

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ДОШКОЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ «ДЕТСКИЙ САД «МАМОНТЁНОК»

Рассмотрено
на заседании педагогического совета
протокол 21
от « 21 » 09 2022 г.

Утверждаю
Заведующий МБДОУ Детский сад
«Мамонтёнок»
О.П. Бекк
Приказ № 3 от « 21 » 09 2022 г.



**Рабочая программа «ТЕРЕМОК» по образовательной области
«Физическое развитие детей третьего года жизни»**

Срок реализации программы: 2022-2023 учебный год

Составители:
Рыскина В.Е.

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ДОШКОЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ «ДЕТСКИЙ САД «МАМОНТЁНОК»

Рассмотрено
на заседании педагогического совета
протокол _____
от « ____ » _____ 2022 г.

Утверждаю
Заведующий МБДОУ Детский сад
«Мамонтёнок» _____ О.П. Бекк
Приказ № _____ от « ____ » _____ 2022 г.

**Рабочая программа «ТЕРЕМОК» по образовательной области
«Физическое развитие детей третьего года жизни»**

Срок реализации программы: 2022-2023 учебный год

Составители:
Рыскина В.Е.

1. ЦЕЛЕВОЙ РАЗДЕЛ ПРОГРАММЫ:

1.1. Цели и задачи Программы

Рабочая программа, по физическому развитию детей 2-3 года разработана в соответствии с основной общеобразовательной программой дошкольного образования МДОУ Детский сад «Мамонтенок» для детей от 2 месяцев до трёх лет образовательной программой дошкольного образования «Теремок» под редакцией И. А. Лыковой, О. С. Ушаковой.

Забота о всестороннем развитии подрастающего поколения постоянно находится в центре внимания Российской Федерации. Очень важной, составной частью гармоничного развития личности является физическое совершенство: крепкое здоровье, закаленность, ловкость, сила, выносливость. Воспитание всех этих качеств должно начинаться с детства. В связи с этим одной из актуальных задач физического воспитания дошкольников является разработка и использование таких методов и средств, которые способствовали бы функциональному совершенствованию детского организма, повышению его работоспособности, делали бы его стойким и выносливым, обладающим высокими защитными способностями к неблагоприятным факторам внешней среды.

Использование разнообразных форм двигательной деятельности создает оптимальный двигательный режим, необходимый для полноценного физического развития и укрепления здоровья ребенка. Физкультурные праздники, физкультурный досуг, Дни здоровья являются важными компонентами активного отдыха детей. Многообразная деятельность детей, насыщенная играми, упражнениями, развлечениями, проводимыми на свежем воздухе, в зале способствует укреплению здоровья воспитанников.

Данная программа разработана в соответствии со следующими нормативными документами:

1. Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» от 29 декабря 2012 года № 273-ФЗ.
2. Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 29 августа 2013 г. N 1008 г. Москва «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам».
3. СанПиН № 2.4.3648-20 требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи от 28.09.2020 года.
4. Устав МБДОУ Детский сад № 1 «Мамонтенок».
5. Федеральные Государственные Требования к структуре основной общеобразовательной программы дошкольного образования, приказ от 23.11.09г.
6. Программа развития МБДОУ
7. Общеобразовательная программа МБДОУ
8. Конституция РФ

1.2. Цель и задачи Программы

Цель: Сохранение и укрепление здоровья детей, применение эффективных методик и технологий оздоровления детей в условиях дошкольного учреждения и семьи.

Задачи:

1. Формирование у детей начальных представлений о здоровом образе жизни.
2. Сохранение, укрепление и охрана здоровья детей; повышение умственной и физической работоспособности, предупреждение утомления.
3. Обеспечение гармоничного физического развития, совершенствование умений и навыков в основных видах движений, воспитание красоты, грациозности, выразительности движений, формирование правильной осанки.
4. Формирование потребности в ежедневной двигательной деятельности.
5. Развитие инициативы, самостоятельности и творчества в двигательной активности, способности к самоконтролю, самооценке при выполнении движений.
6. Развитие интереса к участию в подвижных и спортивных играх и физических упражнениях, активности в самостоятельной двигательной деятельности; воспитание интереса и любви к спорту, формирование начальных представлений о некоторых видах спорта.

Пути реализации программы:

- ✓ внедрение здоровьесберегающих технологий и методик в учебно-воспитательный процесс ДОО
- ✓ партнёрство с родителями на основе вариативного и конструктивного диалога

1.3. Программа опирается на научные принципы построения:

- соответствовать принципу развивающего образования, целью которого является развитие ребенка;
- обеспечивать единство воспитательных, развивающих и обучающих целей и задач процесса образования детей дошкольного возраста, в процессе реализации которых формируются такие знания, умения и навыки, которые имеют непосредственное отношение к развитию детей дошкольного возраста;
- строиться с учетом принципа интеграции образовательных областей в соответствии с возрастными возможностями и особенностями воспитанников, спецификой и возможностями образовательных областей;
- основываться на комплексно-тематическом принципе построения образовательного процесса;
- предусматривать решение программных образовательных задач в совместной деятельности взрослого и детей, и самостоятельной деятельности детей не только в рамках непосредственно образовательной деятельности, но и при проведении режимных моментов в соответствии со спецификой дошкольного образования;
- предполагать построение образовательного процесса на адекватных возрасту формах работы с детьми. Основной формой работы с детьми дошкольного возраста и ведущим видом деятельности для них является игра.

1.4. Характеристики особенностей развития детей дошкольного возраста

Третий год жизни – важный этап в развитии ребенка. Темп физического развития замедляется, но организм в целом крепнет, движения совершенствуются. Однако опорно-двигательный аппарат развит сравнительно слабо, двигательный опыт небольшой, движения часто непреднамеренны, направления их случайны, эмоциональные проявления неустойчивы, активное торможение плохо развито. Ребёнок ещё не умеет самостоятельно регулировать скорость, силу и амплитуду движений. Всё это необходимо учитывать при организации работы по физическому воспитанию.

Основной задачей обучения является формирование умения действовать совместно – на основе подражания воспитателю или в соответствии с его указаниями. В этой группе проводятся три занятия в неделю. Обучая детей движениям, воспитатель показывает и объясняет их, а дети, подражая ему, выполняют. Упражнения проводятся в основном в игровой форме.

В первой младшей группе дети строятся в колонну по одному, в шеренгу, в круг, в рассыпную – сначала подгруппами, потом всей группой. Построение происходит с помощью воспитателя по зрительным ориентирам. Общеразвивающие упражнения дети могут выполнять стоя в рассыпную или в кругу.

1.5. Интеграция образовательных областей.

Физическая культура по-своему интегрирует в себе такие образовательные области как, социально-коммуникативное развитие, познавательное развитие, речевое развитие, художественно-эстетическое развитие, физическое развитие.

Социально-коммуникативное развитие. Развивать игровой опыт совместной игры взрослого с ребенком и со сверстниками, побуждать к самостоятельному игровому творчеству в подвижных играх. Развивать умение четко и лаконично давать ответ на поставленный вопрос и выражение своих эмоций, проблемных моментах и пожеланий. Развивать коммуникативные способности при общении со сверстниками и взрослыми: умение понятно объяснить правила игры, помочь товарищу в затруднительной ситуации при выполнении задания, разрешить конфликт через общение.

Познавательное развитие. Обогащать знания о двигательных режимах, видах спорта. Развивать интерес к изучению себя и своих физических возможностей: осанка, стопа, рост, движение. Формировать представления о здоровье, его ценности, полезных привычках, укрепляющих здоровье, о мерах профилактики и охраны здоровья.

Речевое развитие. Обогащать активный словарь на занятиях по физкультуре (команды, построения, виды движений и упражнений); развивать звуковую и интонационную культуру речи в подвижных и малоподвижных играх.

Художественно-эстетическое развитие. Обогащать музыкальный репертуар детскими песнями и мелодиями. Развивать музыкально-ритмические способности детей, научить выполнять упражнения в соответствии с характером и темпом музыкального сопровождения

1.6. Задачи и содержание работы по физическому развитию в группе для детей 2-3 лет

Третий год жизни – важный этап в развитии ребенка. Темп физического развития замедляется, но организм в целом крепнет, движения совершенствуются. Однако опорно-двигательный аппарат развит сравнительно слабо, двигательный опыт небольшой, движения часто непреднамеренны, направления их случайны, эмоциональные проявления неустойчивы, активное торможение плохо развито. Ребёнок

ещё не умеет самостоятельно регулировать скорость, силу и амплитуду движений. Всё это необходимо учитывать при организации работы по физическому воспитанию.

Основной задачей обучения является формирование умения действовать совместно – на основе подражания воспитателю или в соответствии с его указаниями. В этой группе проводятся три занятия в неделю. Обучая детей движениям, воспитатель показывает и объясняет их, а дети, подражая ему, выполняют. Упражнения проводятся в основном в игровой форме.

В первой младшей группе детей строят в колонну по одному, в шеренгу, в круг, врассыпную – сначала подгруппами, потом всей группой. Построение происходит с помощью воспитателя по зрительным ориентирам.

Общеразвивающие упражнения дети могут выполнять стоя врассыпную или в кругу.

Основные движения:

1. Ходьба. В первой младшей группе нужно учить детей ходить правильно, не наталкиваясь друг на друга, формировать умение сохранять устойчивое положение тела и правильную осанку.

2. Бег. На третьем году жизни ребёнка нужно учить бегать, сохраняя равновесие и заданное направление, не наталкиваясь на предметы.

3. Прыжки. В первой младшей группе вводятся прыжки на двух ногах на месте, с продвижением, а также в длину и высоту с места. Основное внимание должно быть направлено на обучение детей отталкиванию двумя ногами, мягкому приземлению на носки при прыжках вверх и в высоту с места.

4. Катание, бросание, ловля. Ребёнка учат брать мяч, держать его и переносить одной и двумя руками, скатывать, прокатывать, энергично отталкивать в заданном направлении.

5. Ползание и лазание. Сначала детей целесообразно учить ползанию на животе, постепенно переходя к ползанию на четвереньках с опорой на колени и ладони. Это упражнение проводится фронтально и сочетается с движениями на выпрямление туловища. Аналогично организуются упражнения в подлезании.

6. Упражнения в равновесии. Умение сохранять равновесие развивается у ребёнка в процессе выполнения всех физических упражнений, а также специальных занятий. Воспитателю необходимо учитывать, что такие упражнения требуют от ребёнка концентрации внимания и преодоления чувства неуверенности, страха.

7. Подвижные игры. Роль ведущего берёт на себя воспитатель. По ходу игры он подсказывает детям их действия, подбадривает неуверенных, застенчивых. Малыши выполняют движения, подражая педагогу. Подвижную игру на занятии повторяют два-три раза.

Особенностью формирования у детей двигательных навыков на данном возрастном этапе является многократное повторение одних и тех же движений.

С первой младшей группы в режим дня включается утренняя гимнастика длительностью 10 минут. В содержание входят строевые упражнения, ходьба, бег, подскоки, три-четыре общеразвивающих упражнения, разученных на занятии. Важно, чтобы дети делали

гимнастику с желанием, интересом, чтобы испытывали радость от движений. Недопустимо принуждать их заниматься утренней гимнастикой.

Взрослый должен поддерживать двигательную активность детей, поощряя самостоятельное использование ими атрибутов для игр. Руководство самостоятельной двигательной деятельностью детей осуществляется с учётом их индивидуальных особенностей.

Становление у детей ценностей здорового образа жизни, овладение его элементарными нормами и правилами.

Представления об элементарных правилах здорового образа жизни, важности их соблюдения для здоровья человека; о вредных привычках, приводящих к болезням; об опасных и безопасных ситуациях для здоровья, а также как их предупредить. Основные умения и навыки личной гигиены (умывание, одевание, купание, навыки еды, уборки помещения и др.), содействующие поддержанию, укреплению и сохранению здоровья, элементарные знания о режиме дня, о ситуациях, угрожающих здоровью.

1.7. Планируемые результаты

В соответствии с ФГОС ДО требования к планируемым результатам освоения программы устанавливаются в виде целевых ориентиров «на выходе» из раннего и дошкольного возраста, которые конкретизированы с учетом возрастных возможностей.

К концу года дети второй группы раннего возраста могут:

- ✓ Укрепление физического и психического здоровья детей;
- ✓ Воспитание культурно-гигиенических навыков;
- ✓ Сформированность начальных представлений о здоровом образе жизни;
- ✓ Развитие физических качеств (скоростных, силовых, гибкости, выносливости и координации);
- ✓ Накопление и двигательного опыта детей;
- ✓ Овладение и обогащение основными видами движения;
- ✓ Сформированность у воспитанников потребности в двигательной активности и физическом совершенствовании.

2. Содержательный раздел

2.1. Содержание образовательной деятельности по освоению образовательной области «Физическое развитие».

Образовательная деятельность осуществляется в процессе организации различных видов детской деятельности: игровой, коммуникативной, трудовой, познавательно-исследовательской, продуктивной, музыкально-художественной, чтение. При этом решение

программных образовательных задач предусматривается не только в рамках непосредственно образовательной деятельности, но и в ходе режимных моментов — как в совместной деятельности взрослого и детей, так и в самостоятельной деятельности дошкольников.

Организационными формами работы по физической культуре в дошкольной образовательной организации являются: физкультурные занятия; физкультурно – оздоровительная работа в режиме дня (утренняя гимнастика, подвижные и спортивные игры, физкультминутки, закаливающие мероприятия в сочетании с физическими упражнениями); активный отдых (физкультурные досуги, спортивные праздники, Дни здоровья, туристические походы); самостоятельная двигательная деятельность детей; работа с семьей. Все формы и виды работы взаимосвязаны и дополняют друг друга. В совокупности они создают необходимый двигательный режим, обеспечивающий ежедневные занятия ребенка физической культурой.

Вся работа по физическому воспитанию строится с учетом физической подготовленности детей. Основой для выявления уровня физического развития дошкольников, является педагогическая диагностика состояния здоровья и уровня физической подготовленности. В соответствии с этим физкультурные занятия строятся на двух основаниях: планировании, направленном на усвоение детьми определенного содержания программы, и своеобразной педагогической импровизации, посредством которой варьируется содержание, формы и методы, в каждой конкретной ситуации взаимодействия с ребенком. Все занятия ориентированы на формирование у ребенка позиции признания ценности здоровья, чувства ответственности за сохранение и укрепление своего здоровья.

2.2. Описание вариативных методов.

При работе с детьми используются следующие методы и приемы обучения:

Наглядные:

- ✓ наглядно - зрительные приемы (показ техники выполнения физических упражнений, использование наглядных пособий и физкультурного оборудования, зрительные ориентиры, показ образовательной презентации);
- ✓ тактильно - мышечные приемы (непосредственная помощь инструктора);

Словесные:

- ✓ объяснения, пояснения, указания;
- ✓ подача команд, распоряжений, сигналов;
- ✓ вопросы к детям и поиск ответов;
- ✓ образный сюжетный рассказ, беседа;
- ✓ словесная инструкция.
- ✓ слушание музыкальных произведений;

Практические:

- ✓ выполнение и повторение упражнений без изменения и с изменениями;
- ✓ выполнение упражнений в игровой форме;
- ✓ выполнение упражнений в соревновательной форме;
- ✓ самостоятельное выполнение упражнений на детском спортивном оборудовании в свободной игре;

- ✓ участие в олимпиаде;

Для полноценного физического развития детей, реализации потребностей в движении в ДОО созданы условия:

- ✓ гибкий двигательный режим дня в течение дня;
- ✓ обязательная утренняя гимнастика;
- ✓ физкультминутки и динамо-паузы (для снятия напряжения во время занятий);
- ✓ физкультурные занятия - 3 раза в неделю; в т.ч. 1 раз на свежем воздухе;
- ✓ ежедневные прогулки на воздухе (включая подвижные и спортивные игры);
- ✓ гимнастика пробуждения;
- ✓ самостоятельные занятия детей;

2.3. Формы проведения физкультурных занятий:

- ✓ Занятия по традиционной схеме.
- ✓ Игровые занятия (состоящие из подвижных игр)
- ✓ Занятия-тренировки в основных видах движений.
- ✓ Занятия-соревнования.
- ✓ Контрольно-проверочные занятия
- ✓ Сюжетно занятия
- ✓ Интегрированные занятия.

2.4. Структура занятий

В каждой группе проводятся физкультурные занятия, которые имеют свои временные рамки. Продолжительность занятий:

Первая младшая группа -10 минут

Каждое занятие состоит из:

1. Вводная часть направлена на улучшение эмоционального состояния, активацию внимания и подготовку детского организма к физическим нагрузкам основной части. Она включает в себя основные виды движений.
2. Основная часть (самая большая по объему и значимости) включает в себя тренировку разных групп мышц, совершенствование всех физиологических функций организма детей и состоит из общеразвивающих упражнений и основных видов движений по теме. Итогом основной части занятия является – тематическая подвижная игра высокой активности.
3. Заключительная часть выравнивает функциональное состояние организма детей. В ней воспитанники выполняют коррекционные и дыхательные упражнения, направленные на снижение двигательной активности, восстановление дыхания.

Третье физкультурное занятие (организация плавания) направлены на обучения плаванию, закаливание и укрепление детского организма, обучение каждого ребёнка осознанно заниматься физическими упражнениями в воде, создание основы для разностороннего физического развития (развитие и укрепление опорно-двигательного аппарата, сердечно-сосудистой, дыхательной и нервной систем).

2.5. Способы, применяемые в образовательной области «Физическая культура»

Фронтальный способ. Все дети одновременно выполняют одно и то же упражнение. Применяется при обучении детей ходьбе, бегу, в общеразвивающих упражнениях, в различных заданиях с мячом.

Поточный способ. Дети поточно друг за другом (с небольшим интервалом), передвигаются, выполняя заданные формы проведения гимнастики данное упражнение (равновесие – ходьба по шнуру, гимнастической скамейке; прыжки с продвижением вперед и т.д.). Этот способ позволяет педагогу корректировать действия детей, устранять ошибки и главное – оказывать страховку в случае необходимости. Данный способ широко используется для закрепления пройденного материала.

Групповой способ. Дети по указанию инструктора распределяются на группы, каждая группа получает определенное задание и выполняет его. Одна группа занимается под руководством педагога, другие занимаются самостоятельно или в парах (с мячом).

Индивидуальный способ. Применяется при объяснении нового программного материала, когда на примере одного ребенка (наиболее подготовленного) дается показ и объяснение задания, внимание детей обращается на правильность выполнения техники упражнения, на возможные ошибки и неточности.

2.6. Современные здоровьесберегающие технологии, нацеленные на сохранение и повышение уровня физического здоровья воспитанников

Виды здоровьесберегающих педагогических технологий	Время проведения в режиме дня	Особенности методики проведения	Ответственный
1. Технологии сохранения и стимулирования здоровья			
Ритмопластика	Не раньше, чем через 30 мин. после приема пищи, 2 раза в неделю по 30 мин. со среднего возраста	Обратить внимание на художественную ценность, величину физической нагрузки и ее соразмерность возрастным показателям ребенка	Инструктор по физической культуре, музыкальный руководитель, педагог ДО
Динамические паузы	Во время занятий, 2-5 мин., по мере утомляемости детей	Рекомендуется для всех детей в качестве профилактики утомления. Могут	Воспитатели

		включать в себя элементы гимнастики для глаз, дыхательной гимнастики и других в зависимости от вида занятия	
Подвижные и спортивные игры	Как часть физкультурного занятия, на прогулке, в групповой комнате - малой со средней степенью подвижности. Ежедневно для всех возрастных групп	Игры подбираются в соответствии с возрастом ребенка, местом и временем ее проведения. В ДОУ используем лишь элементы спортивных игр	Воспитатели, Инструктор по физической культуре
Релаксация	В любом подходящем помещении. В зависимости от состояния детей и целей, педагог определяет интенсивность технологии. Для всех возрастных групп	Можно использовать спокойную классическую музыку (Чайковский, Рахманинов), звуки природы	Воспитатели, психолог, инструктор по физической культуре
Гимнастика пальчиковая	С младшего возраста индивидуально либо с подгруппой ежедневно	Рекомендуется всем детям, особенно с речевыми проблемами. Проводится в любой удобный отрезок времени (в любое удобное время)	Воспитатели, логопед
Гимнастика для глаз	Ежедневно по 3-5 мин. в любое свободное время; в зависимости от интенсивности зрительной нагрузки с младшего возраста	Рекомендуется использовать наглядный материал, показ педагога	Все педагоги
Гимнастика дыхательная	В различных формах физкультурно-оздоровительной работы	Обеспечить проветривание помещения, педагогу дать детям инструкции об обязательной гигиене полости носа перед проведением процедуры	Все педагоги
Гимнастика бодрящая	Ежедневно после дневного сна, 5-10 мин.	Форма проведения различна: упражнения на кроватках, обширное умывание; ходьба по ребристым дощечкам; легкий бег из спальни в группу с разницей температуры в помещениях и другие в зависимости от условий ДОУ	Воспитатели инструктор по физической культуре

Гимнастика корригирующая	В различных формах физкультурно-оздоровительной работы	Форма проведения зависит от поставленной задачи и контингента детей	Воспитатели, инструктор по физической культуре
2. Технологии обучения здоровому образу жизни			
Физкультурное занятие	2-3 раза в неделю в спортивном или музыкальном залах. Ранний возраст - в групповой комнате, 10 мин. Младший возраст- 15- мин., средний возраст – 20 мин., старший возраст - 25-30 мин.	Занятия проводятся в соответствии программой, по которой работает ДОУ. Перед занятием необходимо хорошо проветрить помещение	Воспитатели, инструктор по физической культуре
Проблемно-игровые (игротренинги и игротерапия)	В свободное время, можно во второй половине дня. Время не фиксировано, в зависимости от задач, поставленных педагогом	Занятие может быть организовано не заметно для ребенка, посредством включения педагога в процесс игровой деятельности	Воспитатели, психолог
Коммуникатив-ные игры	1-2 раза в неделю по 30 мин. со старшего возраста	Занятия строятся по определенной схеме и состоят из нескольких частей. В них входят беседы, этюды и игры разной степени подвижности, занятия рисованием, лепкой и др.	Воспитатели, психолог
Минутки здоровья	1 раз в неделю по 5-10 мин. со среднего возраста	Могут быть включены в сетку занятий в качестве познавательного развития	Воспитатели, инструктор по физической культуре
Самомассаж	В зависимости от поставленных педагогом целей, сеансами либо в различных формах физкультурно-оздоровительной работы	Необходимо объяснить ребенку серьезность процедуры и дать детям элементарные знания о том, как не нанести вред своему организму	Воспитатели, ст. медсестра, инструктор по физической культуре
Точечный самомассаж	Проводится в преддверии эпидемий, в осенний и весенний периоды в любое удобное для педагога время со старшего возраста	Проводится строго по специальной методике. Показана детям с частыми простудными заболеваниями и болезнями ЛОР-органов. Используется наглядный материал.	Воспитатели, ст. медсестра, инструктор по физической культуре

2.7. Средства организации образовательного процесса

Средства организации образовательного процесса в процессе разнообразных видов деятельности:

- Образовательная деятельность при проведении режимных моментов

физическое развитие: комплексы закаливающих процедур (оздоровительные прогулки, мытье рук прохладной водой перед каждым приемом пищи, полоскание рта и горла после еды, воздушные ванны, ходьба босиком по ребристым дорожкам до и после сна, контрастные ножные ванны), утренняя гимнастика, упражнения и подвижные игры во второй половине дня.

- Самостоятельная деятельность детей

физическое развитие: самостоятельные подвижные игры, игры на свежем воздухе, спортивные игры и занятия (катание на санках, лыжах, велосипеде и пр.);

- Организованная образовательная деятельность

- образовательная деятельность: игровые, сюжетные, тематические (с одним видом физических упражнений), комплексные (с элементами развития речи, математики, конструирования).

- образовательная деятельность, состоящая из набора подвижных игр большой, средней и малой интенсивности; контрольно-диагностические, учебно-тренирующего характера, сюжетные физкультурные занятия на темы прочитанных сказок, потешек.

-Подвижные игры.

-Физкультминутки; динамические паузы, игры и упражнения под тексты стихотворений, потешек, народных песенок, авторских стихотворений, считалок.

-Ритмическая гимнастика, игры и упражнения под музыку, игровые беседы с элементами движений.

-Элементы Спортивных игр и упражнений.

-Спортивные праздники и развлечения, досуги, дни здоровья.

-Игровые беседы с элементами движений.

-Закаливающие процедуры.

-Двигательная активность в течение дня.

-Тренировки в основных видах движений.

-Соревнования, где дети в ходе различных эстафет двух команд выявляют победителей.

-Различные виды образовательной деятельности (использование тренажеров и спортивных комплексов, и другие).

2.8. Описание части образовательной деятельности, формируемой участниками образовательного процесса

1. Важным компонентом содержания обучения и воспитания является национально-региональный компонент. Наличие в программе регионального компонента, а именно приобщение детей к традициям народов Севера посредством национальных подвижных

игр, способствуют воспитанию у дошкольников толерантности к представителям других национальностей, развитию чувства гордости за свою культуру. Поэтому в детском саду в образовательном процессе используются разнообразные методы и формы организации детской деятельности: народные подвижные игры и забавы, игры-соревнования.

2. Комплексная физкультурно-оздоровительная образовательная программа «Теремок» стала одним из главных элементов управления оптимизацией оздоровительной деятельности нашего дошкольного учреждения. Она представляет собой систему мер, способных влиять на состояние здоровья ребенка, и базируется на основных принципах основной образовательной программы «Теремок» (И.А. Лыкова, О.С. Ушакова), реализуемой в детском саду и основах современных здоровьесберегающих технологий. Ведущие линии реализации задач программы:

- ✓ обеспечение здорового образа жизни, гарантии здоровья на основе современных медико-педагогических и здоровьесберегающих технологий.
- ✓ забота о социальном благополучии ребёнка.
- ✓ охрана психического здоровья и всесторонне развитие ребёнка в деятельности.

2.9. Работа с родителями.

Ведущие цели взаимодействия детского сада с семьей — создание в детском саду необходимых условий для развития ответственных и взаимозависимых отношений с семьями воспитанников, обеспечивающих целостное развитие личности дошкольника, повышение компетентности родителей в области воспитания.

С родителями воспитанников проводится следующая работа:

- Разъяснительная (через оформление соответствующего раздела в «центре для родителей», на родительских собраниях, в личных беседах, рекомендуя соответствующую литературу) необходимость создания в семье предпосылок для полноценного физического развития ребенка.

- Ориентировка родителей на формирование у ребенка положительного отношения к физкультуре и спорту; привычки выполнять ежедневно утреннюю гимнастику (это лучше всего делать на личном примере или через совместную утреннюю зарядку);

- Стимулирование двигательной активности ребенка совместными спортивными занятиями (лыжи, коньки, фитнес), совместными подвижными играми, длительными прогулками в парк или лес.

Создание дома спортивного уголка; покупка ребенку спортивного инвентаря (мячик, скакалка, лыжи, коньки, велосипед, самокат и т.д.); Совместное чтение литературы, посвященной спорту; просмотр соответствующих художественных и мультипликационных фильмов.

- Информировать родителей об актуальных задачах физического воспитания детей на разных возрастных этапах их развития, а также о возможностях детского сада в решении данных задач.

- Знакомить с лучшим опытом физического воспитания дошкольников в семье и детском саду, демонстрирующим средства, формы и методы развития важных физических качеств, воспитания потребности в двигательной деятельности.

- Создавать в детском саду условия для совместных с родителями занятий физической культурой и спортом, открывая разнообразные секции и клубы (любителей туризма, плавания и пр.).

- Привлекать родителей к участию в совместных с детьми физкультурных праздниках и других мероприятиях, организуемых в детском саду (а также районе, городе)

План работы с родителями

Месяц	Название	Формы и методы работы	Задачи
Октябрь	«Одежда и здоровье ребенка»	Памятка	Увеличение родительской активности в профилактике у детей простудных заболеваний и здоровьесбережения
Ноябрь	«Веселая зарядка»	Консультация	Привлечение родителей и детей к утренней гимнастике дома
Декабрь	«Организация двигательной активности детей в выходные дни»	Буклет.	Информация о подвижных играх для всей семьи
Январь	«Здоровая семья – здоровый малыш»	Консультация	Информировать о факторах, влияющих на физическое здоровье ребенка.
Февраль	Игры детей на свежем воздухе	Консультация	Познакомить с подвижными играми на воздухе зимой.
Март	Изготовление нетрадиционного физкультурного оборудования	Конкурс среди родителей	Привлечение родителей к сотрудничеству с дошкольным учреждением, пропаганда здорового образа жизни
Апрель	«Дыхательная гимнастика и общие развивающие упражнения в домашних условиях»	Консультация	Информировать о факторах, влияющих на физическое здоровье ребенка.
Май	«Подвижные игры на свежем воздухе»	Консультация	Продолжать знакомить с подвижными играми на свежем воздухе.

3.Организационный раздел

**КОМПЛЕКСНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ НОД ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ
1 МЛАДШАЯ ГРУППА**

Содержание организованной образовательной деятельности								
Темы Этапы занятия	1-я неделя		2-я неделя		3-я неделя		4-я неделя	
	план	факт	план	факт	план	факт	план	факт
Вводная часть	Приучать детей ходить и бегать небольшими группами за инструктором, ходить и бегать всей группой в прямом направлении за инструктором. Познакомить детей с ходьбой и бегом в колонне небольшими группами, на носках, пятках, в колонне по одному, с высоким подниманием колен							
ОРУ	Без предметов		С мячом		С кубиками		С погремушками	
Основные виды движений	Тема: «Детский сад» 1. Ходьба по уменьшенной площади; 2. Прыжки через веревочки, положенные в ряд 3. Ползание на четвереньках		Тема: «Сад, фрукты» (р/к) 1. Подлезать под дугу на четвереньках. 2. Ходьба по уменьшенной площади, с перешагиванием через кубики 3. Метание мяча в горизонтальную цель		Тема: «Огород, овощи» (р/к) 1. Ходьба по бревну приставным шагом 2. Учить энергично, отталкивать мяч 2мя руками, при прокатывании мяча друг другу.		Тема: «Лес, ягоды» (р/к) 1. Ходьба по рейке, положенной на пол 2. Подлезать под шнур. 3. Катание мяча друг другу	
Подвижные игры	«Бегите ко мне»		«По ровненькой дорожке»		«Кролики»		«Кто дальше бросит мешочек»	
Малоподвижные игры	Ходьба в колонне по одному		«Давайте вместе с нами»		«Гуси идут домой» Спокойная ходьба в колонне по одному		Упражнение на дыхание «Потушим свечи»	

Содержание организованной образовательной деятельности										
Темы Этапы занятия	5-я неделя		6-я неделя		7-я неделя		8-я неделя		9-я неделя	
	план	факт	план	факт	план	факт	план	факт	план	факт
Вводная часть	Построение в шеренгу. Ходьба и бег в колонну по одному с выполнением заданий (руки в стороны, на пояс, вверх). Ходьба на носках, пятках, бег по кругу.									
ОРУ	ОРУ с листьями.		ОРУ с мячом.		ОРУ с флажками.		ОРУ со стульчиками		ОРУ с туфельками.	
Основные виды движений	Тема «Осень, осенние предметы». р\к 1. Бросание мяча на дальность из – за головы 2. И/у «Прокати мяч» (прокатывание мяча по - прямой). 3.Ползание на четвереньках между линиями «муравьи идут по дорожке».		Тема «Я мальчик, я девочка» 1 Прыжки из обруча в обруч 2. Бросание мяча на дальность от груди 3. Ходьба на ограниченной площади опоры – равновесие.		Тема «Транспорт, правила дорожного движения» 1. Ходьба по наклонной доске вверх и вниз. 2.Ходьба по гимнастической скамейке 3.Подлезание под дугу		Тема «Мебель» 1. Спрыгивание с куба 2. Подлезание под рейку 3. Ходьба по шнуру.		Тема «Обувь» 1.Метание на дальность правой и левой рукой. 2. Прыжки через верёвку. 3.Перешагивание через препятствия.	
Подвижные игры	«Птички летают»		. «Догоните меня».		«Воробушки и автомобиль»		«Принеси предмет»		«Кто быстрее возьмёт свою туфельку»	
Малоподвижные игры	«Через ручеёк»		«Доползи до погремушки»		«Поезд»		Пальчиковая игра «Мебель»		«Наши ножки по дорожке»	

Содержание организованной образовательной деятельности								
Темы Этапы занятия	10-я неделя		11-я неделя		12-я неделя		13-я неделя	
	план	факт	план	факт	план	факт	план	факт
Вводная часть	Построение в шеренгу. Ходьба с переходом на бег и обратно в колонне по одному, врассыпную, ходьба с выполнением заданий, бег с изменением направления							
ОРУ	ОРУ с кубиками.		ОРУ без предметов		ОРУ без предметов		ОРУ без предметов	
Основные виды движений	Тема «Моя семья» 1. Ходьба по гимнастической скамейке 2. Прыжки с продвижением вперёд. 3. Катание мяча в воротца.		Тема «Мой дом, мой город» 1. Лазание по лесенке – стремянке 2. Бросание мяча о пол и ловле его двумя руками.		Тема «Домашние животные» 1. Прыжки в длину с места. 2. Ползание на четвереньках по гимнастической скамейке 3. Прокатывание мяча между кеглями.		Тема «Домашние птицы» 1. Ползание под дугу, не касаясь руками пола 2. Спрыгивание с гимнастической скамейки 3. Бег по дорожке.	
Подвижные игры	«Возьми флажок»		«Мой весёлый звонкий мяч»		«Лохматый пес»		«Куры в огороде»	
Малоподвижные игры	«Где звенит?»		Пальчиковая гимнастика «Наш дом»		Пальчиковая гимнастика «Домашние животные»		Пальчиковая гимнастика «Домашние птицы и их детёныши»	

Содержание организованной образовательной деятельности

Темы Этапы занятия	14-я неделя		15-я неделя		16-я неделя		17-я неделя	
	план	факт	план	факт	план	факт	план	факт
Вводная часть	Построение в шеренгу. Ходьба и бег в колонну по одному с выполнением заданий, ходьба и бег с кружением, прыжком вверх и хлопком. Ходьба с высоким подниманием колен, в полуприседе.							
ОРУ	ОРУ с обручем		ОРУ с лентой.		ОРУ без предметов.		ОРУ с султанчиками	
Основные виды движений	Тема «Зима. Зимние приметы» р\к 1.Бросание мяча через шнур двумя руками, 2.Подлезание под шнур в группировке, не касаясь руками пола. 3.Прокатывание мяча друг другу.		Тема «Одежда, головные уборы» 1. Равновесие - ходьба по бревну. 2.Подбрасывание мяча и его ловля. 3. Прыжки в длину с места.		Тема «Дикие животные» р\к 1. И/у «Зайчики». Прыжки на двух ногах до ориентира. 2. И/у «Медвежата». Ползание на четвереньках с подлезанием под дугу 3. И/у «Лисята» (ходьба по доске, на середине перешагнуть через кубик).34е		Тема «Новогодний праздник» 1. Ходьба по наклонной доске «Поднимаемся в горку и скатываемся с неё». 2. И/у «Между деревьями» (ходьба между предметами) 3. И/у «веселый мяч» (бросание мяча о пол и ловля двумя руками)	
Подвижные игры	«Мороз Красный Нос»		«Догоните меня»		«Зайка беленький сидит и ушами шевелит»		«Заморожу»	
Малоподвижные игры	«Снежок»		«Колпачок».		«Зайка шел»		«Снежок»	

Содержание организованной образовательной деятельности								
Темы Этапы занятия	18-я неделя		19-я неделя		20-я неделя		21-я неделя	
	план	факт	план	факт	план	факт	план	факт
Вводная часть	Построение в шеренгу, приветствие. Ходьба и бег на носках, с высоким подниманием колен. Медленный бег на носках, руки в стороны. Бег врассыпную с остановкой на сигнал.							
ОРУ	ОРУ со снежинками		ОРУ без предметов		ОРУ без предметов.		ОРУ с мячом.	
Основные виды движений	Тема «Явления природы» 1. Спрыгивание с гимнастической скамейки. 2. Метание в горизонтальную цель.		Тема «Зимующие птицы» р\к 1. И/у «Воробушки-попрыгунчики» (прыжки на двух ногах до предмета) 2. Лазание по лесенке – стремянке		Тема «Рыбки» 1. И/у «Пройди – не ошибись» (ходьба из обруча в обруч зигзагом). 2. Подлезание под дугу. 3. И/у «веселый мяч» (бросание мяча о пол и ловля двумя руками)		Тема «Край, в котором мы живём» р\к 1. И/у «Попади в ворота» (прокатывание мяча под дугу) 2. И/у «Пройди по мостику» (ходьба по скамейке, доске). 3. Прыжки через шнур.	
Подвиж. игры	«Зайка беленький сидит»		«Птички в гнездышках»; «Воробушки и кот»		«Рыбкин домик»		«По тропинке»	
Малоподвижные игры	«Мой весёлый звонкий мяч»		Пальчиковая гимнастика «Пять воробьёв»; «Где спряталась синичка»		«Через ручеёк»		«Найди флажок»	

Содержание организованной образовательной деятельности								
Темы Этапы занятия	22-я неделя		23-я неделя		24-я неделя		25-я неделя	
	план	факт	план	факт	план	факт	план	факт
Вводная часть	Построение в шеренгу, приветствие. Ходьба на носках, пятках, с выполнением заданий, ходьба колонной по одному; бег врассыпную, по кругу, с изменением направления и темпа движения, останавливаться во время бега и ходьбы по сигналу воспитателя							
ОРУ	ОРУ с верёвочкой.		ОРУ с кубиками.		ОРУ с флажками		ОРУ с игрушками.	
Основные виды движений	Тема «Части тела» 1. И/у «Прокати дружочку» (прокатывание мяча друг другу сидя) 2. И/у «Достань до погремушки» (подпрыгивание вверх с доставанием до погремушки)		Тема «История предметов» 1. «Прыгуны» (спрыгивание с высоты 10см) 2. Лазание под дугу в группировке. 3. И/у «веселый мяч» (бросание мяча о пол и ловля двумя руками)		Тема «День защитников Отечества» 1. И/у «Брось дальше» 2. И/у «В норку» (подлезание под дугу) 3. И/у «По мостику» (ходьба по скамейке)		Тема «Игрушки» 1. И/у «Брось – поймай». 2. И/у Игровое упражнение «Муравьишки». Ползание на повышенной опоре (скамейке). 3. И/у «По мостику» (ходьба по бревну)	
Подвижные игры	«Проползи в воротца»		«Принеси предмет»		«Целься точнее»		Движение под музыку «Поезд»	
Малоподвижные игры	«Кто тише»		«Перешагни через палку»		Движение под музыку «Флажок»		«Найдем зайчонка»	

Содержание организованной образовательной деятельности								
Темы Этапы занятия	26-я неделя		27-я неделя		28-я неделя		29-я неделя	
	план	факт	план	факт	план	факт	план	факт
Вводная часть	Построение в шеренгу, равнение, приветствие. Ходьба и бег с остановкой на сигнал, в рассыпную.							
ОРУ	ОРУ с платочками		ОРУ с гантелями		ОРУ без предметов		ОРУ без предметов	
Основные виды движений	Тема «Мамин день» 1. «Пролезь – не задень» (пролезание в обруч не касаясь руками) 2. Прыжки «Змейкой». 3. Пройти по доске, боком приставным шагом, руки на поясе		Тема «Профессии мужские» 1.«Точно в цель» – бросание мешочков в горизонтальную цель правой и левой рукой (расстояние до цели 1,5 м). 2. И/у Прыжки «Парашютисты». Прыжки со скамейки на полусогнутые ноги 3. И/у «Не задень». Подлезают под шнур,		Тема «Профессии женские» 1. «Брось дальше» (бросание мяча от груди, из-за головы) 2. «Перешагни – не ошибись» (ходьба с перешагиванием через предметы) 3. «По кочкам» (прыжки из обруча в обруч)		Тема «Комнатные растения» 1. И/у «Подбрось - поймай» (Броски мяча вверх и ловля его двумя руками) 2. И/у «Не задень растение». Ходьба по доске, положенной на пол, перешагивая через кубики	
Подвижные игры	«Воробушки и автомобиль»		«Догоните меня»		«Принеси предмет».		«Доползи до комнатного растения»	
Малоподвижные игры	«Где звенит?»		«Доползи до погремушки»		«Мяч в кругу»		«Найди комнатное растение»	

Содержание организованной образовательной деятельности

Темы Этапы занятия	30-я неделя		31-я неделя		32-я неделя		33-я неделя		34-я неделя	
	план	факт	план	факт	план	факт	план	факт	план	факт
Вводная часть	Построение в шеренгу по одному, приветствие. Ходьба и бег поворотом по сигналу, ходьбе на носках, пятках, на внешних сторонах стопы.									
ОРУ	ОРУ с кубиком.		ОРУ с мячом		ОРУ с флажками.		ОРУ с флажками.		ОРУ с погремушками	
Основные виды движений	Тема «Весна, весенние приметы (р/к)» 1. И/у «Проползи по скамейке» (ползание по скамейке на животе, подтягиваясь руками) 2. И/у «Веселые обезьянки» (лазание по лесенке-стремянке)		Тема «Быть здоровыми хотим (продукты питания)» 1. Бросание мяча в обруч (Метание мяча в цель) 2. Прокатывание мяча по скамейке.		Тема «Посуда» 1. И/у «Веселые обезьянки» (лазание по лесенке-стремянке). 2. И/у «Перепрыгни через ручеек» (прыжки на двух ногах через две линии).		Тема «Моя безопасность» 1. «Пройди – не упади» (ходьба по ящикам). 2. И/у «веселый мяч» (бросание мяча о пол и ловля двумя руками) 3. И/у «Солнечные зайчики» (прыжки ноги вместе – ноги врозь)		Тема: «Знакомство с искусством» 1. Ходьба по гимнастической скамейке 2. Прыжки в длину. 3. Метание малого мяча.	
Подвижные игры	«Солнышко и дождик».		«Мой весёлый звонкий мяч»		«Обезьянки»		«Солнышко и дождик».		«Мой веселый звонкий мяч»	
Малоподвижные игры	М.п игра «Пропавшие ручки»		«Тишина»		М.п игра «Тишина»		М/п игра «Воздушный шар»		«Тишина»	

Содержание организованной образовательной деятельности								
Темы Этапы занятия	35-я неделя		36-я неделя		37-я неделя		38-я неделя	
	план	факт	план	факт	план	факт	план	факт
Вводная часть	Ходьба и бег парами, бег змейкой, на носках в чередовании с ходьбой, с изменением направления движения, высоко поднимая колени; широким шагом, с перекатом с пятки на носок, на низких четвереньках спиной вперед							
ОРУ	ОРУ с малым мячом.		ОРУ с гимнастической палкой.		ОРУ без предметов.		ОРУ С лентами	
Основные виды движений	Тема «Наши добрые дела» 1. И/у «Пройди – не упади» (ходьба по ящикам) 2. И/у «Ловкие обезьянки» (лазание по лесенке-стремянке)		Тема «Бумага, дерево, песок, глина» 1. И/у «Пролезь – не задень» (пролезание в обруч, не касаясь руками) 2. И/у «Солнечные зайчики» (прыжки ноги вместе - ноги врозь). 3. И/у «По мостику» (ходьба по бревну).		Тема «Перелетные птицы» (р/к) 1. И/у «Перешагни – не ошибись» (ходьба с перешагиванием через предметы) 2. И/у «веселый мяч» (бросание мяча о пол и ловля двумя руками) 3. И/у «По кочкам» (прыжки на двух ногах из обруча в обруч зигзагом)		Тема «Лето, насекомое» 1. Метание мяча через сетку 2. Прыжки из кружка в кружок 3. Лазанье по лесенке-стремянке.	
Подвижные игры	«Пузырь».		«Поезд», «стоп».		«Лесные жучки»		«Мой веселый звонкий мяч»	
Малоподвижные игры	м/п игра «Елочка»		М.п игра «Жили-были зайчики»		М.п игра «Давайте вместе с нами»		«Тишина»	

Сентябрь

Комплекс 1

Ходьба с одной стороны площадки на противоположную за воспитателем – посмотрим на осенние листочки.

Упражнения без предметов

- И. п. [2] – ноги на ширине ступни, руки вдоль туловища. Вынести руки вперед, хлопнуть в ладоши перед собой, вернуться в исходное положение (5 раз).
- И. п. – ноги на ширине ступни, руки на поясе. Присесть, положить руки на колени, вернуться в исходное положение (5 раз).
- И. п. – ноги на ширине ступни, руки вдоль туловища. Поднять руки в стороны, вернуться в исходное положение (5 раз).
- И. п. – ноги слегка расставлены, руки на поясе. Прыжки на двух ногах в чередовании с небольшой паузой (2–3 раза).
- Ходьба в колонне по одному за воспитателем (у него в руках флажок).

Сентябрь

Комплекс 2

Бег с одной стороны площадки на другую за мячом (воспитатель прокатывает мяч большого диаметра); ходьба на другую сторону площадки за воспитателем (у него в руках мяч).

Упражнения без предметов

- «Покажи ладошки». И. п. – стоя ноги на ширине стопы, руки вдоль туловища. Поднять руки вперед – вот наши ладошки, вернуться в исходное положение (5 раз).
- «Покажи колени». И. п. – стоя ноги на ширине плеч, руки на поясе. Наклониться вперед и положить руки на колени, вернуться в исходное положение (5 раз).
- «Большие и маленькие». И. п. – стоя ноги слегка расставлены, руки за спиной. Присесть, руками обхватить колени, опустить голову, выпрямиться, вернуться в исходное положение (4 раза).
- И. п. – стоя ноги слегка расставлены, руки вдоль туловища. Прыжки на двух ногах – как мячики (2–3 раза).
- Ходьба в обход площадки стайкой за воспитателем (в руках у него флажок).

Сентябрь

Комплекс 3

Ходьба и бег в колонне по одному за воспитателем (он изображает паровозик).

Упражнения с кубиками

- И. п. – ноги на ширине ступни, кубики в обеих руках внизу. Вынести кубики вперед, стукнуть ими друг о друга, опустить вниз, вернуться в исходное положение (5 раз).
- И. п. – ноги на ширине ступни, кубики за спиной. Присесть, положить кубики на пол, встать, руки убрать за спину. Присесть, взять кубики, выпрямиться, вернуться в исходное положение (4 раза).
- И. п. – сидя ноги скрестно, кубики в руках на коленях. Поворот вправо, положить кубик на пол за спиной, выпрямиться. То же в другую сторону. Поворот вправо, взять кубик (рис. 1). То же в другую сторону (по 3 раза в каждую сторону).
- И. п. – ноги слегка расставлены, кубики на полу. Прыжки на двух ногах вокруг кубиков, с небольшой паузой между прыжками.
- Игровое задание «Быстро в домик!»
Дети находятся за чертой – это домик. Воспитатель предлагает детям пойти на прогулку – ходьба врассыпную по всей площадке. На слова: «Быстро в домик!» дети вместе с воспитателем бегут за черту (2 раза).
Ходьба стайкой (гурьбой) за воспитателем на другую сторону площадки.

*Сентябрь
Комплекс 4*

Ходьба врассыпную по всей площадке. На сигнал воспитателя: «Бабочки!» бег врассыпную, помахая руками, как крылышками.

Упражнения без предметов

2. И. п. – стоя ноги на ширине ступни, руки вдоль туловища. Махи обеими руками вперед-назад 4 раза подряд, вернуться в исходное положение.
3. И. п. – стоя ноги на ширине ступни, руки на поясе. Присесть, обхватить колени руками, встать, вернуться в исходное положение (5 раз).
4. И. п. – сидя ноги врозь, руки за спиной. Наклон вперед, коснуться пальцами рук носков ног, выпрямиться, вернуться в исходное положение (4 раза).
5. И. п. – лежа на животе, руки вдоль туловища с опорой о пол. Попеременное сгибание и разгибание ног – как жучки (серия движений на счет 1–4, повторить 3–4 раза).
6. Игровое упражнение «Найдем цыпленка». Воспитатель заранее прячет игрушку и предлагает детям найти ее. Ходьба в умеренном темпе в разном направлении.

*Октябрь
Комплекс 5*

1. Игра малой подвижности «Тишина» (ходьба).

Дети идут в обход площадки, затем по кругу за воспитателем и вместе говорят:

Тишина у пруда,
Не колышется вода,
Не шумите, камыши,
Засыпайте, малыши.

По окончании слов дети останавливаются, приседают, наклоняют голову и закрывают глаза. Через несколько секунд воспитатель произносит громко: «Ква-ква-ква» – и поясняет, что лягушки разбудили ребят, и они проснулись, поднялись и потянулись. Игровое упражнение повторяется.

Упражнения с погремушками

2. И. п. – ноги слегка расставлены, руки внизу, в каждой по одной погремушке. Руки вынести вперед, погребеть погремушками, опустить руки, вернуться в исходное положение.
3. И. п. – ноги на, ширине плеч, погремушки за спиной. Наклониться, коснуться погремушками колен, выпрямиться, вернуться в исходное положение.
4. И. п. – ноги на ширине ступни, погремушки за спиной. Присесть, положить погремушки на пол, выпрямиться, убрать руки за спину. Присесть, взять погремушки, выпрямиться, вернуться в исходное положение.
5. И. п. – ноги слегка расставлены, погремушки в обеих руках у плеч. Прыжки на двух ногах, с небольшой паузой, затем повторить прыжки.
6. Игровое задание «Найдем лягушонка». Ходьба в разных направлениях, затем в колонне по одному за ребенком, который первым нашел лягушонка.

*Октябрь
Комплекс 6*

1. Ходьба в колонне по одному. На сигнал воспитателя: «Воробышки!» остановиться и сказать: «Чик-чирик» (вместе с педагогом). Бег друг за другом.

Упражнения с мячом большого диаметра

2. И. п. – ноги на ширине ступни, мяч в обеих руках внизу. Поднять мяч вверх, опустить, вернуться в исходное положение.
3. И. п. – ноги на ширине плеч, мяч в обеих руках у груди. Наклониться, коснуться мячом пола (рис. 2), выпрямиться, вернуться в исходное положение.
4. И. п. – ноги на ширине ступни, мяч в обеих руках внизу. Присесть, мяч в согнутых руках, встать, выпрямиться, вернуться в исходное положение.
5. И. п. – сидя на пятках, мяч на полу в обеих руках. Катание мяча вокруг себя вправо и влево, перебирая руками (рис. 3). Темп упражнения средний (2–3 раза).

6. И. п. – ноги слегка расставлены, мяч в согнутых руках на груди. Прыжки на двух ногах с поворотом вокруг своей оси вправо и влево.

Октябрь
Комплекс 7

1. Ходьба и бег вокруг кубиков. Построение вокруг кубиков, затем по сигналу воспитателя ходьба и бег вокруг кубиков в обе стороны.

Упражнения с кубиками

2. И. п. – ноги на ширине ступни, кубики в обеих руках внизу. Вынести кубики через стороны вперед, ударить друг о друга, опустить кубики вниз, вернуться в исходное положение.

3. И. п. – ноги на ширине плеч, кубики в обеих руках за спиной. Наклониться, положить кубики на пол, выпрямиться, наклониться, взять кубики, вернуться в исходное положение.

4. И. п. – ноги на ширине ступни, кубики в обеих руках внизу. Присесть, кубики вынести вперед, встать, вернуться в исходное положение.

5. И. п. – ноги слегка расставлены, руки на поясе, кубики на полу. Прыжки вокруг кубиков в чередовании с небольшой паузой.

6. Игровое задание «Кошка и птички».

В центре площадки (зала) на стульчике сидит кошка (роль кошки выполняет ребенок, можно одеть ему шапочку «кошки»), Дети-птички летают вокруг кошки, помахивая крылышками (воспитатель регулирует умеренный темп). Воспитатель подает сигнал, кошка просыпается и ловит птичек, а те улетают (за черту). Игровое задание проводится один или два раза, не более.

7. Ходьба в колонне по одному в обход площадки.

Октябрь
Комплекс 8

Ходьба и бег по мостику (по дорожке) (длина 3 м, ширина 30 см). На одной стороне площадки из шнуров или реек выкладывается дорожка, и воспитатель предлагает вначале пройти, а затем пробежать по мостику, не задевая его.

Упражнения без предметов

2. И. п. – ноги на ширине ступни, руки вдоль туловища. Поднять через стороны вверх, хлопнуть в ладоши, опустить руки, вернуться в исходное положение.

3. И. п. – ноги на ширине плеч, руки за спиной. Наклониться вперед, хлопнуть руками по коленям, выпрямиться, вернуться в исходное положение.

4. И. п. – ноги на ширине ступни, руки вдоль туловища. Присесть, хлопнуть в ладоши перед собой, встать, вернуться в исходное положение.

5. Игра «Пузырь».

Дети и воспитатель берутся за руки, образуют круг, становясь близко друг к другу, и произносит:

Раздувайся, пузырь,

Раздувайся, большой,

Оставайся такой,

Да не лопайся. Произнося текст, дети расширяют круг, постепенно отступая назад, держась за руки до тех пор, пока воспитатель не скажет: «Лопнул пузырь!» Дети опускают руки и хлопают в ладоши – пузырь лопнул. Игра повторяется.

Ноябрь
Комплекс 9

Ходьба и бег вокруг стульев, поставленных по кругу.

Упражнения на стульях

2. И. п. – сидя на стуле, ноги слегка расставлены, руки внизу. Поднять руки в стороны, опустить, вернуться в исходное положение.

3. И. п. – сидя на стуле, ноги на ширине плеч, руки на поясе. Наклониться вправо (влево), вернуться в исходное положение.

4. И. п. – стоя за стулом, ноги на ширине ступни, руки на спинке стула. Присесть, встать, вернуться в исходное положение.

5. И. п. – стоя около стула, ноги слегка расставлены, руки произвольно. Прыжки на двух ногах вокруг стула в обе стороны, в чередовании с небольшой паузой.

6. Игра малой подвижности «Тишина» (см. комплекс 5).

Ноябрь
Комплекс 10

Ходьба в колонне по одному с остановкой по сигналу воспитателя: «Гуси!», «Воробышки!» Бег в колонне по одному, врассыпную. Построение около обручей, положенных заранее в две линии (шеренги).

Упражнения с обручем

2. И. п. – стоя ноги на ширине ступни, обруч в согнутых руках на плечах, как воротник. Поднять обруч вверх, руки прямые, посмотреть в обруч, опустить обруч, вернуться в исходное положение.

3. И. п. – стоя в обруче, ноги слегка расставлены, руки за спиной. Присесть, взять обруч обеими руками (хват с боков), выпрямляясь, поднять обруч на уровень пояса, присесть, положить обруч на пол, вернуться в исходное положение.

4. И. п. – сидя ноги врозь, обруч в обеих руках к груди. Наклониться вперед, коснуться ободом обруча пола (руки прямые), выпрямиться, вернуться в исходное положение.

5. И. п. – стоя в обруче, руки произвольно, прыжки на двух ногах в обруче.

6. Игровое упражнение «Найдем мышонка».

Ноябрь
Комплекс 11

1. Ходьба в колонне по одному с выполнением задания; на сигнал: «Лягушки!» присесть, затем обычная ходьба; бег, как бабочки, помахивая руками, затем обычный бег.

Упражнения с флажками

2. И. п. – стоя ноги на ширине ступни, флажки в обеих руках внизу. Поднять флажки вверх, помахать ими, опустить флажки, вернуться в исходное положение.

3. И. п. – стоя ноги на ширине ступни, флажки в согнутых руках у плеч. Присесть, вынести флажки вперед. Встать, вернуться в исходное положение.

4. И. п. – сидя ноги врозь, флажки в согнутых руках у плеч. Наклониться вперед, коснуться пола палочками флажков, выпрямиться, вернуться в исходное положение.

5. И. п. – стойка на коленях, флажки в обеих руках внизу. Поднять флажки вверх и помахать ими вправо (влево), опустить, вернуться в исходное положение.

6. Игровое упражнение «Поймай комара».

Дети стоят по кругу. Воспитатель предлагает им поймать комара – прыжки на двух ногах и хлопки двумя руками над головой.

Ноябрь
Комплекс 12

Ходьба и бег вокруг кубиков (кубики по количеству детей поставлены по два, плотно один к другому). Ходьбу и бег проводят в обе стороны по сигналу воспитателя.

Упражнения с кубиками

2. И. п. – стоя ноги на ширине ступни, кубики в обеих руках внизу. Поднять кубики через стороны вверх и стукнуть ими, опустить кубики, вернуться в исходное положение.

3. И. п. – стоя ноги на ширине ступни, кубики в обеих руках за спиной. Присесть, положить кубики на пол; встать, выпрямиться, руки произвольно; присесть, взять кубики, вернуться в исходное положение.

4. И. п. – стойка на коленях, кубики в обеих руках у плеч. Наклониться вперед, положить кубики подальше; выпрямиться, руки на пояс; наклониться, взять кубики, вернуться в исходное положение.

5. И. п. – стоя перед кубиками, руки произвольно. Прыжки на двух ногах вокруг кубиков в обе стороны, в чередовании с небольшой паузой.

6. Ходьба в колонне по одному с кубиками в руках. По сигналу воспитателя поднять кубик (не более чем на 3–5 секунд), опустить и так несколько раз во время ходьбы.

Декабрь
Комплекс 13

Ходьба и бег в колонне по одному между предметами (набивные мячи, кубики) – змейкой.

Упражнения с кольцом (кольцеброс)

2. И. п. – ноги на ширине ступни, кольцо в правой руке внизу. Руки выпрямить вперед, переложить кольцо в левую руку, опустить руки.

3. И. п. – ноги слегка расставлены, кольцо в обеих руках у груди. Присесть, положить кольцо на пол, выпрямиться, руки убрать за спину; присесть, взять кольцо, вернуться в исходное положение.

4. И. п. – сидя на пятках, кольцо в обеих руках внизу. Выпрямиться, поднять кольцо в прямых руках над головой, вернуться в исходное положение.

5. И. п. – ноги слегка расставлены, кольцо на полу. Прыжки на двух ногах вокруг кольца, с небольшой паузой.

6. Игровое упражнение «Воробышки и кот».

Дети-воробышки находятся в домике (за чертой), а кот (воспитатель) – в центре зала (сидит на стульчике). Воробышки разлетаются по всему залу, а на сигнал воспитателя: «Кот!» воробышки убегают, стараясь быстро попасть в свой домик.

7. Ходьба в колонне по одному за хитрым котом.

Декабрь
Комплекс 14

Ходьба в колонне по одному по мостику (по доске, положенной на пол). Бег в рассыпную.

Упражнения с мячом большого диаметра

2. И. п. – стоя ноги на ширине ступни, мяч в обеих руках внизу. Поднять мяч вверх над головой, потянуться; опустить мяч вниз, вернуться в исходное положение.

3. И. п. – сидя ноги врозь, мяч в согнутых руках у груди. Наклониться, коснуться мячом пола (между пяток ног), выпрямиться, вернуться в исходное положение.

4. И. п. – лежа на спине, мяч в обеих руках за головой. Согнуть ноги в коленях, подтянув к животу, и коснуться мячом колен, выпрямить колени, убрать руки за голову, вернуться в исходное положение.

5. И. п. – ноги слегка расставлены, мяч на полу, руки произвольно. Прыжки вокруг мяча в обе стороны в чередовании с небольшой паузой.

6. Игра малой подвижности «Угадай, кто кричит».

Декабрь
Комплекс 15

1. Игровое упражнение «Лягушки».

Из шнура выкладывается круг – это болото. Дети становятся по кругу правым (или левым) боком к болоту – они лягушки. Воспитатель произносит:

Вот лягушки по дорожке

Скачут, вытянувши ножки.

Ква-ква-ква, ква-ква-ква!

Скачут, вытянувши ножки.

Дети прыгают на двух ногах, продвигаясь вперед по кругу. По окончании текста воспитатель хлопает в ладоши – пугает лягушек, а они прыгают в болото и присаживаются на корточках. Игру можно повторить.

Упражнения с платочками

2. И. п. – стоя ноги на ширине ступни, платочек в обеих руках у груди. Выпрямить руки вперед – показали платочек, вернуться в исходное положение.

3. И. п. – стоя ноги на ширине плеч, платочек в обеих руках внизу. Наклониться и помахать платочком вправо (влево), выпрямиться, вернуться в исходное положение.
4. И. п. – стоя ноги на ширине ступни, платочек в обеих руках внизу. Присесть, платочек вынести вперед, встать, вернуться в исходное положение.
5. И. п. – ноги слегка расставлены, платочек в правой руке. Прыжки на двух ногах, помахая платочком над головой, в чередовании с небольшой паузой.
6. Игровое упражнение «Найдем лягушонка».

*Декабрь
Комплекс 16*

Ходьба и бег в колонне по одному за воспитателем (он изображает паровозик).

Упражнения без предметов

2. И. п. – стоя ноги на ширине ступни, руки внизу. Поднять руки в стороны, опустить, вернуться в исходное положение.
3. И. п. – стоя ноги на ширине ступни, руки на поясе. Присесть, руки вынести вперед, встать, вернуться в исходное положение.
4. И. п. – стойка на коленях, руки на поясе. Наклониться вправо (влево), выполнить 2–3 покачивания.
5. И. п. – сидя на полу, ноги прямые, руки в упоре сзади. Согнуть колени, подтянуть к себе, выпрямить ноги, вернуться в исходное положение.
6. Игровое упражнение «Лягушки» (прыжки на двух ногах, продвигаясь по кругу).
7. Игра «Найдем лягушонка».

*Январь
Комплекс 17*

1. Ходьба и бег змейкой между предметами (кубики, кегли, набивные мячи). Ходьба и бег в рассыпную.

Упражнения с обручем

2. И. п. – стойка ноги на ширине плеч, обруч хватом рук с боков на груди. Поднять обруч вверх, посмотреть в окошко; опустить обруч, вернуться в исходное положение.
3. И. п. – стоя ноги на ширине ступни, обруч хватом рук с боков на груди. Присесть, обруч вынести вперед; выпрямиться, вернуться в исходное положение.
4. И. п. – стойка ноги на ширине плеч, обруч хватом с боков в согнутых руках перед собой. Наклониться вправо (влево), вернуться в исходное положение.
5. И. п. – стоя в обруче, ноги слегка расставлены. Прыжки на двух ногах в обруче, в сочетании с небольшой паузой.
6. Игра «Найди свой цвет».

В трех местах площадки положены обручи, а в них поставлены кегли (или кубики) разных цветов. Дети распределяются на три группы. Каждая группа занимает место вокруг кубика определенного цвета. Воспитатель предлагает запомнить цвет своего кубика, затем дети разбегаются по всему залу. На сигнал: «Найди свой цвет!» все дети стараются занять место около соответствующего кубика. Можно повторить игру.

*Январь
Комплекс 18*

1. Ходьба и бег в колонне по одному; ходьба и бег в рассыпную.

Упражнения с мячом

2. И. п. – ноги на ширине ступни, мяч в обеих руках внизу. Поднять мяч вверх, руки прямые, опустить мяч, вернуться в исходное положение.
3. И. п. – нога на ширине ступни, мяч в согнутых руках у груди. Присесть и прокатить мяч от ладони к ладони, выпрямиться, вернуться в исходное положение.
4. И. п. – сидя ноги врозь, мяч в согнутых руках у груди. Наклониться вперед, коснуться мячом пола между ног (подальше от себя), выпрямиться, вернуться в исходное положение.

5. И. п. – ноги слегка расставлены, руки произвольно, мяч на полу. Прыжки вокруг мяча в обе стороны, с небольшой паузой между сериями прыжков.
6. Игра «Воробышки и кот» (см. комплекс 14).
7. Игра «Найдем воробышка».

Январь

Комплекс 19

1. Ходьба в колонне по одному, на сигнал воспитателя: «Зайка!» дети останавливаются и прыгают на двух ногах, на сигнал: «Птички!» легкий бег. Упражнения в ходьбе и беге чередуются.

Упражнения без предметов

2. И. п. – ноги на ширине ступни, руки перед грудью согнуты в локтях, пальцы сжаты в кулаки.

Круговые движения рук перед грудью, одна рука вращается вокруг другой.

3. И. п. – ноги слегка расставлены, руки за спиной. Присесть, обхватить руками колени, подняться, убрать руки за спину, вернуться в исходное положение.

4. И. п. – сидя ноги врозь, руки на поясе. Наклониться, коснуться руками носков ног, выпрямиться, вернуться в исходное положение.

5. И. п. – сидя ноги прямые, руки в упоре сзади. Поднять правую (левую) ногу, опустить, вернуться в исходное положение.

6. Игровое упражнение «Поймай снежинку!»

Дети стоят по кругу. Воспитатель предлагает им, подпрыгивая на двух ногах, поймать снежинки (хлопки в ладоши над головой).

7. Ходьба в колонне по одному.

Январь

Комплекс 20

1. Игра средней подвижности «По ровненькой дорожке».

Дети становятся по кругу и выполняют движения в соответствии с текстом, который произносит воспитатель:

По ровненькой дорожке,

По ровненькой дорожке

Шагают наши ножки:

Раз-два, раз-два.

По камешкам, по камешкам... В яму – бух!

Дети выполняют ходьбу, на слова «по камешкам, по камешкам» прыгают на двух ногах, продвигаясь вперед, а на слова «в яму – бух!» присаживаются на корточки. «Вылезли из ямы», – говорит воспитатель, и дети поднимаются. Игру можно повторить.

Упражнения с мячом большого диаметра

2. И. п. – ноги на ширине плеч, мяч в обеих руках внизу. Поднять мяч вверх, посмотреть, опустить мяч, вернуться в исходное положение.

3. И. п. – ноги на ширину плеч, мяч в согнутых руках у груди. Наклониться, коснуться мячом пола, выпрямиться, вернуться в исходное положение.

4. И. п. – ноги на ширине ступни, мяч в обеих руках внизу. Присесть, мяч вынести вперед, встать, вернуться в исходное положение.

5. И. п. – сидя на пятках, мяч перед собой. Прокатывание мяча вокруг себя вправо и влево.

6. И. п. – ноги слегка расставлены, руки произвольно, мяч на полу. Прыжки вокруг мяча в обе стороны.

7. Ходьба в колонне по одному.

Февраль

Комплекс 21

Ходьба, бег в колонне по одному; ходьба и бег врассыпную.

Упражнения с погремушками

2. И. п. – ноги на ширине ступни, погремушки внизу. Поднять погремушки через стороны вверх, позвонить, опустить погремушки через стороны вниз, вернуться в исходное положение.

3. И. п. – ноги на ширине ступни, погремушки у плеч. Присесть, вынести погремушки вперед, позвонить, выпрямиться, вернуться в исходное положение.

4. И. п. – сидя ноги врозь, погремушки в обеих руках у плеч. Наклониться вперед, положить погремушки на пол, выпрямиться, убрать руки за спину; наклониться, взять погремушки, вернуться в исходное положение.
5. И. п. – стоя ноги слегка расставлены, погремушки у плеч. Прыжки на двух ногах, с поворотом вокруг своей оси вправо (влево); 2–3 раза.
6. Игровое упражнение «Найди свой цвет» (кегля, кубик).
7. Ходьба в колонне по одному

Февраль
Комплекс 22

Ходьба в колонне по одному, на сигнал воспитателя: «Зайки!» остановиться и попрыгать на двух ногах, затем вновь ходьба; на сигнал: «Лягушки!» присесть, положить руки на колени; бег вокруг обручей.

Упражнения с обручем

2. И. п. – ноги на ширине ступни, обруч в обеих руках хватом с боков внизу. Поднять обруч вверх, опустить, вернуться в исходное положение.
3. И. п. – ноги на ширине ступни, обруч в обеих руках к груди. Присесть, обруч вынести вперед; выпрямиться, вернуться в исходное положение.
4. И. п. – ноги на ширине плеч, обруч у груди. Поворот вправо (влево), вернуться в исходное положение.
5. И. п. – стоя в обруче, руки на поясе. Прыжки на двух ногах (2–3 раза).
6. Игровое задание «Найди лягушонка».

Февраль
Комплекс 23

Игровое упражнение «Пузырь».

Упражнения без предметов

2. И. п. – ноги слегка расставлены, руки внизу. Поднимаясь на носки, поднять руки вверх, потянуться, вернуться в исходное положение.
 3. И. п. – ноги на ширине плеч, руки на поясе. Поворот туловища вправо (влево), вернуться в исходное положение.
 4. И. п. – ноги на ширине плеч, руки вдоль туловища. Наклониться вперед, хлопнуть в ладоши перед собой, выпрямиться, вернуться в исходное положение.
 5. Игровое упражнение «Пчелки».
- Бег врассыпную, подняв руки в стороны и покачивая ими, протяжно произносить «Жу-жу-жу» (пчелки жужжат, но никого не жалят).
6. Ходьба в колонне по одному.

Февраль
Комплекс 24

Игровое упражнение «Тишина».

Упражнения с мячом большого диаметра

2. И. п. – ноги на ширине ступни, мяч внизу. Мяч на грудь, руки согнуты, опустить мяч вниз, вернуться в исходное положение.
3. И. п. – ноги на ширине ступни, мяч в согнутых руках на груди. Поднять мяч вверх над головой, наклониться, коснуться мячом пола; выпрямиться, мяч на грудь, вернуться в исходное положение.
4. И. п. – сидя на пятках, мяч на полу. Катание мяча вправо, затем назад, перехватывая его левой рукой, затем то же влево (вокруг себя).
5. И. п. – ноги слегка расставлены, мяч в согнутых руках перед собой. Прыжки на двух ногах с поворотом вокруг своей оси (вправо и влево).

6. Ходьба в колонне по одному с мячом в руках.

Март
Комплекс 25

1. Игровое упражнение «Поймай комара».

Упражнения с кубиками

2. И. п. – ноги на ширине ступни, кубики в обеих руках внизу. Поднять кубики через стороны вверх, коснуться ими друг друга; опустить кубики, вернуться в исходное положение.

3. И. п. – ноги на ширине ступни, кубики у плеч. Присесть, кубики вынести вперед; встать, выпрямиться, вернуться в исходное положение.

4. И. п. – стойка на коленях, кубики в руках у плеч. Повернуться вправо (влево), положить кубик у носков ног, выпрямиться, руки на пояс; повернуться вправо (влево), взять кубик, вернуться в исходное положение.

5. И. п. – лежа на спине, ноги прямые, кубики в обеих руках за головой. Согнуть ноги в коленях, коснуться кубиками колен, вернуться в исходное положение.

6. И. п. – ноги слегка расставлены, кубики на полу. Прыжки на двух ногах вокруг кубиков в обе стороны.

7. Ходьба в колонне по одному.

Март
Комплекс 26

Ходьба по мостику (ширина 25 см, длина 2–2,5 м); бег врассыпную.

Упражнения без предметов

2. И. п. – ноги на ширине ступни, руки вдоль туловища. Поднять руки вверх через стороны, хлопнуть в ладоши; опустить руки через стороны вниз, вернуться в исходное положение.

3. И. п. – ноги на ширине ступни, руки на поясе. Присесть, хлопнуть в ладоши перед собой; подняться, вернуться в исходное положение.

4. И. п. – стойка на коленях, руки на поясе. Наклониться вправо (влево), выпрямиться, вернуться в исходное положение.

5. И. п. – лежа на животе, руки согнуты в локтях перед собой. Поочередное сгибание ног.

6. И. п. – ноги слегка расставлены, руки произвольно. Прыжки на двух ногах с поворотом вокруг своей оси (в обе стороны).

7. Игра «По ровненькой дорожке».

Март
Комплекс 27

Ходьба в колонне по одному, на сигнал воспитателя: «Петушки!» ходьба, поднимая высоко колени, руки на поясе, бег, как пчелы. (Задания чередуются.)

Упражнения с мячом большого диаметра

2. И. п. – ноги на ширине ступни, мяч в обеих руках внизу. Поднять мяч вверх, посмотреть на него, опустить вниз, вернуться в исходное положение.

3. И. п. – ноги на ширине плеч, мяч в обеих руках к груди. Наклониться, коснуться мячом пола; выпрямиться, вернуться в исходное положение.

4. И. п. – ноги на ширине ступни, мяч в обеих руках внизу. Присесть, вынести мяч вперед; встать, вернуться в исходное положение.

5. И. п. – сидя на пятках, мяч на полу перед собой. Прокатывание мяча вокруг себя вправо и влево, помогая руками.

6. И. п. – ноги слегка расставлены, мяч на полу. Прыжки вокруг мяча в обе стороны.

7. Игровое задание «Найди свой домик».

Март
Комплекс 28

1. Игровое задание «Паровозик». Ходьба и непродолжительный бег за паровозиком. Вначале роль паровозика выполняет воспитатель.
Упражнения с платочками (30×30 см)
2. И. п. – ноги на ширине ступни, платочек в обеих руках у груди. Руки вперед – показать платочек, вернуться в исходное положение.
3. И. п. – ноги на ширине плеч, платочек в обеих руках внизу. Наклониться и помахать платочком вправо (влево), выпрямиться, вернуться в исходное положение.
4. И. п. – ноги на ширине ступни, платочек в обеих руках внизу. Присесть, платочек вынести вперед, встать, вернуться в исходное положение.
5. И. п. – ноги на ширине ступни, платочек внизу Поднять платочек вверх, присесть, спрятаться за платочек (рис. 9), встать, вернуться в исходное положение.
6. И. п. – ноги слегка расставлены, платочек в правой руке, левая рука на поясе. Прыжки на двух ногах на месте, помахивая платочком.
7. Ходьба в колонне по одному, помахивая платочком.

Апрель
Комплекс 29

Ходьба и бег по кругу (вокруг колец).

Упражнения с кольцом (кольцеброс)

2. И. п. – ноги на ширине ступни, кольцо в правой руке. Поднять кольцо вверх, переложить в левую руку, опустить через стороны.
3. И. п. – ноги на ширине ступни, кольцо в обеих руках у груди. Присесть, вынести кольцо вперед, руки прямые, вернуться в исходное положение.
4. И. п. – стойка на коленях, кольцо у носка правой (левой) ноги; повернуться, взять кольцо, вернуться в исходное положение (по 3 раза в каждую сторону).
5. И. п. – ноги слегка расставлены, руки произвольно, кольцо на полу. Прыжки на двух ногах вокруг кольца в обе стороны.
6. Игровое задание «Найдем цыпленка».

Апрель
Комплекс 30

Ходьба в колонне по одному, бег высоко поднимая колени, как лошадки. Ходьба и бег чередуются.

Упражнения с флажками

2. И. п. – ноги на ширине ступни, флажки в обеих руках внизу. Поднять через стороны флажки вверх, скрестить; опустить флажки вниз, вернуться в исходное положение.
3. И. п. – ноги на ширине плеч, флажки у плеч. Наклониться, помахать флажками перед собой, выпрямиться, вернуться в исходное положение.
4. И. п. – ноги на ширине плеч, флажки у груди. Поворот вправо (влево), отвести флажок в сторону (руки прямые), вернуться в исходное положение.
5. И. п. – ноги слегка расставлены, флажки лежат на полу. Прыжки на двух ногах (перед флажками) в чередовании с небольшой паузой.
6. Игра «Котика и мышки» (кошка ловит мышек по сигналу воспитателя).

Апрель
Комплекс 31

Ходьба и бег между предметами змейкой (мячи или кубики, 6–8 шт.). Ходьба и бег врассыпную.

Упражнения без предметов

2. И. п. – ноги на ширине ступни, руки вдоль туловища. Поднять руки к плечам, сгибая в локтях; опустить руки, вернуться в исходное положение.

3. И. п. – ноги слегка расставлены, руки за спиной. Присесть, вынести руки вперед; встать, руки убрать за спину, вернуться в исходное положение.
4. И. п. – стойка ноги на ширине плеч, руки на поясе. Наклониться вправо (влево), выпрямиться, вернуться в исходное положение.
5. И. п. – ноги слегка расставлены, руки на поясе. Прыжки на двух ногах в чередовании с небольшой паузой.
6. Игра «Найди свой цвет».

Апрель
Комплекс 32

Игровое упражнение «Лягушки» (см. комплекс 15).

Упражнения с мячом большого диаметра

2. И. п. – ноги на ширине ступни, мяч в обеих руках внизу. Поднять мяч на грудь, локти согнуты; опустить мяч, вернуться в исходное положение.
3. И. п. – стойка ноги на ширине плеч, мяч в согнутых руках у груди. Наклониться вперед и прокатить мяч от одной ноги к другой; выпрямиться, вернуться в исходное положение.
4. И. п. – ноги на ширине ступни, мяч в обеих руках внизу. Присесть, коснуться мячом пола; встать, выпрямиться, вернуться в исходное положение.
5. И. п. – ноги слегка расставлены, мяч в согнутых руках перед собой. Прыжки на двух ногах с поворотом вокруг своей оси в чередовании с небольшой паузой.
6. Игра «По ровненькой дорожке».

Май
Комплекс 33

Ходьба и бег по мостику (доска или дорожка: длина 3 м, ширина 25–30 см). Ходьба и бег врассыпную.

Упражнения на гимнастической скамейке (с кубиками)

2. И. п. – сидя верхом на скамейке, ноги согнуты в коленях, кубики у плеч. Наклониться вправо (влево), положить кубик на пол сбоку, выпрямиться; наклониться вправо (влево), взять кубик, вернуться в исходное положение.
3. И. п. – сидя верхом на скамейке, ноги согнуты в коленях, кубики внизу. Встать, поднять кубики в стороны, опустить кубики, вернуться в исходное положение.
4. И. п. – сидя верхом на скамейке, ноги согнуты в коленях, кубики перед собой, хват рук с боков скамейки. Поднять прямые ноги вперед, опустить.
5. И. п. – стоя боком к скамейке, ноги слегка расставлены, кубики в обеих руках внизу. Прыжки на двух ногах вдоль скамейки в чередовании с ходьбой.
6. Игра «Поезд».

Май
Комплекс 34

Ходьба в колонне по одному. На сигнал воспитателя: «Лошадки!» ходьба, высоко поднимая колени, руки на поясе; на сигнал: «Лягушки!» – присесть. Ходьба и бег врассыпную.

Упражнения без предметов

2. И. п. – ноги на ширине ступни, руки опущены. Поднять руки через стороны вверх, хлопнуть в ладоши; опустить руки вернуться в исходное положение.
3. И. п. – стойка на коленях, руки на поясе. Наклониться вправо (влево), вернуться в исходное положение.
4. И. п. – сидя ноги прямые, руки в упоре сзади. Подтянуть ноги к себе, согнув в коленях, вернуться в исходное положение.
5. И. п. – лежа на животе, руки согнуты перед собой. Попеременное сгибание и разгибание ног.
6. Игровое задание «Поймай комара» (прыжки на двух ногах на месте).

Май
Комплекс 35

1. Игра «Мы топаем ногами».

Дети стоят по кругу на таком расстоянии, чтобы не мешать друг другу (на расстоянии вытянутых в стороны рук). Воспитатель медленно произносит текст, и дети выполняют движения в соответствии с текстом.

Мы топаем ногами,
Мы хлопаем руками,
Киваем головой.
Мы руки поднимаем,
Мы руки опускаем,
Мы руки подаем.
И бегаем кругом,
И бегаем кругом.

Дети соединяют руки, образуя круг, и бегут по кругу. На сигнал воспитателя: «Стой!» останавливаются. Игру можно повторить (бег проводится в другую сторону). Темп упражнений умеренный.

Упражнения с кубиками

2. И. п. – ноги на ширине ступни, кубики в обеих руках внизу. Поднять кубики через стороны вверх, ударить ими друг о друга, сказать: «Тук-тук», опустить руки, вернуться в исходное положение.

3. И. п. – ноги на ширине плеч, кубики в обеих руках внизу. Наклониться, поставить кубики у носков ног, выпрямиться, убрать руки за спину; наклониться, взять кубики, вернуться в исходное положение.

4. И. п. – лежа на спине, кубики в обеих руках за головой. Согнуть колени, коснуться колен кубиками, вернуться в исходное положение.

5. И. п. – ноги слегка расставлены, руки на поясе, кубики на полу. Прыжки на двух ногах вокруг кубиков в обе стороны.

6. Ходьба в колонне по одному.

Май
Комплекс 36

Ходьба и бег в колонне по одному между предметами (кубики, набивные мячи, кегли) змейкой.

Упражнения с флажками

2. И. п. – ноги на ширине ступни, флажки в обеих руках внизу. Поднять флажки вверх, помахать ими, опустить, вернуться в исходное положение.

3. И. п. – ноги на ширине ступни, флажки у груди. Присесть, постучать палочками о пол; встать, выпрямиться, вернуться в исходное положение.

4. И. п. – сидя ноги врозь, флажки у плеч. Наклониться, коснуться палочками носков ног, выпрямиться, вернуться в исходное положение.

5. И. п. – ноги слегка расставлены, флажки в опущенных руках. Прыжки на двух ногах на месте в чередовании с небольшой паузой.

6. Игра «Поезд»

