.

Комплекс №2 на месяц (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.

Примерный план занятия 41

Вводная часть

Ходьба

* Со сменой направления движения.

Бег

* Между двумя линиями.

Общеразвивающие упражнения

Педагог выбирает комплекс общеразвивающих упражнений № 1 или № 2 по своему усмотрению.

53

Основные движения

* 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.

Игровое упражнение

* «Скати с горки» (скатывать малые мячи с горки, скатываться с горки вслед на мячами).

Заключительная часть

Ходьба с дыхательными упражнениями в течение 1,5 минуты.

Примерный план занятия 42

Вводная часть

Ходьба

* Со сменой направления движения.

Бег

* Между двумя линиями.

Общеразвивающие упражнения

Педагог выбирает комплекс общеразвивающих упражнений № 1 или № 2 по своему усмотрению.

Основная часть

Основные движения

* Прыжки на двух ногах с мячом в руках;
* Проползание заданного расстояния, прокатывая мяч перед собой;
* Прокатывание мяча одной рукой между двумя игрушками.

Игровое упражнение

* «Скати и догони» (прокатить мяч с горки, догнать его и захватить).

Заключительная часть

Ходьба с дыхательными упражнениями в течение 1,5 минуты.

Примерный план занятия 43

Вводная часть

ходьба

• Со сменой направления движения.

54

Бег

• В различных направлениях.

Общеразвивающие упражнения

Педагог выбирает комплекс общеразвивающих упражнений № 1 или № 2 по своему усмотрению.

Основная часть

Основные движения

* Подпрыгивание до двух игрушек, находящихся выше поднятых рук ребенка, слегка продвигаясь вперед;
* Подползание под двумя скамейками, стоящими рядом;
* Ловля мяча, брошенного воспитателем.

Игровое упражнение

* «Пройди по мостику» (поочередно проходить по гимнастической доске, лежащей на полу, со страховкой педагога).

Заключительная часть

Спокойная ходьба, сопровождающаяся дыхательными упражнени­ями, в течение 1,5 минуты.

Примерный план занятия 44

Вводная часть

Ходьба

* Со сменой направления движения.

Бег

* В различных направлениях.

Общеразвивающие упражнения

Педагог выбирает комплекс общеразвивающих упражнений № 1 или № 2 по своему усмотрению.

Основная часть

Основные движения

* 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.

Подвижная игра

* «Пройди по дорожке» (пройти между двумя гимнастическими пал­ками, расположенными на расстоянии50 см друг от друга).

55

Спокойная ходьба, сопровождающаяся дыхательными упражнени­ями, в течение 1,5 минуты.

Примерный план занятия 45

Вводная часть

Ходьба

* Перешагивая через предметы.

Бег

* Между двумя линиями.

Общеразвивающие упражнения

Педагог выбирает комплекс общеразвивающих упражнений № 1 или № 2 по своему усмотрению.

Основная часть

Основные движения

* 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. Подвижная игра
* «Проползи в воротца» (проползти под гимнастическими дугами, расположенными на расстоянии 50 см друг от друга).

Заключительная часть

Спокойная ходьба, сопровождающаяся дыхательными упражнени­ями, влечение 1,5 минуты.

Примерный план занятия 46

Вводная часть

Ходьба

* С опорой на зрительные ориентиры.

Бег

* В различных направлениях.

Общеразвивающие упражнения

Педагог выбирает комплекс общеразвивающих упражнений № 1 или № 2 по своему усмотрению.

56

Основные движения

* Подпрыгивание до погремушек, висящих выше поднятых рук ребенка;
* Подползание под скамейку;
* Бросание мяча двумя руками снизу.

Игровое упражнение

* «Попрыгай как мячик» (по сигналу (хлопок) прыгать на двух ногах с

небольшим продвижением вперед, по сигналу (звенит бубен) остано­виться).

**Заключительная часть**

Ходьба с дыхательными упражнениями в течение 1,5 минуты.

Примерный план занятия 47

**Вводная часть**

**Ходьба**

* Со сменой направления движения.

**Бег**

* Между двумя линиями.

**Общеразвивающие упражнения**

Педагог выбирает комплекс общеразвивающих упражнений № 1 или № 2 по своему усмотрению.

Основная часть

Основные движения

* Подпрыгивание до ладони воспитателя, находящейся выше под­нятых рук ребенка, слегка продвигаясь вперед;
* Проползание в вертикально стоящий обруч и в воротца с захватом мяча;
* Прокатывание мяча двумя руками и одной рукой друг другу, между предметами.

Игровое упражнение

* «Прокати мяч и догони его» (по сигналу (свисток) прокатить мяч в обруч, по сигналу (звенит бубен) догнать мяч).

Заключительная часть

Спокойная ходьба, сопровождающаяся дыхательными упражнени­ями, в течение 1,5 минуты.

57

Примерный план занятия 48

(контрольное)

Вводная часть

ходьба

* Перешагивая через предметы.

Бег

* Между двумя линиями.

Общеразвивающие упражнения

Педагог выбирает комплекс общеразвивающих упражнений № 1 или № 2 по своему усмотрению.

Основная часть

Основные движения

* Подползание под веревку;
* Бросание мяча двумя руками снизу.

Игровое упражнение

* «Через ручеек» (перепрыгивать через гимнастические палки, рас­положенные на расстоянии 50 см друг от друга).

Заключительная часть

Спокойная ходьба, сопровождающаяся дыхательными упражнени­ями, в течение 1,5 минуты.

Март

Задачи на месяц. Побуждать к двигательной активности. Учить разно­образно действовать с мячом. Обеспечивать укрепление здоровья детей.

Оборудование на месяц. Мячи малые, обручи, флажки, скамейки, дуги, веревки, гимнастические палки, бревно, лестница-стремянка, гимнастическая доска, горка, кубики, воротца.

Общеразвивающие упражнения на месяц представлены двумя ком­плексами, педагог может чередовать их в течение месяца по своему усмотрению.

Комплекс № 1 на месяц (с флажками)

«Покажи флажки»

И. п. — стоя, ноги на ширине плеч, руки с флажками опущены вдоль туловища.

Поднять руки вверх, показать флажки, вернуться в и. п.

58

Повторить 3 раза.

«Положи флажки»

И.п. — стоя, ноги вместе, руки с флажками вытянуты вперед. Присесть, положить флажки на пол, вернуться в и. п.

Присесть, взять флажки, вернуться в и. п.

Повторить 3—4 раза.

«Спрячь флажки» (вариант упражнения «Положи флажки»)

И. п. — стоя, ноги вместе, руки с флажками разведены в стороны. Присесть, положить флажки на пол позади себя, вернуться в и. п. Присесть, взять флажки, вернуться в и. п.

Повторить 3—4 раза.

«Дотянись»

И. п. — сидя на полу, ноги прямо, руки с флажками в стороны. Наклониться вперед, коснуться флажками пальцев ног, вернуться в и. п. Повторить 3—4 раза.

«Попрыгай»

И. п. — ноги слегка расставлены, руки с флажками вверх.

Прыгать на двух ногах на месте, чередуя с ходьбой.

Повторить 4—5 раз.

«Ходьба»

Спокойная ходьба, сопровождающаяся дыхательными упражнени­ями, в течение 10 секунд.

Комплекс №2 на месяц (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.

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.

Примерный план занятия 49

Вводная часть

Ходьба

* Огибая предметы.

Бег

* Между двумя линиями, не наступая на них.

Общеразвивающие упражнения

Педагог выбирает комплекс общеразвивающих упражнений № 1 или № 2 по своему усмотрению.

Основная часть

Основные движения

* Бросание мяча воспитателю;
* Проползание заданного расстояния;
* Перепрыгивание через веревку, лежащую на полу.

Игровое упражнение

* «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).

Заключительная часть

Спокойная ходьба, сопровождающаяся дыхательными упражнени­ями, в течение 1,5 минуты.

Примерный план занятия 50

Вводная часть

ходьба

* Огибая предметы.

Бег

* За воспитателем, от воспитателя.

60

Общеразвивающие упражнения

Педагог выбирает комплекс общеразвивающих упражнений № 1 или № 2 по своему усмотрению.

Основная часть

Основные движения

* Проползание заданного расстояния до предмета;
* Прыжки на двух ногах с места как можно дальше;
* Катание мяча между предметами.

Игровое упражнение

* «Мой веселый, звонкий мяч» (поймать мяч, катящийся с горки).

Заключительная часть

Спокойная ходьба, сопровождающаяся дыхательными упражнени­ями, в течение 1,5 минуты.

Примерный план занятия 51

Вводная часть

Ходьба

* Со сменой характера движения в соответствии с указанием педа­гога.

Бег

* Между двумя линиями, не наступая на них.

Общеразвивающие упражнения

Педагог выбирает комплекс общеразвивающих упражнений № 1 или № 2 по своему усмотрению.

Основная часть

Основные движения

* Прыжки на двух ногах с места как можно дальше;
* Перелезание через бревно;
* Бросание мяча двумя руками воспитателю.

Игровое упражнение

* «Перепрыгни через ручеек» (перепрыгивать через веревку, лежа­щую на полу, с хлопком в ладоши над головой).

Заключительная часть

Спокойная ходьба, сопровождающаяся дыхательными упражнени­ями, в течение 1,5 минуты.

61

Примерный план занятия 52

Вводная часть

Ходьба

* Со сменой характера движения в соответствии с указанием педагога. Бег
* Между двумя линиями, не наступая на них.

Общеразвивающие упражнения

Педагог выбирает комплекс общеразвивающих упражнений № 1 или № 2 по своему усмотрению.

Основная часть

Основные движения

* Перелезание через бревно;
* Прыжки на двух ногах как можно дальше (со зрительным ориентиром);
* Прокатывание мячей двумя руками в произвольном направлении. Игровое упражнение
* «Пройди по дорожке» (проходить по гимнастической доске, лежа­щей на полу, перешагивая через кубик).

Заключительная часть

Спокойная ходьба, сопровождающаяся дыхательными упражнени­ями, в течение 1,5 минуты.

Примерный план занятия 53

Вводная часть

ходьба

* Огибая предметы.

Бег

* За воспитателем, от воспитателя.

Общеразвивающие упражнения

Педагог выбирает комплекс общеразвивающих упражнений № 1 или № 2 по своему усмотрению.

Основная часть

Основные движения

* Влезание на лестницу-стремянку (попытки);
* Прыжки на двух ногах как можно дальше;
* Прокатывание мячей двумя руками друг другу в произвольном направлении.

Игровое упражнение

* «Курочка-хохлатка» (по сигналу дети подбегают к педагогу).

Заключительная часть

Спокойная ходьба, сопровождающаяся дыхательными упражнени­ями, в течение 1,5 минуты.

Примерный план занятия 54

Вводная часть

Ходьба

* Огибая предметы.

Бег

* Между двумя линиями, не наступая на них.

Общеразвивающие упражнения

Педагог выбирает комплекс общеразвивающих упражнений № 1 или № 2 по своему усмотрению.

Основная часть

Основные движения

* Перелезание через бревно;
* Прыгание на двух ногах как можно дальше;
* Прокатывание мяча одной рукой (правой и левой поочередно) воспитателю.

Игровое упражнение

* «Пройди по дорожке» (пройти по гимнастической доске, лежащей на полу, руки на поясе).

Заключительная часть

Спокойная ходьба, сопровождающаяся дыхательными упражнени­ями, в течение 1,5 минуты.

Примерный план занятия 55

Вводная часть

ходьба

* Со сменой характера движения в соответствии с указанием педа­гога.

Бег

* За воспитателем, от воспитателя.

63

Общеразвивающие упражнения

Педагог выбирает комплекс общеразвивающих упражнений № 1 или № 2 по своему усмотрению.

Основная часть

Основные движения

* 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.

Игровое упражнение

* «Перешагни через ручеек» (перешагнуть через две веревки, лежа­щие на полу на расстоянии 20 см).

Заключительная часть

Спокойная ходьба, сопровождающаяся дыхательными упражнени­ями, в течение 1,5 минуты.

Примерный план занятия 56

(контрольное)

Вводная часть

Ходьба

* Огибая предметы.

Бег

* За воспитателем, от воспитателя.

Общеразвивающие упражнения

Педагог выбирает комплекс общеразвивающих упражнений № 1 или № 2 по своему усмотрению.

Основная часть

Основные движения

* Прыжки на двух ногах с места как можно дальше;
* Бросание мяча двумя руками в паре с воспитателем.

Игровое упражнение

* «Курочка-хохлатка» (по сигналу дети подбегают к педагогу).

Заключительная часть

Спокойная ходьба, сопровождающаяся дыхательными упражнени­ями, в течение 1,5 минуты.

64

Апрель

[й № 1 или

Задачи на месяц. Способствовать психофизическому развитию детей. Формировать умение ориентироваться в пространстве. Обеспечивать закаливание организма детей.

Оборудование на месяц. Мячи малые, обручи, флажки, скамейки, дуги, веревка, гимнастические палки, бревно, лестница-стремянка, пла­точки, стульчики, бубен, свисток, игрушки небольшого размера.

Общеразвивающие упражнения на месяц представлены двумя комплек­сами, педагог может чередовать их в течение месяца по своему усмотрению.

Комплекс № 1 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 ви.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 ви.п. Присесть, взять платочки, вернуться ви.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 ви.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.

65

Комплекс №2 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 Ю секунд.

Примерный план занятия 57

Вводная часть

Ходьба

* С перешагиванием веревки (палки), приподнятой на высоту 5—15 см. Бег
* Между двумя линиями, не наступая на них.

Общеразвивающие упражнения

Педагог выбирает комплекс общеразвивающих упражнений № 1 или № 2 по своему усмотрению.

Основная часть

Основные движения

• Подпрыгивание до предмета, находящегося выше поднятых рук ребенка;

66

* Подползание под веревку;
* Прокатывание мяча одной и двумя руками.

Игровое упражнение

* «Мишки идут по лесу» (имитировать походку медведя — передви­гаться на внешней стороне стопы).

Заключительная часть

Спокойная ходьба, сопровождающаяся дыхательными упражнени­ями, в течение 1,5 минуты.

Примерный план занятия 58

Вводная часть

Ходьба

* Со сменой характера движения в соответствии с указанием педагога. Бег
* Со сменой направления движения в соответствии с указаниями педагога.

Общеразвивающие упражнения

Педагог выбирает комплекс общеразвивающих упражнений № 1 или № 2 по своему усмотрению.

Основная часть

Основные движения

* Подползание под дугу;
* Прыжки с места на двух ногах как можно дальше;
* Прокатывание мяча одной и двумя руками под дугу.

Игровое упражнение

* «Мишки идут по лесу» (имитировать походку медведя — передви­гаться на внешней стороне стопы).

Заключительная часть

Спокойная ходьба, сопровождающаяся дыхательными упражнени­ями, в течение 1,5 минуты.

Примерный план занятия 59

Вводная часть

ходьба

• С перешагиванием веревки (палки), приподнятой на высоту 5—15 см.

67

* Со сменой направления движения в соответствии с указаниями педагога.

Общеразвивающие упражнения

Педагог выбирает комплекс общеразвивающих упражнений № 1 или № 2 по своему усмотрению.

Основная часть

Основные движения

* Подпрыгивание до предмета, находящегося выше поднятых рук ребенка;
* Прокатывание мяча между предметами;
* Проползание в вертикально стоящий обруч.

Игровое упражнение

* «Курочка-хохлатка» (по сигналу «курочки-хохлатки» (педагога) спрятаться — присесть, закрыть лицо руками).

Заключительная часть

Спокойная ходьба, сопровождающаяся дыхательными упражнени­ями, в течение 1,5 минуты.

Примерный план занятия 60

Вводная часть

ходьба

* С перешагиванием веревки (палки), приподнятой на высоту 5-15см.

Бег

* Между двумя линиями, не наступая на них.

Общеразвивающие упражнения

Педагог выбирает комплекс общеразвивающих упражнений № 1 или № 2 по своему усмотрению.

Основная часть

Основные движения

* 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 илевой), бег за мячом.

68

Игровое упражнение

• «Мишки идут по лесу» (имитировать походку медведя — передви­гаться на внешней стороне стопы).

Заключительная часть

Спокойная ходьба, сопровождающаяся дыхательными упражнени­ями, в течение 1,5 минуты.

Примерный план занятия 61

Вводная часть

ходьба

* Со сменой характера движения в соответствии с указаниями педагога.
* Бег
* Со сменой направления движения в соответствии с указаниями педагога.

Общеразвивающие упражнения

Педагог выбирает комплекс общеразвивающих упражнений № 1 или № 2 по своему усмотрению.

Основная часть

Основные движения

Подпрыгивание до игрушки, находящейся выше поднятых рук ребенка;

Подползание под веревку (высота 30—40 см) с захватом стоящей впереди игрушки;

* Катание мяча между предметами.

Игровое упражнение

* «Попади в воротца» (прокатить мяч под дугой).

Заключительная часть

Спокойная ходьба, сопровождающаяся дыхательными упражнени­ями, в течение 1,5 минуты.

Примерный план занятия 62

Вводная часть

ходьба

• Со сменой характера движения в соответствии с указаниями педа­гога.

69

**Бег**

• Между двумя линиями, не наступая на них.

Общеразвивающие упражнения

Педагог выбирает комплекс общеразвивающих упражнений № 1 или № 2 по своему усмотрению.

Основная часть

Основные движения

* Перепрыгивание через две параллельные линии;
* Перелезание через бревно;
* Прокатывание мяча между предметами.

Игровое упражнение

* «Попади в воротца» (прокатить мяч под дугой).

Заключительная часть

Спокойная ходьба, сопровождающаяся дыхательными упражнени­ями, в течение 1,5 минуты.

Примерный план занятия 63

Вводная часть

Ходьба

* С перешагиванием веревки (палки), приподнятой на высоту 5—15 см.

Бег

* Со сменой направления движения в соответствии с указаниями педагога.

Общеразвивающие упражнения

Педагог выбирает комплекс общеразвивающих упражнений № 1 или № 2 по своему усмотрению.

Основная часть

Основные движения

* Перепрыгивание через две параллельные линии;
* Влезание на лестницу-стремянку с помощью взрослого (попытки);
* Прокатывание мяча двумя и одной рукой друг другу, между пред­метами.

Игровое упражнение

* «Мишки идут по лесу» (имитировать походку медведя — передви­гаться на внешней стороне стопы).

70

Заключительная часть

Спокойная ходьба, сопровождающаяся дыхательными упражнени­ями, в течение 1,5 минуты.

Примерный план занятия 64

(контрольное)

Вводная часть

Ходьба

* Со сменой характера движения в соответствии с указаниями педагога. Бег
* Между двумя линиями, не наступая на них.

Общеразвивающие упражнения

Педагог выбирает комплекс общеразвивающих упражнений № 1 или № 2 по своему усмотрению.

Основная часть

Основные движения

* Проползание в вертикально стоящий обруч;
* Прокатывание мяча в произвольном направлении.

Игровое упражнение

* «Попади в воротца» (прокатить мяч под дугой).

Заключительная часть

Спокойная ходьба, сопровождающаяся дыхательными упражнени­ями, в течение 1,5 минуты.

Май

Задачи на месяц. Воспитывать умение действовать самостоятельно. Формировать основные жизненно важные движения. Обеспечивать закаливание организма детей.

Оборудование на месяц. Мячи малые, обручи, кубики, скамейки, мягкие модули, дуги, веревки, гимнастические палки, бревно, лестница-стремянка, корзина, гимнастическая доска, горка, игрушки, погремушки.

Общеразвивающие упражнения на месяц представлены двумя ком­плексами, педагог может чередовать их в течение месяца по своему усмотрению.

71

Комплекс № 1 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. 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 ви.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 ви.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.

Комплекс № 2 на месяц (на мягких модулях)

Упражнение 1

И.п, — сидя на модуле, руки разведены в стороны.

Поднять руки вверх, вернуться в и. п.

Повторить 4—5 раз.

Упражнение 2

И. п. — сидя на модуле, руки внизу.

Наклониться вперед, коснуться стоп, вернуться ви.п.

Повторить 4 раза.

Упражнение 3

И. п. — стоя за модулем, руки за спиной.

Присесть (спрятаться) и выпрямиться (показаться).

Повторить 4 раза.

72

Упражнение 4 (вариант упражнения 3)

И. п. — стоя перед модулем, ноги вместе, руки разведены в стороны.

Присесть на модуль, руки вперед, вернуться ви.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.

Примерный план занятия 65

Вводная часть

ходьба

* С перешагиванием веревки (палки), приподнятой на высоту 5—15 см. Бег
* Медленный — до 80 м.

Общеразвивающие упражнения

Педагог выбирает комплекс общеразвивающих упражнений № 1 или № 2 по своему усмотрению.

Основная часть

Основные движения

* Прыжки с продвижением вперед (от игрушки к игрушке);
* Проползание в два вертикально стоящих обруча;
* Скатывание мяча с горки и скатывание вслед за ним.

Игровое упражнение

* «Мой веселый, звонкий мяч» (проползти в вертикально стоящий обруч с малым мячом в руках, бросить его об пол).

Заключительная часть

Спокойная ходьба, сопровождающаяся дыхательными упражне­ниями, в течение 1,5 минуты.

Примерный план занятия 66

Вводная часть

Ходьба

• Огибая предметы.

73

**Бег**

* Медленный — до 80 м.

Общеразвивающие упражнения

Педагог выбирает комплекс общеразвивающих упражнений № 1 или № 2 по своему усмотрению.

Основная часть

Основные движения

* 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.

Игровое упражнение

* «Мой веселый, звонкий мяч» (прокатить мяч двумя руками и до­гнать его).

Заключительная часть

Ходьба с дыхательными упражнениями в течение 1,5 минуты.

Примерный план занятия 67

Вводная часть

ходьба

* С перешагиванием веревки (палки), приподнятой на высоту 5— 15 см. Бег
* Медленный — до 80 м.

Общеразвивающие упражнения

Педагог выбирает комплекс общеразвивающих упражнений № 1 или № 2 по своему усмотрению.

Основная часть

Основные движения

* 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.

Игровое упражнение

• «Перешагни через ручеек» (по сигналу (звенит 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).

Заключительная часть

Спокойная ходьба, сопровождающаяся дыхательными упражне­ниями, в течение 1,5 минуты.

Примерный план занятия 68

Вводная часть

Ходьба

* Огибая предметы.

Бег

* Медленный — до 80 м.

Общеразвивающие упражнения

Педагог выбирает комплекс общеразвивающих упражнений № 1 или № 2 по своему усмотрению.

Основная часть

Основные движения

* 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.

Игровое упражнение

* «Мой веселый, звонкий мяч» (прокатить мяч двумя руками и до­гнать его).

Заключительная часть

Спокойная ходьба, сопровождающаяся дыхательными упражне­ниями, в течение 1,5 минуты.

Примерный план занятия 69

Вводная часть

Ходьба

* С перешагиванием веревки (палки), приподнятой на высоту 5—15 см.

Бег

* Непрерывный — 30—40 секунд.

Общеразвивающие упражнения

Педагог выбирает комплекс общеразвивающих упражнений № 1 или № 2 по своему усмотрению.

75

Основная часть

Основные движения

* Перелезание через бревно;
* Перепрыгивание через веревку, лежащую на полу;
* Прокатывание двух мячей поочередно правой и левой рукой в про­извольном направлении.

Подвижная игра

* «Попади в воротца» (прокатить мяч под дугой).

Заключительная часть

Спокойная ходьба, сопровождающаяся дыхательными упражне­ниями, в течение 1,5 минуты.

Примерный план занятия 70

Вводная часть

Ходьба

* Огибая предметы;

Бег

* Непрерывный — 30—40 секунд.

Общеразвивающие упражнения

Педагог выбирает комплекс общеразвивающих упражнений № 1 или № 2 по своему усмотрению.

Основная часть

Основные движения

* Перепрыгивание через веревку, лежащую на полу;
* Подползание под скамейку;
* Бросание мяча взрослому.

Игровое упражнение

* «Мой веселый, звонкий мяч» (прокатить мяч двумя руками и дог­нать его).

Заключительная часть

Спокойная ходьба, сопровождающаяся дыхательными упражне­ниями, в течение 1,5 минуты.

76

Примерный план занятия 71

Вводная часть

Ходьба

* С перешагиванием веревки (палки), приподнятой на высоту 5-15 см.

Бег

* Медленный — до 80 м.

Общеразвивающие упражнения

Педагог выбирает комплекс общеразвивающих упражнений № 1 или № 2 по своему усмотрению.

Основная часть

Основные движения

* Прыжки через две параллельные линии;
* Влезание на лестницу-стремянку (попытки);
* Прокатывание мяча под дугой поочередно правой и левой рукой. Игровое упражнение
* «Мишки идут по лесу» (имитировать походку медведя — передви­гаться на внешней стороне стопы).

Заключительная часть

Спокойная ходьба, сопровождающаяся дыхательными упражне­ниями, в течение 1,5 минуты.

Примерный план занятия 72

(контрольное)

Вводная часть

Ходьба

* С перешагиванием веревки (палки), приподнятой на высоту 5—15 см. Бег
* Непрерывный — 30—40 секунд.

Общеразвивающие упражнения

Педагог выбирает комплекс общеразвивающих упражнений № 1 или № 2 по своему усмотрению.

Основная часть

Основные движения

* Подползание под гимнастическую палку;
* Прыжки с места на двух ногах до зрительного ориентира;

77

* Прокатывание мячей поочередно правой и левой рукой между предметами.

Игровое упражнение

* «Мишки идут по лесу» (имитировать походку медведя — передви­гаться на внешней стороне стопы).

Заключительная часть

Спокойная ходьба, сопровождающаяся дыхательными упражне­ниями, в течение 1,5 минуты.

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.

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

|  |  |
| --- | --- |
| Критерии оценки сформированности основных движений | Уровень сформиро­ванности основных движений1 |
| Сохраняет устойчивое положение тела, правильную осанку |  |
| Умеет ходить и бегать, не наталкиваясь на других, с согласован­ными, свободными движениями рук и ног |  |
| Действует сообща с другими детьми, придерживаясь определен­ного направления передвижения с опорой на зрительные ориен­тиры |  |
| Способен менять направление и характер движения во время ходьбы и бега в соответствии с указанием педагога |  |

|  |  |
| --- | --- |
| Критерии оценки сформированное™ основных движений | Уровень сформиро­ванности основных движений1 |
| Владеет навыками ходьбы по прямой дорожке (ширина 20 см, длина 2-3 м) с перешагиванием через предметы (высота 10-15см), подоске, гимнастической скамейке, бревну (ширина 20-25 см) |  |
| Владеет навыками бега между двумя шнурами, линиями (расстоя­ние между линиями 25-30 см) |  |
| Владеет навыками лазанья по лесенке-стремянке, гимнастической стенке (высота 1,5 м) вверх и вниз удобным для себя способом |  |
| Владеет навыками метания в горизонтальную цель двумя руками, правой (левой) рукой (расстояние 1 м); выполняет ловлю мяча, брошенного педагогом (расстояние 50-100см) |  |
| Выполняет прыжки на двух ногах через шнур (линию), через две параллельные линии (расстояние 10-30 см), вверх с касанием предмета, находящегося на 10-15 см выше поднятой руки ребенка |  |

1 0 — не сформировано; 1 — частично сформировано; 2 — сформировано полностью.

Примерный перечень основных  
движений и общеразвивающих  
упражнений

Основные движения

Ходьба. Ходьба всей группой и подгруппами, взявшись за руки, с изменением темпа, парами, по кругу, с переходом на бег по сигналу, с изменением направления, обходя предметы, приставным шагом; вперед, в стороны, врассыпную (после 2 лет 6 месяцев). Ходьба с пере­шагиванием через предметы (высота 10—15 см); по прямой дорожке (ширина 20 см, длина 2—3 м); по доске, бревну (ширина 20—25 см), гимнастической скамейке. Кружение в медленном темпе (с предметом в руках).

Бег. Бег в прямом направлении, друг за другом, в колонне по одному, с изменением темпа, в медленном темпе в течение 30—40 секунд (непре­рывно). Бег между линиями (расстояние между линиями 25—30 см), двумя шнурами.

Ползание, лазанье. Ползание на четвереньках по прямой (расстоя­ние 3—4 м); по доске, лежащей на полу; по гимнастической скамейке; по наклонной доске, приподнятой одним концом на высоту 20—30 см. Перелезание через бревно, подлезание под воротца, веревку (высота 30—40 см). Лазанье по гимнастической стенке вверх и вниз (высота 1,5 м) удобным для ребенка способом, по лесенке-стремянке.

Катание, бросание, метание. Бросание мяча вперед двумя руками снизу, из-за головы, от груди, через шнур, натянутый на уровне груди ребенка, с расстояния 1 — 1,5 м, через сетку, натянутую на уровне роста ребенка. Катание мяча двумя руками и одной рукой педагогу, друг другу, стоя и сидя (расстояние 50—100 см), под дугу. Метание мячей, шишек, набивных мешочков на дальность правой и левой рукой; в горизонтальную цель — правой и левой рукой с расстояния 1 м, двумя руками. Ловля мяча, брошенного педагогом с расстояния 50—100 см.

Прыжки. Прыжки на двух ногах на месте, с продвижением вперед; прыжки на двух ногах через линию (шнур); через две параллельные

81

линии (10-30 см). Прыжки вверх с касанием предмета, находящегося на 10—15 см выше поднятых рук ребенка.

Общеразвивающие упражнения

Упражнения для кистей рук, развития и укрепления мышц плечевого пояса. Поднимать руки вперед, вверх, в стороны; скрещивать их перед грудью и разводить в стороны. Отводить руки назад, за спину; сгибать и разгибать их. Хлопать руками над головой, перед собой, размахивать вперед-назад, вверх-вниз.

Упражнения для развития гибкости позвоночника и укрепления мышц спины. Поворачиваться вправо-влево с передачей предметов рядом стоящему (сидящему). Наклоняться вперед и в стороны. Поочередно сгибать и разгибать ноги, сидя на полу. Поднимать и опускать ноги в положении лежа на спине. Приседать на пятки, стоя на коленях.

Упражнения для развития и укрепления мышц ног и брюшного пресса. Переступать на месте. Сгибать левую (правую) ногу в колене (с под­держкой) из исходного положения стоя. Приседать, держась за опору; потягиваться, поднимаясь на носки. Выставлять ногу вперед на пятку. Шевелить пальцами ног (сидя).

Список литературы

Аксарина Н.М. Вопросы развития и воспитания детей первых трех дет жизни / Под ред. проф. Н. М. Аксариной. — М., 1972.

Анисимова М.С. Двигательная деятельность детей младшего и среднего дошкольного возраста. — СПб.: Детство-Пресс, 2012.

Балашова В.Ф. Компетентность специалиста по адаптивной физической культуре: Монография. — М.: Физическая культура, 2012.

Богоявленская Д. Б. Одаренность: природа и диагностика. — М.: ЦНПРО, 2013.

Глущенко Л.И. Подвижные игры как средство физического вос­питания детей дошкольного возраста: Учебное пособие. — М.: Физиче­ская культура, 2010.

Губа В. П. Основы двигательного развития детей дошкольного возраста: Учебно-методическое пособие. — М.: Физкультура и спорт, 2011.

Колидзей Э.А. Личностно-ориентированное физическое развитие ребенка: Учебное пособие. — М.: Московский психолого-социальный институт, 2012.

Кузьменко М.В. Образно-игровая ритмическая гимнастика для детей дошкольного и младшего школьного возраста: Учебное пособие для студентов вузов. — М.: Книга и бизнес, 2010.

Маханева М.Д. С физкультурой дружить — здоровым быть! Методическое пособие. — М.: ТЦ «Сфера», 2011.

ОТ РОЖДЕНИЯ ДО ШКОЛЫ: основная образовательная про­грамма дошкольного образования / Под ред. Н. Е. Вераксы, Т. С. Кома­ровой, М.А. Васильевой. — М.: МОЗАИКА-СИНТЕЗ, 2016.

Правдов М.А. Особенности организации двигательной и позна­вательной деятельности детей дошкольного возраста. — М., 2009.

Приказ Минобрнауки России от 17 октября 2013 г. № 1153 «Об утверж­дении Федерального государственного образовательного стандарта до­школьного образования».

Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержа­нию и организации режима работы дошкольных образовательных орга­низаций. СанПиН 2.4.1.3049-13.

Спутник руководителя физического воспитания дошкольного учреж­дения: Методическое пособие для руководителей физического воспи­тания дошкольных учреждений / Под ред. С. О. Филипповой. — СПб.: Детство-Пресс, 2011.

Степаненкова Э.Я. Теория и методика физического воспита­ния и развития ребенка: Учебное пособие для студентов высших учеб­ных заведений. — М.: Академия, 2013.

Федеральный закон от 29 декабря 2012 г. №273-Ф3 «Об образовании в Российской Федерации».

Ф едорова С. Ю. Теоретико-методологические и социально­педагогические основы развития психомоторной одаренности у детей дошкольного возраста // Развитие детской одаренности в условиях современного образования: Монография / Под общ. ред. Н.В. Лале- тина. — Красноярск: Центр информации, 2013. — С. 37—53.

Шарманова С. Б. Теория и методика физического воспитания детей в ДОУ: Учебное пособие. — Челябинск: УралГУФК, ЧГНОЦ УрО РАО, 2010.

Шебеко В.Н. Теория и методика физического воспитания детей дошкольного возраста: Учебное пособие. — Минск: Вышая школа, 2010.

Интернет-ресурсы

Панфилов О.П. Современные подходы к разработке муници­пальной программы по физической культуре на основе инновационных фитнес-технологий // Современные проблемы науки и образования [Электронный ресурс]. — 2013. — №2; URL: [www.science-education](http://www.science-education). ru/108—8584 (дата обращения: 12.02.2016).

Ф едорова С.Ю. Методика развития двигательной одаренности у детей дошкольного возраста // Современные исследования социаль­ных проблем [Электронный ресурс]. №4(24). — 2013. URL: <http://dx.doi>. org/10.12731/2218—7405—2013—4—3 (дата обращения: 14.01.2014).

Федорова С.Ю. Теоретико-методологические основы развития психомоторной одаренности у детей дошкольного возраста // Современ­ные проблемы науки и образования [Электронный ресурс]. — 2012.— № 1. — URL: <http://www.science-education.ru/101-5375>(дата обращения: 04.01.2014).

Содержание

[Предисловие 3](#bookmark4)

Краткие методические рекомендации по работе с детьми 2—3 лет .... 5

[Особенности психомоторного развития детей 5](#bookmark6)

[Методика работы с детьми 9](#bookmark7)

График освоения основных видов движений и игровых упражнений . 13

Осень 13

Зима 15

[Весна 17](#bookmark9)

[Примерные планы занятий 20](#bookmark10)

[Сентябрь 20](#bookmark11)

[Октябрь 26](#bookmark72)

[Ноябрь 33](#bookmark134)

[Декабрь 39](#bookmark187)

[Январь 45](#bookmark232)

[Февраль 52](#bookmark293)

[Март 58](#bookmark342)

[Апрель 65](#bookmark400)

[Май 71](#bookmark456)

Мониторинг усвоения содержания образовательной области

«Физическое развитие» 79

Приложение. Примерный перечень основных движений

[и общеразвивающих упражнений 81](#bookmark491)

[Список литературы 83](#bookmark518)

[www.msbook.ru](http://www.msbook.ru)

Тел.:+7 (495) 380-22-68 E-mail: [info@msbook.ru](mailto:info@msbook.ru)

МОЗАИКА-СИНТЕЗ

Специализированное педагогическое издательство **► Обучающие книги для детей к Книжки-игрушки к Альбомы для творчества к Сказки, рассказы, стихи к Развивающие игры**

к Методическая литература для воспитателей

Светлана Юрьевна Федорова

ПРИМЕРНЫЕ ПЛАНЫ ФИЗКУЛЬТУРНЫХ ЗАНЯТИЙ  
С ДЕТЬМИ 2-3 ЛЕТ  
Вторая группа раннего возраста

Главный редактор А. Дорофеева  
Редактор В. Шишкина  
Серийный дизайн Н. Василевская  
Компьютерная верстка Т. Каськова  
Корректор И. Литвина

Фотонаобложке © Picture-Factory/fotolia.com

Издательство «МОЗАИКА-СИНТЕЗ».

Подписано в печать 22.05.2017

123103, Москва, пр-т Маршала Жукова, д. 78, корп. 2, тел. (495) 380-22-68 [www.msbook.ru](http://www.msbook.ru)e-mail: [mfo@msbook.ru](mailto:mfo@msbook.ru)Формат 70x100/16. Усл.-печ. л. 7,1. Тираж 7000 экз. Заказ № 1709650

ф Отпечатано в полном соответствии с качеством 3lV3TOпредоставленного электронного оригинал-макета Bertelsmannв ООО «Ярославский полиграфический комбинат» 150049, Ярославль, ул. Свободы, 97