

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Министерство образования Калининградской области

Администрация муниципального образования "Правдинский

муниципальный округ" Калининградской области

Средняя школа п. Крылово



«Утверждаю»

И.о. директора школы

/Дроздецкая О.Н./

Приказ № 354

« 28 » 08 2023г.

Рабочая программа

по реализации образовательной области «Физическое развитие», направления «Физическая культура», «Закаливание»

составлена на основе основной образовательной программы МБОУ «Средняя школа п. Крылово»

Рассмотрено на заседании

Методического совета

протокол № 1

28 .08. 2023г.

п. Крылово, 2023

1. Планируемые результаты освоения программы

Первая младшая группа (от 2 до 3 лет)

Физическая культура:

- Ходить прямо, не шаркая ногами, сохраняя заданное направление; ходить и бегать, не наталкиваясь на других детей.
- Выполнять задания: остановиться, присесть, повернуться;
- Прыгать на двух ногах на месте, с продвижением вперед и т.д. принимать правильное исходное положение в прыжках в длину и прыгать не менее, чем на 40 см.
- Брать, держать, переносить, класть, бросать, катать мяч; ползать,
- Подлезать под натянутую веревку, перелезть через бревно, лежащее на полу;
- Выполнять разнообразные виды движений, совершенствовать основные движения;
- Соблюдать элементарные правила, согласовывать движения, ориентироваться в пространстве;
- Проявлять желание играть в подвижные игры с простым содержанием, несложными движениями.
- Дети имеют представление: о себе как о человеке, знает названия основных частей тела, их функции. о возможностях организма: я умею бегать, прыгать, слушать и т.д.

Закаливание:

- *Физически развитый, овладевший основными культурно-гигиеническими навыками:* У ребенка сформирована соответствующая возрасту координация движений. Он проявляет положительное отношение к разнообразным физическим упражнениям, стремится к самостоятельности в двигательной деятельности, избирателен по отношению к некоторым двигательным действиям и подвижным играм.
- *Любознательный, активный:* Пользуется простейшими навыками двигательной и гигиенической культуры. Проявляет интерес к знакомству с правилами здоровьесберегающего и безопасного поведения.
- *Эмоционально отзывчивый:* Испытывает радость и эмоциональную комфортность от проявлений двигательной активности, ее результатов, выполнения элементарных трудовых процессов, норм и правил ЗОЖ (чистые руки, хорошее настроение), оздоровительных мероприятий.

- *Овладевший средствами общения и способами взаимодействия со взрослыми и сверстниками:* Взаимодействует с взрослым и сверстниками в условиях двигательной активности. Выражает свои потребности и интересы вербальными и невербальными средствами.
- *Способный управлять своим поведением и планировать свои действия на основе первичных ценностных представлений, соблюдающий элементарные общепринятые нормы и правила поведения:* испытывает удовлетворение от одобрительных оценок взрослого, стремясь самостоятельно повторить положительное действие.
- *Имеющий первичные представления о себе, семье, обществе (ближайшем социуме), государстве (стране), мире и природе:* Обретает первичные представления о человеке (себе, сверстнике, взрослом), особенностях внешнего вида людей, контрастных эмоциональных состояниях, о процессах умывания, одевания, купания.

Вторая младшая группа (от 3 до 4 лет)

Физическая культура:

- Обучающиеся могут действовать вместе;
- У обучающихся сформированы умения сохранять правильную осанку в положениях сидя, стоя, в движении;
- Обучающиеся могут участвовать в совместных играх и физических упражнениях, самостоятельно действовать;
- Обучающиеся способны соблюдать элементарные правила, согласовывать движения, ориентироваться в пространстве;
- Обучающиеся способны реагировать на сигналы «беги», «лови», «стой»;
- Обучающиеся умеют ходить и бегать свободно, не шаркая ногами, не опуская голову, сохраняя перекрестную координацию движений рук и ног;
- Обучающиеся способны согласовывать свои действия при построении в колонну по одному, в шеренгу, в круг, находить свое место при построениях;
- Обучающиеся владеют навыками ходьбы по гимнастической скамейке, бревну, приставляя пятку одной ноги к носку другой, по наклонной доске (высота 30-35 см);
- Обучающиеся владеют навыками бега с выполнением заданий инструктора по физической культуре (останавливаться, убежать от догоняющего, догнать убегающего, бежать по сигналу в указанное место), бега с изменением темпа (в медленном темпе в течение 50-60 секунд, в быстром темпе на расстоянии 10 м.);
- Обучающиеся правильно принимают исходное положение в прыжках в длину и высоту с места, умеют энергично отталкиваться двумя ногами и правильно приземляться в прыжках с высоты, на месте и с продвижением вперед;

- Обучающиеся владеют навыками прыжков в длину с места через две линии (расстояние между линиями 25-30 см); в длину с места (расстояние не менее 40 см);
- Обучающиеся владеют навыками метания на дальность правой и левой рукой (расстояние 2,5-5 м), в горизонтальную цель двумя руками снизу, от груди, правой и левой рукой (расстояние 1,5-2 см), в вертикальную цель правой и левой рукой (высота центра мишени 1,2 м., расстояние 1-1,5 м.);
- Обучающиеся владеют навыками ловли мяча, брошенного инструктором по физической культуре (расстояние 70-100 см.), бросания мяча об пол (землю), ловли его (2-3 раза подряд);
- Обучающиеся владеют навыками лазанья по лесенке-стремянке, гимнастической стенке (высота 1,5 м.);
- Обучающиеся выполняют ранее разученные общеразвивающие упражнения и циклические движения в соответствии с темпом и ритмом музыки.

Закаливание:

- *Физически развитый, овладевший основными культурно-гигиеническими навыками:* У ребенка сформирована соответствующая возрасту координация движений. Он проявляет положительное отношение к разнообразным физическим упражнениям, стремится к самостоятельности в двигательной деятельности, избирателен по отношению к некоторым двигательным действиям и подвижным играм.
- *Любознательный, активный:* Пользуется простейшими навыками двигательной и гигиенической культуры. Проявляет интерес к знакомству с правилами здоровьесберегающего и безопасного поведения.
- *Эмоционально отзывчивый:* Испытывает радость и эмоциональную комфортность от проявлений двигательной активности, ее результатов, выполнения элементарных трудовых процессов, норм и правил ЗОЖ (чистые руки, хорошее настроение), оздоровительных мероприятий.
- *Овладевший средствами общения и способами взаимодействия со взрослыми и сверстниками:* Взаимодействует с взрослым и сверстниками в условиях двигательной активности, ориентирован на сотрудничество и кооперацию, умеет согласовывать движения в коллективной деятельности. Выражает свои потребности и интересы вербальными и невербальными средствами.
- *Способный управлять своим поведением и планировать свои действия на основе первичных ценностных представлений, соблюдающий элементарные общепринятые нормы и правила поведения:* Стремится правильно (безопасно) организовать собственную двигательную активность и совместные движения; ориентирован на

соблюдение элементарной культуры движений. Испытывает удовлетворение от одобрительных оценок взрослого, стремясь самостоятельно повторить положительное действие.

- *Имеющий первичные представления о себе, семье, обществе (ближайшем социуме), государстве (стране), мире и природе:* Обретает первичные представления о человеке (себе, сверстнике, взрослом), особенностях внешнего вида людей, контрастных эмоциональных состояниях, о процессах умывания, одевания, купания.

Средняя группа (от 4 до 5 лет)

Физическая культура:

- Обучающиеся действуют по сигналу, соблюдают дистанцию во время передвижения;
- Обучающиеся способны согласовывать свои действия при построении в колонну по одному, в шеренгу, в круг; перестроении в колонну по два, по три; выполняют повороты направо, налево, кругом, размыкание, смыкание;
- Обучающиеся владеют навыками челночного бега (3 раза по 10 м.); бега на 20 м. (к концу года 5,5-6 секунд);
- Обучающиеся владеют навыками лазанья по гимнастической стенке, в том числе перелезания с одного пролета на другой вправо и влево;
- Обучающиеся владеют навыками прыжков с высоты (20-25 см), в длину с места (не менее 70 см);
- Обучающиеся владеют навыками отбивания мяча о землю правой и левой рукой (не менее 5 раз подряд);
- Обучающиеся владеют навыками метания предметов на дальность (не менее 3,5-6,5 м.), в горизонтальную цель (с расстояния 2-2,5 м.) правой и левой рукой, в вертикальную цель (высота центра мишени 1,5 м., расстояние 1,5-2 м.);
- Обучающиеся способны выполнять прыжки с короткой скакалкой;
- Обучающиеся могут выполнять знакомые, разученные ранее упражнения и циклические движения под музыку.

Старшая группа (от 5 до 6 лет)

Физическая культура:

- Обучающиеся сохраняют правильную осанку, умеют осознанно выполнять движения;
- Обучающиеся умеют легко ходить и бегать, энергично отталкиваясь от опоры; бегать наперегонки, с преодолением препятствий;

- Обучающиеся умеют самостоятельно организовывать знакомые подвижные игры, проявляя инициативу и творчество;
- Обучающиеся умеют лазать по гимнастической стенке, меняя темп;
- Обучающиеся способны согласовывать свои действия при построении в колонну по одному, в шеренгу, круг; делать перестроение в колонну по двое, по трое; равнение в затылок, в колонне, в шеренге;
- Обучающиеся способны выполнять размыкание в колонне – на вытянутые руки вперед, в шеренге – на вытянутые руки в стороны;
- Обучающиеся выполняют повороты направо, налево, кругом переступанием, прыжком;
- Обучающиеся владеют навыками ходьбы по наклонной доске вверх и вниз на носках, боком (приставным шагом);
- Обучающиеся владеют навыками лазанья по гимнастической стенке (высота 2,5 м.) с изменением темпа, перелезания с одного пролета на другой;
- Обучающиеся владеют навыками прыжков через короткую скакалку, вращая ее вперед и назад, через длинную скакалку (неподвижную и качающуюся);
- Обучающиеся владеют навыками отбивания мяча о землю на месте с продвижением шагом вперед (на расстояние 5-6 м.), прокатывания набивных мячей (вес 1 кг);
- Обучающиеся выполняют метание предметов на дальность (не менее 5-9 м.) в горизонтальную и вертикальную цель (центр мишени на высоте 1 м.) с расстояния 3-4 м.;
- Обучающиеся владеют красивым, грациозным выполнением знакомых физических упражнений под музыку, согласуют ритм движений с музыкальным сопровождением.

Подготовительная группа (от 6 до 7 лет)

Физическая культура:

- Обучающиеся проявляют творчество, самостоятельность, инициативу в двигательных действиях, осознанное отношение к ним, способны к самоконтролю, самооценке при выполнении движений;
- Обучающиеся умеют соблюдать заданный темп в ходьбе и беге;
- Обучающиеся умеют быстро перестраиваться на месте и во время движения, равняться в колонне, шеренге, круге; выполняют упражнения ритмично, в указанном инструктором по физической культуре темпе;
- Обучающиеся владеют навыками ходьбы по узкой рейке гимнастической скамейки, по веревке (диаметр 1,5-3 см)

прямо и боком;

- Обучающиеся владеют навыками непрерывного бега в течение 2-3 минут;
- Обучающиеся владеют навыками прыжков через короткую скакалку разными способами (на двух ногах, с ноги на ногу), прыжков через длинную скакалку по одному, парами, прыжков через большой обруч (как через скакалку);

- Обучающиеся владеют навыками ведения мяча в разных направлениях;
- Обучающиеся выполняют метание в цель из разных положений (стоя, стоя на коленях, сидя), в горизонтальную и вертикальную цель (с расстояния 4-5 м.), в движущуюся цель;
- Обучающиеся владеют навыками красивого, грациозного выполнения физических упражнений под музыку;
- Обучающиеся согласуют ритм движений с музыкальным сопровождением.

1. Содержание

Первая младшая группа (от 2 до 3 лет)

Физическая культура

Сохранение, укрепление и охрана здоровья детей; повышение умственной и физической работоспособности, предупреждение утомления.

Обеспечение гармоничного физического развития, совершенствование умений и навыков в основных видах движений, воспитание красоты, грациозности, выразительности движений, формирование правильной осанки. Формирование потребности в ежедневной двигательной деятельности.

Развитие инициативы, самостоятельности и творчества в двигательной активности, способности к самоконтролю, самооценке при выполнении движений.

Развитие интереса к участию в подвижных и спортивных играх и физических упражнениях, активности в самостоятельной двигательной деятельности; интереса и любви к спорту.

Развитие физических качеств, накопление и обогащение двигательного опыта:

Формировать умение ходить и бегать, не наталкиваясь друг на друга, с согласованными, свободными движениями рук и ног. Приучать действовать сообща, придерживаясь определенного направления передвижения с опорой на зрительные ориентиры, менять направление и характер движения во время ходьбы и бега в соответствии с указанием педагога.

Формировать умение сохранять устойчивое положение тела, правильную осанку.

Развивать движения в ходе обучения разнообразным формам двигательной активности.

Закреплять навыки ползания, лазанья, разнообразные действия с мячом (брать, держать, переносить, класть, бросать, катать).

Развивать умение прыгать на двух ногах на месте, с продвижением вперед, в длину с места, отталкиваясь двумя ногами.

Формирование потребности в двигательной активности и физическом совершенствовании

Воспитывать желание выполнять физические упражнения на прогулке.

Развивать стремление играть в подвижные игры с простым содержанием, несложными движениями. Развивать умение играть в игры, способствующие совершенствованию основных движений (ходьба, бег, бросание, катание).

Формировать выразительность движений, умение передавать простейшие действия некоторых персонажей (попрыгать, как зайчики; поклевать зернышки и попить водичку, как цыплята, и т.п.).

Закаливание.

Предполагает проведение следующих процедур:

- Воздушные ванны в сочетании с физическими упражнениями и ходьбой по ребристой доске, гальке;
- Обтирание (сухое, влажное);
- Контрастные воздушные ванны («контрастный бег» – циклические беговые упражнения в условиях переменного воздушного режима – из «холодной» комнаты в «теплую» и обратно) в комплексе с дыхательной гимнастикой;
- Босохождение по мокрым дорожкам с профилактическим массажем стоп;
- «Игровые дорожки» (спортивные снаряды и инвентарь: лоток с галькой и водой, махровый коврик, ребристая доска, лесенка, стремянка и коврики – резиновые, шерстяные, теплые, сухие, влажные) располагают так, чтобы дети всей группы могли заниматься одновременно, переходя от одного снаряда к другому, включая в работу все группы мышц;
- Обширное умывание (обливание рук до локтя прохладной водой, умывание лица с охватом шеи и груди).

Примерный перечень основных движений, спортивных игр и упражнений

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

Бег. Бег подгруппами и всей группой в прямом направлении, друг за другом, в колонне по одному, в медленном темпе в течение 30–40 секунд 7 (непрерывно), с изменением темпа. Бег между двумя шнурами, линиями (расстояние между ними 25–30 см).

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

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

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

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

Упражнения для развития и укрепления мышц спины и гибкости позвоночника. Поворачиваться вправо-влево, передавая предметы рядом стоящему (сидящему). Наклоняться вперед и в стороны. Поочередно сгибать и разгибать ноги, сидя на полу. Поднимать и опускать ноги, лежа на спине. Стоя на коленях, садиться на пятки и подниматься.

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

Подвижные игры 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 ходьбой и бегом. «Догони мяч!», «По тропинке», «Через ручеек», «Кто тише?», «Перешагни через палку», «Догоните меня!», «Воробышки и автомобиль», «Солнышко и дождик», «Птички летают», «Принеси предмет».

С ползанием. «Доползи до погремушки», «Проползти в воротца», «Не переползай линию!», «Обезьянки». С бросанием и ловлей мяча. «Мяч в кругу», «Прокати мяч», «Лови мяч», «Попади в воротца», «Целься точнее!». С подпрыгиванием. «Мой веселый, звонкий мяч», «Зайка беленький сидит», «Птички в гнездышках», «Через ручеек». На ориентировку в пространстве. «Где звенит?», «Найди флажок».

Движение под музыку и пение. «Поезд», «Зайка», «Флажок».

Продолжительность занятия по физической культуре: до 10 мин.

– Разминка – 1 мин.

- Основная часть (общеразвивающие упражнения, основные виды движений, подвижная игра): 8 мин.

- Заключительная часть (игра малой подвижности) 2 мин.

Вторая младшая группа (от 3 до 4 лет)

Физическая культура

Содержание образовательной области «Физическая культура» направлено на достижение решение следующих задач:

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

Развитие физических качеств, накопление и обогащение двигательного опыта:

1. Развитие умения выполнять ходьбу и бег свободно, не шаркая ногами, не опуская голову, сохраняя перекрестную координацию движений рук и ног; действовать совместно;
2. Формирование умения строиться в колонну по одному, шеренгу, круг, находить свое место при построениях;
3. Формирование умения сохранять правильную осанку в положениях сидя, стоя, в движении, при выполнении упражнений в равновесии;
4. Формирование умения соблюдать элементарные правила, согласовывать движения, ориентироваться в пространстве;
5. Совершенствование разнообразных видов движений, основных движений. Развитие навыков лазанья, ползания; ловкости, выразительности и красоты движений;
6. Введение в игры более сложных правил со сменой видов движений;
7. Развитие умения энергично отталкиваться двумя ногами и правильно приземляться в прыжках с высоты, на месте и с продвижением вперед: принимать правильное исходное положение в прыжках в длину и высоту с места; в метании мешочков с песком, мячей диаметром 15-20 см;
8. Закрепление умения энергично отталкивать мячи при катании, бросании; ловить мяч двумя руками одновременно;

9. Обучение хвату за перекладину во время лазанья;
10. Закрепление умения ползать.

Формирование потребности в двигательной активности и физическом совершенствовании:

1. Поощрение участия детей в совместных играх и физических упражнениях. Воспитание интереса к физическим упражнениям, желания пользоваться физкультурным оборудованием в свободное время;
2. Формирование у детей положительных эмоций, активности в самостоятельной двигательной деятельности;
3. Формирование желания и умения кататься на санках, трехколесном велосипеде. Развитие умения самостоятельно садиться на трехколесный велосипед, кататься на нем и слезать с него;
4. Развитие умения реагировать на сигналы «беги», «лови», «стой» и другие; выполнять правила в подвижных играх;
5. Развитие самостоятельности и творчества при выполнении физических упражнений, в подвижных играх. Организация подвижных игр с правилами. Поощрение самостоятельных игр детей с каталками, автомобилями, тележками, велосипедами, мячами, шарами.

Примерный перечень основных движений, спортивных игр и упражнений

1. Основные движения

Ходьба. Ходьба обычная, на носках, с высоким подниманием колена, в колонне по одному, по два (парами); в разных направлениях: по прямой, по кругу, змейкой (между предметами), в рассыпную. Ходьба с выполнением заданий (с остановкой, приседанием, поворотом). Ходьба по прямой дорожке (ширина 20 см, длина 2 2,5 м), по доске, гимнастической скамейке, бревну, приставляя пятку одной ноги к носку другой; ходьба по ребристой доске, с перешагиванием через предметы, рейки, по лестнице, положенной на пол. Ходьба по тонкой доске (высота 30-35 см). Медленное кружение в обе стороны.

Бег. Бег обычный, на носках (подгруппами и всей группой), с одного края площадки на другой, в колонне по одному, в разных направлениях: по прямой, извилистой дорожкам (ширина 25-50 см, длина 5-6 м), по кругу, змейкой, в рассыпную; бег с выполнением заданий (останавливаться, убегать от догоняющего, догонять убегающего, бежать по сигналу в указанное место), бег с изменением темпа (в медленном темпе в течение 50-60 секунд, в быстром темпе на расстояние 10 м).

Катание, бросание, ловля, метание. Катание мяча (шарика) друг другу, между предметами, в воротца (ширина 50-60 см). Метание на дальность правой и левой рукой (к концу года на расстояние 2,5-5 м), в горизонтальную цель двумя руками снизу, от груди, правой и левой рукой (расстояние 1,5-2 м), в вертикальную цель (высота центра мишени

1,2 м) правой и лёгкой (расстояние 1 - 1,5 м) Ловля мяча, брошенного воспитателем (расстояние 70-100 см) Бросание мяча вверх, вниз, об пол (землю), ловля (2-3 раза подряд).

Ползание, лазанье. Ползание на четвереньках по прямой (расстояние 6 м.) между предметами, вокруг них; подлезание под препятствие (высота 50 см.), не касаясь руками пола, пролезание в обруч; перелезание через бревно. Лазанье по лесенке-стремянке, гимнастической стенке (высота 1,5 м).

Прыжки. Прыжки на двух ногах на месте, с продвижением вперёд (расстояние 2-3 м), из кружка в кружок, вокруг предметов, между ними, прыжки с высоты 15-20 см, вверх с места, доставая предмет, подвешенный выше поднятой руки ребёнка, через линию, шнур, через 4-6 линий (поочередно через каждую); через предметы (высота 5 см); в длину с места через две линии (расстояние между ними 25-30 см); в длину с места на расстояние не менее 40 см.

Групповые упражнения с переходами. Построение в колонну по одному, шеренгу, круг; перестроение в колонну по два, врассыпную; размыкание и смыкание обычным шагом; повороты на месте направо, налево переступанием.

Ритмическая гимнастика. Выполнение разученных ранее общеразвивающих упражнений и циклических движений под музыку.

2. Общеразвивающие упражнения

Упражнения для кистей рук, развития и укрепления мышц плечевого пояса. Поднимание и опускание прямых рук вперед, вверх, в стороны (одновременно, поочередно). Перекладывание предметов из одной руки в другую перед собой, за спиной, над головой. Хлопки в ладоши перед собой и отводить руки за спину. Вытягивание рук вперед, в стороны, поворачивание ладонями вверх, поднимание и опускание кисти, шевеление пальцами.

Упражнения для развития и укрепления мышц спины и гибкости позвоночника. Передача мяча друг другу над головой вперед-назад, с поворотом в стороны (вправо-влево). Из исходного положения сидя: поворот (положить предмет позади себя, повернуться и взять его), наклон, подтягивание ног к себе, обхватив колени руками. Из исходного положения лежа на спине: одновременное поднимание и опускание ног, движения ногами, как при езде на велосипеде. Из исходного положения лежа на животе: сгибание и разгибание ног (поочередно и вместе), поворот со спины на живот и обратно; прогибание, приподнимая плечи, разводя руки в стороны.

Упражнения для развития и укрепления мышц брюшного пресса и ног. Подъем на носки; поочередное выставление ноги на носок вперед, назад, в сторону. Приседания, держась за опору и без нее; приседания, вынося руки вперед; приседания, обхватывая колени руками и наклоняя голову. Поочередное поднимание и опускание ног, согнутых в коленях. Сидя захват пальцами ног мешочки с песком. Ходьба по палке, валику (диаметр 6-8 см) приставным шагом, опираясь на них серединой ступни.

3. Спортивные упражнения

Катание на санках. Катание на санках друг друга, катание с невысокой горки.

Скольжение. Скольжение по ледяным дорожкам с поддержкой взрослых.

Ходьба на лыжах. Ходьба по ровной лыжне ступающим и скользящим шагом; делать повороты на лыжах переступанием.

Катание на велосипеде. Катание на трёхколёсном велосипеде по прямой, по кругу, с поворотами направо, налево.

4. Подвижные игры

С бегом. «Бегите ко мне!», «Птички и птенчики», «Мыши и кот», «Бегите к флажку!», «Найди свой цвет», «Трамвай», «Поезд», «Лохматый пёс», «Птички в гнёздышках».

С прыжками. «По ровненькой дорожке», «Поймай комара», «Воробышки и кот», «С кочки на кочку».

С подлезанием и лазаньем. «Наседка и цыплята», «Мыши в кладовой», «Кролики».

С бросанием и ловлей. «Кто бросит дальше мешочек», «Попади в круг», «Сбей кеглю», «Береги предмет».

На ориентировку в пространстве. «Найди своё место», «Угадай, кто и где кричит», «Найди, что спрятано».

Закаливание.

Предполагает проведение следующих процедур:

- Воздушные ванны в сочетании с физическими упражнениями и ходьбой по ребристой доске, гальке;
- Обтирание (сухое, влажное);
- Контрастные воздушные ванны («контрастный бег» – циклические беговые упражнения в условиях переменного воздушного режима – из «холодной» комнаты в «теплую» и обратно) в комплексе с дыхательной гимнастикой;
- Босохождение по мокрым дорожкам с профилактическим массажем стоп;
- «Игровые дорожки» (спортивные снаряды и инвентарь: лоток с галькой и водой, махровый коврик, ребристая доска, лесенка, стремянка и коврики – резиновые, шерстяные, теплые, сухие, влажные) располагают так, чтобы дети всей группы могли заниматься одновременно, переходя от одного снаряда к другому, включая в работу все группы мышц;
- Обширное умывание (обливание рук до локтя прохладной водой, умывание лица с охватом шеи и груди).

Средняя группа (от 4 до 5 лет)

Физическая культура

Содержание образовательной области «Физическая культура» направлено на решение следующих задач:

- Развитие физических качеств (скоростных, силовых, гибкости, выносливости и координации);
- Накопление и обогащение двигательного опыта детей (овладение основными движениями);
- Формирование у воспитанников потребности в двигательной активности и физическом совершенствовании.

Развитие физических качеств, накопление и обогащение двигательного опыта:

Формирование правильной осанки.

Закрепление и развитие умения выполнять ходьбу и бег, согласовывая движения рук и ног Развитие умения бегать легко, ритмично, энергично отталкиваясь носком.

Формирование умения выполнять действия по сигналу. Упражнения в построениях, соблюдении дистанции во время передвижения.

Закрепление умения ползать, пролезать, подлезать, перелезать через предметы. Развитие умения перелезать с одного пролёта гимнастической стенки на другой (вправо, влево).

Закрепление умения энергично отталкиваться и правильно приземляться в прыжках на двух ногах на месте и с продвижением вперёд, ориентироваться в пространстве.

Формирование умения в прыжках в длину и высоту с места, сочетать отталкивание со взмахом рук, при приземлении сохранять равновесие Формирование умения прыгать через короткую скакалку.

Закрепление умения принимать правильное исходное положение при метании, отбивать мяч о землю правой и левой рукой, бросать и ловить его кистями рук (не прижимая к груди).

Развитие физических качеств (гибкость, ловкость, быстрота, выносливости)

Развитие двигательной активности детей в играх с мячами, скакалками, обручами и другими предметами

Закрепление умения кататься на трёхколёсном велосипеде по прямой, по кругу.

Совершенствование умения ходить на лыжах скользящим шагом, выполнять повороты, подниматься на гору.

Формирование потребности в двигательной активности и физическом совершенствовании

Формирование умений и навыков правильного выполнения движений в различных формах организации двигательной деятельности детей. Воспитание красоты, грациозности, выразительности движений.

Развитие и совершенствование двигательных умений и навыков детей, умения творчески использовать их в самостоятельной двигательной деятельности.

Закрепление умения выполнять ведущую роль в подвижной игре, осознанно относиться к выполнению правил игры.

Приучение детей к самостоятельному и творческому использованию физкультурного инвентаря и атрибутов для подвижных игр на прогулках.

Один раз в месяц проведение физкультурных досугов продолжительностью 20 минут; два раза в год — физкультурных праздников (зимний и летний) продолжительностью 45 минут

Развитие активности детей в разнообразных играх.

Развитие быстроты, силы, ловкости, пространственной ориентировки.

Воспитание самостоятельности и инициативности в организации знакомых игр.

Приучение детей к выполнению действий по сигналу.

Во всех формах двигательной деятельности развитие у детей организованности, самостоятельности, инициативности, умения поддерживать дружеские взаимоотношения со сверстниками.

Примерный перечень основных движений, спортивных игр и упражнений

1. Основные движения

Ходьба. Ходьба обычная, на носках, на пятках, на наружных сторонах стоп, ходьба с высоким подниманием колен, мелким и широким шагом, приставным шагом в сторону (направо и налево). Ходьба в колонне по одному, по двое (парами). Ходьба по прямой, по кругу, вдоль границ зала, змейкой (между предметами), врассыпную. Ходьба с выполнением заданий (присесть, изменить положение рук); ходьба в чередовании с бегом, прыжками, изменением направления, темпа, со сменой направляющего. Ходьба между линиями (расстояние 10-15 см), по линии, по верёвке (диаметр 1,5-3 см), по доске, гимнастической скамейке, бревну (с перешагиванием через предметы, с поворотом, с мешочком на голове, ставя ногу с носка, руки в стороны). Ходьба по ребристой доске, ходьба и бег по наклонной доске вверх и вниз (ширина 15-20 см, высота 30-35 см). Перешагивание через рейки лестницы, приподнятой на 20-25 см от пола, через набивной мяч (поочерёдно через 5-6 мячей, положенных на расстоянии друг от друга), с разными положениями рук. Кружение в обе стороны (руки на поясе).

Бег. Бег обычный, на носках, с высоким подниманием колен, мелким и широким шагом. Бег в колонне (по одному, по двое); бег в разных направлениях: по кругу, змейкой (между предметами), в рассыпную. Бег с изменением темпа, со сменой ведущего. Непрерывный бег в медленном темпе в течение 1—1,5 минуты. Бег на расстояние 40-60 м со средней скоростью; челночный бег 3 раза по 10 м; бег на 20 м (5,5-6 секунд; к концу года)

Ползание, лазанье. Ползание на четвереньках по прямой (расстояние 10 м), между предметами, змейкой, по горизонтальной и наклонной доске, скамейке, по гимнастической скамейке на животе, подтягиваясь руками. Ползание на четвереньках, опираясь на стопы и ладони; подлезание под верёвку, дугу (высота 50 см) правым и левым боком вперед. Пролезание в обруч, перелезание через бревно, гимнастическую скамейку. Лазанье по гимнастической стенке (перелезание с одного пролёта на другой вправо и влево).

Прыжки. Прыжки на месте на двух ногах (20 прыжков 2-3 раза в чередовании с ходьбой), продвигаясь вперед (расстояние 2-3 м), с поворотом кругом. Прыжки: ноги вместе, ноги врозь, на одной ноге (на правой и левой поочередно) Прыжки через линию, поочередно через 4-5 линий, расстояние между которыми 40-50 см. Прыжки через 2-3 предмета (поочередно через каждый) высотой 5-10 см. Прыжки с высоты 20-25 см, в длину с места (не менее 70 см) Прыжки с короткой скакалкой.

Катание, бросание, ловля, метание. Прокатывание мячей, обручей друг другу между предметами. Бросание мяча друг другу снизу, из-за головы и ловля его (на расстоянии 1,5 м); перебрасывание мяча двумя руками из-за головы и одной рукой через препятствия (с расстояния 2 м). Бросание мяча вверх, о землю и ловля его двумя руками (3-4 раза подряд), отбивание мяча о землю правой и левой рукой (не менее 5 раз подряд). Метание предметов на дальность (не менее 3,5-6,5 м), в горизонтальную цель (с расстояния 2 2,5 м) правой и левой рукой, в вертикальную цель (высота центра мишени 1,5 м) с расстояния 1,5-2 м.

Групповые упражнения с переходами. Построение в колонну по одному, в шеренгу, в круг; перестроение в колонну по два, по три; равнение по ориентирам; повороты направо, налево, кругом; размыкание и смыкание.

Ритмическая гимнастика. Выполнение знакомых, разученных ранее упражнений и циклических движений под музыку.

2. Общеразвивающие упражнения

Упражнения для кистей рук, развития и укрепления мышц плечевого пояса. Поднимание рук вперед, в стороны, вверх (одновременно, поочередно), отведение рук за спину из положений: руки вниз, руки на поясе, руки перед грудью; размахивание руками вперед-назад; выполнение круговых движений руками, согнутыми в локтях. Закладывание рук за голову, разведение их в стороны и опускание. Поднимание рук через стороны вверх, плотно

прижимаясь спиной к спинке стула (к стенке); поднятие палки (обруча) вверх, опускание за плечи; сжатие, разжатие кистей рук; вращение кистями рук из исходного положения руки вперёд, в стороны.

Упражнения для развития и укрепления мышц спины и гибкости позвоночника. Повороты в стороны, держа руки на поясе, разведение рук в стороны; наклоны вперёд, касаясь пальцами рук носков ног. Наклоны с выполнением задания (класть и брать предметы из разных исходных положений: ноги вместе, ноги врозь). Наклоны в стороны, держа руки на поясе. Прокатывание мяча вокруг себя из исходного положения (сидя и стоя на коленях); переключивание предметов из одной руки в другую под приподнятой ногой (правой и левой); сидя приподнимание обеих ног над полом: поднятие, сгибание, выпрямление и опускание ног на пол из исходных положений лёжа на спине, сидя. Повороты со спины на живот, держа в вытянутых руках предмет. Приподнимание вытянутых вперёд рук, плеч и головы, лёжа на животе.

Упражнения для развития и укрепления мышц брюшного пресса и ног. Подъём на носки; поочерёдно выставление ноги вперёд на пятку, на носок; притопы; полуприседания (4-5 раз подряд); приседания, держа руки на поясе, вытянув руки вперёд, в стороны. Поочерёдное поднятие ног, согнутых в коленях. Ходьба по палке или по канату, опираясь носками о пол, пятками о палку (канат). Захват и переключивание предметов с места на место стопами ног

Статические упражнения. Сохранение равновесия в разных позах: стоя на носках, руки вверх; стоя на одной ноге, руки на поясе (5-7 секунд).

3. Спортивные упражнения

Катание на санках. Скатывание на санках с горки, торможение при спуске с неё, подъём с санками на гору.

Скольжение. Самостоятельное скольжение по ледяным дорожкам.

Ходьба на лыжах. Передвижение на лыжах по лыжне скользящим шагом. Повороты на месте (направо и налево) переступанием. Подъём на склон прямо ступающим шагом, полу ёлочкой (прямо и наискось). Ходьба на лыжах на дистанцию до 500 м.

Игры на лыжах. «Карусель в лесу», «Чем дальше, тем лучше», «Воротца»

Катание на велосипеде. Катание на трёхколёсном и двухколёсном велосипедах по прямой, по кругу. Повороты направо и налево.

4. Подвижные игры

С бегом. «Самолёты», «Цветные автомобили», «У медведя во бору», «Птичка и кошка», «Найди себе пару», «Лошадки», «Позвони в погремушку», «Бездомный заяц», «Ловишки».

С прыжками. «Зайцы и волк», «Лиса в курятнике» «Зайка серый умывается»

С ползанием и лазаньем. «Пастух и стадо», «Перелёт птиц», «Котята и щенята»

С бросанием и ловлей. «Подбрось поймай», «Сбей булаву», «Мяч через сетку».

На ориентировку в пространстве, на внимание. «Найди, где спрятано», «Найди и промолчи», «Кто ушёл?», «Прятки».

Народные игры. «У медведя во бору».

2. Тематическое планирование

Вторая младшая группа (от 3 до 4 лет)

№ НОД	Тема	Образовательные области, направление	Кол-во часов	Планируемые результаты
1.	<p>Ходьба и бег за воспитателем, не наталкиваясь друг на друга.</p> <p>Основные движения</p> <ul style="list-style-type: none">• Прыжки на двух ногах на месте;• Проползание заданного расстояния;• Скатывание мяча с горки. <p>Игровое упражнение</p> <ul style="list-style-type: none">• «Идите (бегите) ко мне» (по сигналу (хлопок в ладоши) — бежать к педагогу, по сигналу (звенит колокольчик) — от педагога). <p>Заключительная часть</p> <p>Спокойная ходьба с дыхательными упражнениями, в течение 1,5 минуты.</p> <p>Закаливание</p> <p>Знакомство с залом, комплекс ОРУ,</p>	<p>Физическое развитие,</p> <p>Физическая культура,</p> <p>закаливание</p>	1	<ul style="list-style-type: none">• Умеет ходить прямо, не шаркая ногами, сохраняя заданное направление; - выполняет легкий бег;• проявляет интерес к участию в совместных играх и физических упражнениях;• умеет реагировать на сигналы «беги», «стой»;• уменьшение заболеваемости у занимающихся. Дети могут самостоятельно обтираться полотенцем.

	обливание ног и рук водой.			
2.	<p>Ходьба и бег за воспитателем, не наталкиваясь друг на друга</p> <p>Основные движения</p> <ul style="list-style-type: none"> • Проползание заданного расстояния до предмета; • Прыжки на двух ногах на месте с хлопками; • Катание мяча в паре с воспитателем. <p>Игровое упражнение</p> <ul style="list-style-type: none"> • «Идите (бегите) ко мне» (по сигналу (хлопок в ладоши) — бежать к педагогу, по сигналу (звонит колокольчик) — от педагога). <p>Заключительная часть</p> <p>Спокойная ходьба с дыхательными упражнениями, в течение 1,5 минуты</p> <p>Закаливание</p> <p>Знакомство с залом, комплекс ОРУ, обливание ног и рук водой.</p>	<p>Физическое развитие,</p> <p>Физическая культура,</p> <p>закаливание</p>	1	<ul style="list-style-type: none"> • Умеет ходить прямо, не шаркая ногами, сохраняя заданное направление; - выполняет легкий бег; • проявляет интерес к участию в совместных играх и физических упражнениях; • умеет реагировать на сигналы «беги», «стой»; • уменьшение заболеваемости у занимающихся. Дети могут самостоятельно обтираться полотенцем.
3.	<p>Ходьба и бег за воспитателем, не наталкиваясь друг на друга.</p> <p>Основные движения</p> <ul style="list-style-type: none"> • Прыжки на двух ногах на месте; • Прыжки на двух ногах на месте с хлопками; • Скатывание мяча с горки; • Катание мяча в паре с 	<p>Физическое развитие,</p> <p>физическая культура</p> <p>Закаливание</p>	1	<ul style="list-style-type: none"> • Умеет ходить прямо, не шаркая ногами, сохраняя заданное направление; - выполняет легкий бег; • проявляет интерес к участию в совместных играх и физических упражнениях; • умеет реагировать на сигналы «беги», «стой»;

	<p>воспитателем.</p> <p>Игровое упражнение</p> <ul style="list-style-type: none"> • «Идите (бегите) ко мне» (по сигналу (хлопок в ладоши) — бежать к педагогу, по сигналу (звонит колокольчик) — от педагога). <p>Заключительная часть</p> <p>Спокойная ходьба с дыхательными упражнениями, в течение 1,5 минуты</p> <p>Закаливание</p> <p>Знакомство с залом, комплекс ОРУ, обливание ног и рук водой.</p>			<ul style="list-style-type: none"> • уменьшение заболеваемости у занимающихся. Дети могут самостоятельно обтираться полотенцем.
4.	<p>Ходьба не наталкиваясь друг на друга, бег за воспитателем.</p> <p>Основные движения</p> <ul style="list-style-type: none"> • Прыжки на двух ногах, слегка продвигаясь вперед; • Проползание заданного расстояния (от игрушки к игрушке); • Катание мяча двумя руками воспитателю. <p>Игровое упражнение</p> <ul style="list-style-type: none"> • «К мишке в гости» (доползти до мишки, убежать от мишки) <p>Заключительная часть</p> <p>Спокойная ходьба с дыхательными упражнениями, в течение 1,5 минуты.</p> <p>Закаливание</p> <p>Знакомство с залом, комплекс ОРУ,</p>	<p>Физическое развитие, физическая культура</p> <p>Закаливание</p>	1	<ul style="list-style-type: none"> • Умеет ходить прямо, не шаркая ногами, сохраняя заданное направление; - выполняет легкий бег; • проявляет интерес к участию в совместных играх и физических упражнениях; • умеет реагировать на сигналы «беги», «стой»; • уменьшение заболеваемости у занимающихся. Дети могут самостоятельно обтираться полотенцем.

	обливание ног и рук водой.			
5.	<p>Ходить и бегать за воспитателем, не наталкиваясь друг на друга.</p> <p>Основные движения</p> <ul style="list-style-type: none"> • Проползание в вертикально стоящий обруч; • Прыжки на двух ногах, слегка продвигаясь вперед с хлопками; • Катание шаров двумя руками друг другу. <p>Игровое упражнение</p> <ul style="list-style-type: none"> • «К мишке в гости» (доползти до мишки, убежать от мишки) <p>Заключительная часть</p> <p>Спокойная ходьба с дыхательными упражнениями, в течение 1,5 минуты.</p> <p>Закаливание</p> <p>Знакомство с залом, комплекс ОРУ, обливание ног и рук водой.</p>	<p>Физическое развитие, физическая культура Закаливание</p>	1	<ul style="list-style-type: none"> • Умеет ходить прямо, не шаркая ногами, сохраняя заданное направление; - выполняет легкий бег; • проявляет интерес к участию в совместных играх и физических упражнениях; • умеет реагировать на сигналы «беги», «стой»; • уменьшение заболеваемости у занимающихся. Дети могут самостоятельно обтираться полотенцем.
6.	<p>Ходьба не наталкиваясь друг на друга, бег за воспитателем.</p> <p>Основные движения</p> <ul style="list-style-type: none"> • Прыжки на двух ногах, слегка продвигаясь вперед; • Катание мяча двумя руками воспитателю; • Проползание в вертикально стоящий обруч; • Прыжки на двух ногах, слегка 	<p>Физическое развитие, физическая культура Закаливание</p>	1	<ul style="list-style-type: none"> • Умеет ходить прямо, не шаркая ногами, сохраняя заданное направление; - выполняет легкий бег; • проявляет интерес к участию в совместных играх и физических упражнениях; • умеет реагировать на сигналы «беги», «стой»; • уменьшение заболеваемости у занимающихся. Дети могут

	<p>продвигаясь вперед с хлопками;</p> <ul style="list-style-type: none"> • Катание шаров двумя руками друг другу. <p>Игровое упражнение</p> <ul style="list-style-type: none"> • «К мишке в гости» (доползти до мишки, убежать от мишки) <p>Заключительная часть Спокойная ходьба с дыхательными упражнениями, в течение 1,5 минуты.</p> <p>Закаливание Знакомство с залом, комплекс ОРУ, обливание ног и рук водой.</p>			самостоятельно обтираться полотенцем.
7.	<p>Ходьба «Стайкой» за воспитателем. Бег от воспитателя.</p> <p>Основные движения</p> <ul style="list-style-type: none"> • Проползание в вертикально стоящий обруч за игрушкой; • Прыжки на двух ногах, слегка продвигаясь вперед с хлопками; • Прокатывание мячей двумя руками друг другу и воспитателю. <p>Игровое упражнение</p> <ul style="list-style-type: none"> • «К лисичке в гости» (прыгать, продвигаясь вперед, до лисички, уползти от лисички). <p>Заключительная часть Спокойная ходьба с дыхательными упражнениями, в течение 1,5 минуты</p> <p>Закаливание</p>	Физическое развитие, Физическая культура, закаливание	1	<ul style="list-style-type: none"> • Умеет ходить прямо, не шаркая ногами, сохраняя заданное направление; - выполняет легкий бег; • проявляет интерес к участию в совместных играх и физических упражнениях; • умеет реагировать на сигналы «беги», «стой»; • уменьшение заболеваемости у занимающихся. Дети могут самостоятельно обтираться полотенцем.

	Знакомство с залом, комплекс ОРУ, обливание ног и рук водой.			
8	<p>Ходьба «Стайкой» за воспитателем. Бег от воспитателя.</p> <p>Основные движения</p> <ul style="list-style-type: none"> • Проползание в воротца; • Подпрыгивание на двух ногах с хлопком; • Прокатывание мяча одной рукой (правой и левой) воспитателю. <p>Игровое упражнение</p> <ul style="list-style-type: none"> • «К мишке в гости» (проползти в воротца в направлении к мишке, убежать от мишки). <p>Заключительная часть Спокойная ходьба с дыхательными упражнениями, в течение 1,5 минуты.</p> <p>Закаливание Знакомство с залом, комплекс ОРУ, обливание ног и рук водой.</p>	Физическое развитие, Физическая культура, закаливание	1	<ul style="list-style-type: none"> • Умеет ходить прямо, не шаркая ногами, сохраняя заданное направление; - выполняет легкий бег; • проявляет интерес к участию в совместных играх и физических упражнениях; • умеет реагировать на сигналы «беги», «стой»; • уменьшение заболеваемости у занимающихся. Дети могут самостоятельно обтираться полотенцем.
9	<p>Ходьба «Стайкой» за воспитателем. Бег от воспитателя.</p> <p>Основные движения</p> <ul style="list-style-type: none"> • Проползание в вертикально стоящий обруч за игрушкой; • Прыжки на двух ногах, слегка продвигаясь вперед с хлопками; 	Физическое развитие, физическая культура Закаливание	1	<ul style="list-style-type: none"> • Умеет ходить прямо, не шаркая ногами, сохраняя заданное направление; - выполняет легкий бег; • проявляет интерес к участию в совместных играх и физических упражнениях; • умеет реагировать на сигналы

	<ul style="list-style-type: none"> • Прокатывание мячей одной рукой (правой и левой), двумя руками другу и воспитателю. <p>Игровое упражнение</p> <ul style="list-style-type: none"> • «К лисичке в гости» (прыгать, продвигаясь вперед, до лисички, уползти от лисички). <p>Заключительная часть Спокойная ходьба с дыхательными упражнениями, в течение 1,5 минуты.</p> <p>Закаливание Знакомство с залом, комплекс ОРУ, обливание ног и рук водой.</p>			<p>«беги», «стой»;</p> <ul style="list-style-type: none"> • уменьшение заболеваемости у занимающихся. Дети могут самостоятельно обтираться полотенцем.
10	<p>Ходьба не наталкиваясь друг на друга. Бег за воспитателем.</p> <p>Основные движения</p> <ul style="list-style-type: none"> • 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. <p>Игровое упражнение:</p> <ul style="list-style-type: none"> • «Собери колечки» (по сигналу дети собирают колечки в корзину). <p>Заключительная часть Спокойная ходьба с дыхательными упражнениями, в течение 1,5 минуты.</p>	<p>Физическое развитие, физическая культура Закаливание</p>	1	<ul style="list-style-type: none"> • Умеет ходить прямо, не шаркая ногами, сохраняя заданное направление; - выполняет легкий бег; • проявляет интерес к участию в совместных играх и физических упражнениях; • умеет реагировать на сигналы «беги», «стой»; • уменьшение заболеваемости у занимающихся. Дети могут самостоятельно обтираться полотенцем.

	<p>Закаливание Знакомство с залом, комплекс ОРУ, обливание ног и рук водой.</p>			
11	<p>Контрольное Ходьба и бег за воспитателем, не наталкиваясь друг на друга</p> <p>Основные движения</p> <ul style="list-style-type: none"> • Прыжки на двух ногах на месте и слегка продвигаясь вперед; • Катание мяча двумя и одной рукой в паре с воспитателем. <p>Игровое упражнение</p> <ul style="list-style-type: none"> • «Идите (бегите) ко мне» (по сигналу (хлопок в ладоши) — к педагогу, по сигналу (звенит колокольчик) — от педагога). <p>Заключительная часть Спокойная ходьба с дыхательными упражнениями, в течение 1,5 минуты</p> <p>Закаливание Знакомство с залом, комплекс ОРУ, обливание ног и рук водой.</p>	<p>Физическое развитие, физическая культура Закаливание</p>	1	<ul style="list-style-type: none"> • Умеет ходить прямо, не шаркая ногами, сохраняя заданное направление; - выполняет легкий бег; • проявляет интерес к участию в совместных играх и физических упражнениях; • умеет реагировать на сигналы «беги», «стой»; • уменьшение заболеваемости у занимающихся. Дети могут самостоятельно обтираться полотенцем.
12	<p>Ходьба не наталкиваясь друг на друга. Бег за воспитателем.</p> <p>Основные движения</p> <ul style="list-style-type: none"> • Подпрыгивание до ладони воспитателя, находящейся выше под- 	<p>Физическое развитие, физическая культура Закаливание</p>	1	<ul style="list-style-type: none"> • Умеет ходить прямо, не шаркая ногами, сохраняя заданное направление; - выполняет легкий бег; • проявляет интерес к участию в совместных играх и физических

	<p>нятых рук ребенка;</p> <ul style="list-style-type: none"> • Проползание в вертикально стоящий обруч и в воротца; • Прокатывание мяча двумя и одной рукой друг другу, в паре с воспитателем; • Прыжки на двух ногах на месте и слегка продвигаясь вперед. <p>Игровое упражнение:</p> <ul style="list-style-type: none"> • «Собери колечки» (по сигналу дети собирают колечки в корзину). <p>Заключительная часть Спокойная ходьба с дыхательными упражнениями, в течение 1,5 минуты.</p> <p>Закаливание Знакомство с залом, комплекс ОРУ, обливание ног и рук водой.</p>			<p>упражнениях;</p> <ul style="list-style-type: none"> • умеет реагировать на сигналы «беги», «стой»; • уменьшение заболеваемости у занимающихся. Дети могут самостоятельно обтираться полотенцем.
13	<p>Ходьба «Стайкой» за воспитателем. Бег от воспитателя.</p> <p>Основные движения Подпрыгивание до предмета, находящегося выше поднятых рук ребенка;</p> <ul style="list-style-type: none"> • Подползание под веревку; • Прокатывание мяча одной и двумя руками. <p>Игровое упражнение</p> <ul style="list-style-type: none"> • «Собери колечки» (по сигналу колокольчика дети собирают колечки в 	<p>Физическое развитие, Физическая культура, закаливание</p>	1	<ul style="list-style-type: none"> • Умеет ходить прямо, не шаркая ногами, сохраняя заданное направление; - выполняет легкий бег; • проявляет интерес к участию в совместных играх и физических упражнениях; • умеет ориентироваться в пространстве; • Подпрыгивает до предмета, находящегося выше поднятых рук ребенка;

	<p>корзину).</p> <p>Заключительная часть Спокойная ходьба с дыхательными упражнениями, в течение 1,5 минуты.</p> <p>Закаливание Знакомство с залом, комплекс ОРУ, обливание ног и рук водой.</p>			<ul style="list-style-type: none"> • Подползает под веревку; • Прокатывает мяч одной и двумя руками; • Уменьшение заболеваемости у занимающихся. Дети могут самостоятельно обтираться полотенцем.
14	<p>Ходьба «Стайкой» за воспитателем. Бег от воспитателя.</p> <p>Основные движения</p> <ul style="list-style-type: none"> • Подползание под дугу; • Подпрыгивание до игрушки, находящейся выше поднятых рук ребенка; • Прокатывание мяча одной и двумя руками под дугу. <p>Игровое упражнение</p> <ul style="list-style-type: none"> • «Собери пирамидку» (дети собирают кольца большой пирамиды, нанизывают на основание) <p>Заключительная часть Спокойная ходьба с дыхательными упражнениями, в течение 1,5 минуты.</p> <p>Закаливание Знакомство с залом, комплекс ОРУ, обливание ног и рук водой.</p>	<p>Физическое развитие, Физическая культура, закаливание</p>	1	<ul style="list-style-type: none"> • Умеет ходить прямо, не шаркая ногами, сохраняя заданное направление; - выполняет легкий бег; • проявляет интерес к участию в совместных играх и физических упражнениях; • умеет ориентироваться в пространстве; • Подпрыгивает до предмета, находящегося выше поднятых рук ребенка; • Подползает под веревку; • Прокатывает мяч одной и двумя руками; • Уменьшение заболеваемости у занимающихся. Дети могут самостоятельно обтираться полотенцем.
15	<p>Ходьба «Стайкой» за воспитателем. Бег от воспитателя.</p> <p>Основные движения</p>	<p>Физическое развитие, физическая культура</p>	1	<ul style="list-style-type: none"> • Умеет ходить прямо, не шаркая ногами, сохраняя заданное

	<ul style="list-style-type: none"> • Подползание под дугу; • Подпрыгивание до игрушки, находящейся выше поднятых рук ребенка; • Прокатывание мяча одной и двумя руками под дугу. <p>Игровое упражнение</p> <ul style="list-style-type: none"> • «Собери пирамидку» (дети собирают кольца большой пирамиды, нанизывают на основание) <p>Заключительная часть</p> <p>Спокойная ходьба с дыхательными упражнениями, в течение 1,5 минуты.</p> <p>Закаливание</p> <p>Знакомство с залом, комплекс ОРУ, обливание ног и рук водой.</p>	Закаливание		<p>направление; - выполняет легкий бег;</p> <ul style="list-style-type: none"> • проявляет интерес к участию в совместных играх и физических упражнениях; • умеет ориентироваться в пространстве; • Подпрыгивает до предмета, находящегося выше поднятых рук ребенка; • Подползает под веревку; • Прокатывает мяч одной и двумя руками; • Уменьшение заболеваемости у занимающихся. Дети могут самостоятельно обтираться полотенцем.
16	<p>Ходьба с согласованными, свободными движениями рук и ног. Бег от воспитателя.</p> <p>Основные движения</p> <ul style="list-style-type: none"> • Подползание под дугу; • Подпрыгивание до игрушки, находящейся выше поднятых рук ребенка; • Прокатывание мяча одной и двумя руками под дугу. 	Физическое развитие, физическая культура Закаливание	1	<ul style="list-style-type: none"> • Умеет ходить прямо, не шаркая ногами, сохраняя заданное направление; - выполняет легкий бег; • проявляет интерес к участию в совместных играх и физических упражнениях; • умеет ориентироваться в пространстве; • Подпрыгивает до предмета, находящегося выше поднятых рук ребенка;

	<p>Игровое упражнение</p> <ul style="list-style-type: none"> «Собери пирамидку» (дети собирают кольца большой пирамиды, нанизывают на основание) <p>Заключительная часть Спокойная ходьба с дыхательными упражнениями, в течение 1,5 минуты.</p> <p>Закаливание Знакомство с залом, комплекс ОРУ, обливание ног и рук водой.</p>			<ul style="list-style-type: none"> Подползает под веревку; Прокатывает мяч одной и двумя руками; Уменьшение заболеваемости у занимающихся. Дети могут самостоятельно обтираться полотенцем.
17	<p>Ходьба с согласованными, свободными движениями рук и ног. Бег в различных направлениях</p> <p>Основные движения</p> <ul style="list-style-type: none"> Подползание под дугу; Подпрыгивание до игрушки, находящейся выше поднятых рук ребенка; Прокатывание мяча одной и двумя руками под дугу. <p>Игровое упражнение</p> <ul style="list-style-type: none"> «Собери пирамидку» (дети собирают кольца большой пирамиды, нанизывают на основание) <p>Заключительная часть Спокойная ходьба с дыхательными упражнениями, в течение 1,5 минуты.</p>	<p>Физическое развитие, физическая культура Закаливание</p>	1	<ul style="list-style-type: none"> Умеет ходить прямо, не шаркая ногами, сохраняя заданное направление; - выполняет легкий бег; проявляет интерес к участию в совместных играх и физических упражнениях; умеет ориентироваться в пространстве; Подпрыгивает до предмета, находящегося выше поднятых рук ребенка; Подползает под веревку; Прокатывает мяч одной и двумя руками; Уменьшение заболеваемости у занимающихся. Дети могут самостоятельно обтираться полотенцем.

	<p>Закаливание Знакомство с залом, комплекс ОРУ, обливание ног и рук водой.</p>			
18	<p>Ходьба с согласованными, свободными движениями рук и ног. Бег от воспитателя.</p> <p>Основные движения</p> <ul style="list-style-type: none"> • Подползание под дугу; • Подпрыгивание до игрушки, находящейся выше поднятых рук ребенка; • Прокатывание мяча одной и двумя руками под дугу. <p>Игровое упражнение</p> <ul style="list-style-type: none"> • «Собери пирамидку» (дети собирают кольца большой пирамиды, нанизывают на основание) <p>Спокойная ходьба с дыхательными упражнениями, в течение 1,5 минуты.</p> <p>Закаливание Знакомство с залом, комплекс ОРУ, обливание ног и рук водой.</p>	<p>Физическое развитие, физическая культура Закаливание</p>	1	<ul style="list-style-type: none"> • Умеет ходить прямо, не шаркая ногами, сохраняя заданное направление; - выполняет легкий бег; • проявляет интерес к участию в совместных играх и физических упражнениях; • умеет ориентироваться в пространстве; • Подпрыгивает до предмета, находящегося выше поднятых рук ребенка; • Подползает под веревку; • Прокатывает мяч одной и двумя руками; • Уменьшение заболеваемости у занимающихся. Дети могут самостоятельно обтираться полотенцем.
19	<p>Ходьба «Стайкой» за воспитателем. Бег в различных направлениях.</p> <p>Основные движения</p> <ul style="list-style-type: none"> • Подползание под дугу; • Подпрыгивание до игрушки, 	<p>Физическое развитие, Физическая культура, закаливание</p>	1	<ul style="list-style-type: none"> • Умеет ходить прямо, не шаркая ногами, сохраняя заданное направление; - выполняет легкий бег; • проявляет интерес к участию в совместных играх и физических

	<p>находящейся выше поднятых рук ребенка;</p> <ul style="list-style-type: none"> • Прокатывание мяча одной и двумя руками под дугу. <p>Игровое упражнение</p> <ul style="list-style-type: none"> • «Собери пирамидку» (дети собирают кольца большой пирамиды, нанизывают на основание) <p>Заключительная часть</p> <p>Спокойная ходьба с дыхательными упражнениями, в течение 1,5 минуты.</p> <p>Закаливание</p> <p>Знакомство с залом, комплекс ОРУ, обливание ног и рук водой.</p>			<p>упражнениях;</p> <ul style="list-style-type: none"> • умеет ориентироваться в пространстве; • Подпрыгивает до предмета, находящегося выше поднятых рук ребенка; • Подползает под веревку; • Прокатывает мяч одной и двумя руками; • Уменьшение заболеваемости у занимающихся. Дети могут самостоятельно обтираться полотенцем.
20	<p>Ходьба с согласованными, свободными движениями рук и ног. Бег в различных направлениях.</p> <p>Основные движения</p> <ul style="list-style-type: none"> • Прыжки на двух ногах, сопровождающиеся небольшим продвижением вперед; • Подползание под скамейку; • Прокатывание мяча под скамейку одной рукой (поочередно правой и левой). <p>Игровое упражнение</p> <ul style="list-style-type: none"> • «Собери комочки» (дети ползут, захватывая тканевые комочки, собирают 	<p>Физическое развитие, Физическая культура, закаливание</p>	1	<ul style="list-style-type: none"> • Умеет ходить прямо, не шаркая ногами, сохраняя заданное направление; - выполняет легкий бег; • проявляет интерес к участию в совместных играх и физических упражнениях; • умеет ориентироваться в пространстве; • Подпрыгивает до предмета, находящегося выше поднятых рук ребенка; • Подползает под веревку; • Прокатывает мяч одной и двумя руками;

	их в корзину) Заключительная часть Спокойная ходьба с дыхательными упражнениями, в течение 1,5 минуты. Закаливание Знакомство с залом, комплекс ОРУ, обливание ног и рук водой.			<ul style="list-style-type: none"> Уменьшение заболеваемости у занимающихся. Дети могут самостоятельно обтираться полотенцем.
21	<p>Ходьба «Стайкой» за воспитателем. Бег в различных направлениях.</p> <p>Основные движения</p> <ul style="list-style-type: none"> Подползание под дугу; Подпрыгивание до игрушки, находящейся выше поднятых рук ребенка; Прокатывание мяча одной и двумя руками под дугу. <p>Игровое упражнение</p> <ul style="list-style-type: none"> «Собери пирамидку» (дети собирают кольца большой пирамиды, нанизывают на основание) <p>Заключительная часть Спокойная ходьба с дыхательными упражнениями, в течение 1,5 минуты. Закаливание Знакомство с залом, комплекс ОРУ, обливание ног и рук водой.</p>	Физическое развитие, физическая культура Закаливание	1	<ul style="list-style-type: none"> Умеет ходить прямо, не шаркая ногами, сохраняя заданное направление; - выполняет легкий бег; проявляет интерес к участию в совместных играх и физических упражнениях; умеет ориентироваться в пространстве; Подпрыгивает до предмета, находящегося выше поднятых рук ребенка; Подползает под веревку; Прокатывает мяч одной и двумя руками; Уменьшение заболеваемости у занимающихся. Дети могут самостоятельно обтираться полотенцем.
22	Ходьба с согласованными, свободными	Физическое	1	<ul style="list-style-type: none"> Умеет ходить прямо, не шаркая

	<p>движениями рук и ног. Бег в различных направлениях.</p> <p>Основные движения</p> <ul style="list-style-type: none"> • Подползание под дугу; • Подпрыгивание до игрушки, находящейся выше поднятых рук ребенка; • Прокатывание мяча одной и двумя руками под дугу. <p>Игровое упражнение</p> <ul style="list-style-type: none"> • «Собери пирамидку» (дети собирают кольца большой пирамиды, нанизывают на основание) <p>Заключительная часть</p> <p>Спокойная ходьба с дыхательными упражнениями, в течение 1,5 минуты.</p> <p>Закаливание</p> <p>Знакомство с залом, комплекс ОРУ, обливание ног и рук водой.</p>	<p>развитие, физическая культура Закаливание</p>		<p>ногами, сохраняя заданное направление; - выполняет легкий бег;</p> <ul style="list-style-type: none"> • проявляет интерес к участию в совместных играх и физических упражнениях; • умеет ориентироваться в пространстве; • Подпрыгивает до предмета, находящегося выше поднятых рук ребенка; • Подползает под веревку; • Прокатывает мяч одной и двумя руками; • Уменьшение заболеваемости у занимающихся. Дети могут самостоятельно обтираться полотенцем.
23	<p>Ходьба «Стайкой» за воспитателем. Бег от воспитателя.</p> <p>Основные движения</p> <ul style="list-style-type: none"> • Подползание под дугу; • Подпрыгивание до игрушки, находящейся выше поднятых рук ребенка; 	<p>Физическое развитие, физическая культура Закаливание</p>	1	<ul style="list-style-type: none"> • Умеет ходить прямо, не шаркая ногами, сохраняя заданное направление; - выполняет легкий бег; • проявляет интерес к участию в совместных играх и физических упражнениях; • умеет ориентироваться в

	<ul style="list-style-type: none"> • Прокатывание мяча одной и двумя руками под дугу. <p>Игровое упражнение</p> <ul style="list-style-type: none"> • «Собери пирамидку» (дети собирают кольца большой пирамиды, нанизывают на основание) большой пирамиды, нанизывают на основание) <p>Заключительная часть Спокойная ходьба с дыхательными упражнениями, в течение 1,5 минуты. (Контрольное)</p> <p>Закаливание Знакомство с залом, комплекс ОРУ, обливание ног и рук водой.</p>			<p>пространстве;</p> <ul style="list-style-type: none"> • Подпрыгивает до предмета, находящегося выше поднятых рук ребенка; • Подползает под веревку; • Прокатывает мяч одной и двумя руками; • Уменьшение заболеваемости у занимающихся. Дети могут самостоятельно обтираться полотенцем.
24	<p>Ходьба с согласованными, свободными движениями рук и ног. Бег в различных направлениях.</p> <p>Основные движения</p> <ul style="list-style-type: none"> • Подползание под дугу; • Подпрыгивание до игрушки, находящейся выше поднятых рук ребенка; • Прокатывание мяча одной и двумя руками под дугу. <p>Игровое упражнение</p>	<p>Физическое развитие, физическая культура Закаливание</p>	1	<ul style="list-style-type: none"> • Умеет ходить прямо, не шаркая ногами, сохраняя заданное направление; - выполняет легкий бег; • проявляет интерес к участию в совместных играх и физических упражнениях; • умеет ориентироваться в пространстве; • Подпрыгивает до предмета, находящегося выше поднятых рук ребенка; • Подползает под веревку;

	<ul style="list-style-type: none"> «Собери пирамидку» (дети собирают кольца большой пирамиды, нанизывают на основание) <p>Заключительная часть Спокойная ходьба с дыхательными упражнениями, в течение 1,5 минуты.</p> <p>Закаливание Знакомство с залом, комплекс ОРУ, обливание ног и рук водой.</p>			<ul style="list-style-type: none"> Прокатывает мяч одной и двумя руками; Уменьшение заболеваемости у занимающихся. Дети могут самостоятельно обтираться полотенцем.
25	<p>Ходьба «Стайкой» за воспитателем. Бег от воспитателя.</p> <p>Основные движения</p> <ul style="list-style-type: none"> Подползание под дугу; Подпрыгивание до игрушки, находящейся выше поднятых рук ребенка; Прокатывание мяча одной и двумя руками под дугу. <p>Игровое упражнение</p> <ul style="list-style-type: none"> «Собери пирамидку» (дети собирают кольца большой пирамиды, нанизывают на основание) <p>Заключительная часть Спокойная ходьба с дыхательными упражнениями, в течение 1,5 минуты.</p> <p>Закаливание Знакомство с залом, комплекс ОРУ,</p>	<p>Физическое развитие, Физическая культура, закаливание</p>	1	<ul style="list-style-type: none"> Умеет ходить прямо, не шаркая ногами, сохраняя заданное направление; - выполняет легкий бег; проявляет интерес к участию в совместных играх и физических упражнениях; умеет ориентироваться в пространстве; Подпрыгивает до предмета, находящегося выше поднятых рук ребенка; Подползает под веревку; Прокатывает мяч одной и двумя руками; Уменьшение заболеваемости у занимающихся. Дети могут самостоятельно обтираться полотенцем.

	обливание ног и рук водой.			
26	<p>Ходьба с согласованными, свободными движениями рук и ног. Бег от воспитателя.</p> <p>Основные движения</p> <ul style="list-style-type: none"> • Подползание под дугу; • Подпрыгивание до игрушки, находящейся выше поднятых рук ребенка; • Прокатывание мяча одной и двумя руками под дугу. <p>Игровое упражнение</p> <ul style="list-style-type: none"> • «Собери пирамидку» (дети собирают кольца большой пирамиды, нанизывают на основание) <p>Заключительная часть</p> <p>Спокойная ходьба с дыхательными упражнениями, в течение 1,5 минуты.</p> <p>Закаливание</p> <p>Знакомство с залом, комплекс ОРУ, обливание ног и рук водой.</p>	<p>Физическое развитие, Физическая культура, закаливание</p>	1	<ul style="list-style-type: none"> • Умеет ходить прямо, не шаркая ногами, сохраняя заданное направление; - выполняет легкий бег; • проявляет интерес к участию в совместных играх и физических упражнениях; • умеет ориентироваться в пространстве; • Подпрыгивает до предмета, находящегося выше поднятых рук ребенка; • Подползает под веревку; • Прокатывает мяч одной и двумя руками; • Уменьшение заболеваемости у занимающихся. Дети могут самостоятельно обтираться полотенцем.
27	<p>Ходьба «Стайкой» за воспитателем. Бег в различных направлениях.</p> <p>Основные движения</p> <ul style="list-style-type: none"> • Подползание под дугу; • Подпрыгивание до игрушки, 	<p>Физическое развитие, физическая культура Закаливание</p>	1	<ul style="list-style-type: none"> • Умеет ходить прямо, не шаркая ногами, сохраняя заданное направление; - выполняет легкий бег; • проявляет интерес к участию в совместных играх и физических

	<p>находящейся выше поднятых рук ребенка;</p> <ul style="list-style-type: none"> • Прокатывание мяча одной и двумя руками под дугу. <p>Игровое упражнение</p> <ul style="list-style-type: none"> • «Собери пирамидку» (дети собирают кольца большой пирамиды, нанизывают на основание) <p>Заключительная часть</p> <p>Спокойная ходьба с дыхательными упражнениями, в течение 1,5 минуты.</p> <p>Закаливание</p> <p>Знакомство с залом, комплекс ОРУ, обливание ног и рук водой.</p>			<p>упражнениях;</p> <ul style="list-style-type: none"> • умеет ориентироваться в пространстве; • Подпрыгивает до предмета, находящегося выше поднятых рук ребенка; • Подползает под веревку; • Прокатывает мяч одной и двумя руками; • Уменьшение заболеваемости у занимающихся. Дети могут самостоятельно обтираться полотенцем.
28	<p>Ходьба в прямом направлении. Бег не наталкиваясь друг на друга.</p> <p>Основные движения</p> <ul style="list-style-type: none"> • Прыжки на двух ногах с продвижением вперед (от одной игрушки к другой); • Проползание в два вертикально, стоящих друг за другом обруча; • Скатывание мяча среднего размера с горки и скатывание вслед за ним. <p>Игровое упражнение</p> <ul style="list-style-type: none"> • «Скати с горки» (прокатывать шары с горки). <p>Заключительная часть</p> <p>Спокойная ходьба с дыхательными</p>	<p>Физическое развитие, физическая культура Закаливание</p>	1	<ul style="list-style-type: none"> • Умеет ходить прямо, не шаркая ногами, сохраняя заданное направление; - выполняет легкий бег; • проявляет интерес к участию в совместных играх и физических упражнениях; • прыгает на двух ногах с продвижением вперед; • Подползает под две скамейки, стоящие рядом; • Прокатывает мяч одной и двумя руками; • Уменьшение заболеваемости у занимающихся. Дети могут

	упражнениями, в течение 1,5 минуты. Закаливание Комплекс ОРУ, обливание ног и рук водой.			самостоятельно обтираться полотенцем.
29	Ходьба в прямом направлении. Бег не наталкиваясь друг на друга. Основные движения <ul style="list-style-type: none"> • 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 <ul style="list-style-type: none"> • «Скати и догони» (прокатить мяч с горки, догнать его и захватить) Заключительная часть Спокойная ходьба с дыхательными упражнениями, в течение 1,5 минуты. Закаливание Знакомство с залом, комплекс ОРУ, обливание ног и рук водой.	Физическое развитие, физическая культура Закаливание	1	<ul style="list-style-type: none"> • Умеет ходить прямо, не шаркая ногами, сохраняя заданное направление; - выполняет легкий бег; • проявляет интерес к участию в совместных играх и физических упражнениях; • прыгает на двух ногах с продвижением вперед; • Подползает под две скамейки, стоящие рядом; • Прокатывает мяч одной и двумя руками; • Уменьшение заболеваемости у занимающихся. Дети могут самостоятельно обтираться полотенцем.
30	Ходьба в прямом направлении. Бег не наталкиваясь друг на друга. Основные движения <ul style="list-style-type: none"> • Прыжки на двух ногах с продвижением вперед (от одной игрушки к другой); • Прыжки на двух ногах на месте с 	Физическое развитие, физическая культура Закаливание	1	<ul style="list-style-type: none"> • Умеет ходить прямо, не шаркая ногами, сохраняя заданное направление; - выполняет легкий бег; • проявляет интерес к участию в совместных играх и физических упражнениях; • прыгает на двух ногах с

	<p>мячом в руках;</p> <ul style="list-style-type: none"> • Проползание в два вертикально стоящих друг, за другом обруча; • Скатывание мяча среднего размера с горки и скатывание вслед за ним. <p>Игровое упражнение</p> <ul style="list-style-type: none"> • «Скати с горки» (прокатывать шары с горки). <p>Заключительная часть</p> <p>Спокойная ходьба с дыхательными упражнениями, в течение 1,5 минуты.</p> <p>Закаливание</p> <p>Знакомство с залом, комплекс ОРУ, обливание ног и рук водой.</p>			<p>продвижением вперед;</p> <ul style="list-style-type: none"> • Подползает под две скамейки, стоящие рядом; • Прокатывает мяч одной и двумя руками; • Уменьшение заболеваемости у занимающихся. Дети могут самостоятельно обтираться полотенцем.
31	<p>Ходьба по кругу, взявшись за руки. Бег в различных направлениях</p> <p>Основные движения</p> <ul style="list-style-type: none"> • Подпрыгивание до ладони воспитателя, находящейся выше поднятых рук ребенка, слегка продвигаясь вперед; • Проползание в вертикально стоящий обруч с захватом мяча; • Прокатывание мяча двумя и одной рукой друг другу, между предметами. <p>Игровое упражнение</p> <ul style="list-style-type: none"> • «Прокати мяч и догони его» (по 	<p>Физическое развитие, Физическая культура, закаливание</p>	1	<ul style="list-style-type: none"> • Умеет ходить прямо, не шаркая ногами, сохраняя заданное направление; - выполняет легкий бег; • проявляет интерес к участию в совместных играх и физических упражнениях; • прыгает на двух ногах с продвижением вперед; • Подползает под две скамейки, стоящие рядом; • Прокатывает мяч одной и двумя руками; • Уменьшение заболеваемости у занимающихся. Дети могут

	<p>сигналу (звонит бубен) прокатить мяч в обруч, по сигналу (свисток) догнать мяч).</p> <p>Заключительная часть Спокойная ходьба с дыхательными упражнениями, в течение 1,5 минуты.</p> <p>Закаливание Знакомство с залом, комплекс ОРУ, обливание ног и рук водой.</p>			самостоятельно обтираться полотенцем.
32	<p>Ходьба по кругу, взявшись за руки. Бег в различных направлениях</p> <p>Основные движения</p> <ul style="list-style-type: none"> • Подпрыгивание до ладони воспитателя, находящейся выше поднятых рук ребенка, слегка продвигаясь вперед; • Проползание в вертикально стоящий обруч с захватом мяча; • Прокатывание мяча двумя и одной рукой друг другу, между предметами. <p>Игровое упражнение</p> <ul style="list-style-type: none"> • «Прокати мяч и догони его» (по сигналу (звонит бубен) прокатить мяч в обруч, по сигналу (свисток) догнать мяч). <p>Заключительная часть</p>	Физическое развитие, Физическая культура, закаливание	1	<ul style="list-style-type: none"> • Умеет ходить прямо, не шаркая ногами, сохраняя заданное направление; - выполняет легкий бег; • проявляет интерес к участию в совместных играх и физических упражнениях; • прыгает на двух ногах с продвижением вперед; • Подползает под две скамейки, стоящие рядом; • Прокатывает мяч одной и двумя руками; • Уменьшение заболеваемости у занимающихся. Дети могут самостоятельно обтираться полотенцем.

	<p>Спокойная ходьба с дыхательными упражнениями, в течение 1,5 минуты.</p> <p>Закаливание</p> <p>Знакомство с залом, комплекс ОРУ, обливание ног и рук водой.</p>			
33	<p>Ходьба по кругу, взявшись за руки. Бег в различных направлениях</p> <p>Основные движения</p> <ul style="list-style-type: none"> • Подпрыгивание до ладони воспитателя, находящейся выше поднятых рук ребенка, слегка продвигаясь вперед; • Проползание в вертикально стоящий обруч с захватом мяча; • Прокатывание мяча двумя и одной рукой друг другу, между предметами. <p>Игровое упражнение</p> <ul style="list-style-type: none"> • «Прокати мяч и догони его» (по сигналу (звонит бубен) прокатить мяч в обруч, по сигналу (свисток) догнать мяч). <p>Заключительная часть</p> <p>Спокойная ходьба с дыхательными упражнениями, в течение 1,5 минуты.</p> <p>Закаливание</p> <p>Знакомство с залом, комплекс ОРУ,</p>	<p>Физическое развитие, физическая культура Закаливание</p>	1	<ul style="list-style-type: none"> • Умеет ходить прямо, не шаркая ногами, сохраняя заданное направление; - выполняет легкий бег; • проявляет интерес к участию в совместных играх и физических упражнениях; • прыгает на двух ногах с продвижением вперед; • Подползает под две скамейки, стоящие рядом; • Прокатывает мяч одной и двумя руками; • Уменьшение заболеваемости у занимающихся. Дети могут самостоятельно обтираться полотенцем.

	обливание ног и рук водой.			
34	<p>Ходьба в прямом направлении. Бег в различных направлениях.</p> <p>Основные движения</p> <ul style="list-style-type: none"> • Подпрыгивание до ладони воспитателя, находящейся выше поднятых рук ребенка, слегка продвигаясь вперед; • Проползание в вертикально стоящий обруч с захватом мяча; • Прокатывание мяча двумя и одной рукой друг другу, между предметами. <p>Игровое упражнение</p> <ul style="list-style-type: none"> • «Прокати мяч и догони его» (по сигналу (звонит бубен) прокатить мяч в обруч, по сигналу (свисток) догнать мяч). <p>Заключительная часть Спокойная ходьба с дыхательными упражнениями, в течение 1,5 минуты.</p> <p>Закаливание Знакомство с залом, комплекс ОРУ, обливание ног и рук водой.</p>	<p>Физическое развитие, физическая культура Закаливание</p>	1	<ul style="list-style-type: none"> • Умеет ходить прямо, не шаркая ногами, сохраняя заданное направление; - выполняет легкий бег; • проявляет интерес к участию в совместных играх и физических упражнениях; • прыгает на двух ногах с продвижением вперед; • Подползает под две скамейки, стоящие рядом; • Прокатывает мяч одной и двумя руками; • Уменьшение заболеваемости у занимающихся. Дети могут самостоятельно обтираться полотенцем.
35	<p>Ходьба в прямом направлении. Бег не наталкиваясь друг на друга.</p> <p>Основные движения</p>	<p>Физическое развитие, физическая культура Закаливание</p>	1	<ul style="list-style-type: none"> • Умеет ходить прямо, не шаркая ногами, сохраняя заданное направление; - выполняет легкий бег; • проявляет интерес к участию в

	<ul style="list-style-type: none"> • Подпрыгивание до ладони воспитателя, находящейся выше поднятых рук ребенка, слегка продвигаясь вперед; • Проползание в вертикально стоящий обруч с захватом мяча; • Прокатывание мяча двумя и одной рукой друг другу, между предметами. <p>Игровое упражнение</p> <ul style="list-style-type: none"> • «Прокати мяч и догони его» (по сигналу (звонит бубен) прокатить мяч в обруч, по сигналу (свисток) догнать мяч). • месте, по сигналу (свисток) останавливаться). <p>Заключительная часть Спокойная ходьба с дыхательными упражнениями, в течение 1,5 минуты.</p> <p>Закаливание Знакомство с залом, комплекс ОРУ, обливание ног и рук водой.</p>			совместных играх и физических упражнениях; <ul style="list-style-type: none"> • прыгает на двух ногах с продвижением вперед; • Подползает под две скамейки, стоящие рядом; • Прокатывает мяч одной и двумя руками; • Уменьшение заболеваемости у занимающихся. Дети могут самостоятельно обтираться полотенцем.
36	Ходьба в прямом направлении. Бег в различных направлениях. Основные движения <ul style="list-style-type: none"> • Подпрыгивание до ладони воспитателя, находящейся выше поднятых рук ребенка, слегка продвигаясь вперед; 	Физическое развитие, физическая культура Закаливание	1	<ul style="list-style-type: none"> • Умеет ходить прямо, не шаркая ногами, сохраняя заданное направление; - выполняет легкий бег; • проявляет интерес к участию в совместных играх и физических упражнениях; • прыгает на двух ногах с

	<ul style="list-style-type: none"> • Проползание в вертикально стоящий обруч с захватом мяча; • Прокатывание мяча двумя и одной рукой друг другу, между предметами. <p>Игровое упражнение</p> <ul style="list-style-type: none"> • «Прокати мяч и догони его» (по сигналу (звонит бубен) прокатить мяч в обруч, по сигналу (свисток) догнать мяч). <p>Заключительная часть Спокойная ходьба с дыхательными упражнениями, в течение 1,5 минуты.</p> <p>Закаливание Знакомство с залом, комплекс ОРУ, обливание ног и рук водой.</p>			<p>продвижением вперед;</p> <ul style="list-style-type: none"> • Подползает под две скамейки, стоящие рядом; • Прокатывает мяч одной и двумя руками; • Уменьшение заболеваемости у занимающихся. Дети могут самостоятельно обтираться полотенцем.
37	<p>Ходьба по кругу, взявшись за руки. Бег не наталкиваясь друг на друга.</p> <p>Основные движения</p> <ul style="list-style-type: none"> • Подпрыгивание до ладони воспитателя, находящейся выше поднятых рук ребенка, слегка продвигаясь вперед; • Проползание в вертикально стоящий обруч с захватом мяча; • Прокатывание мяча двумя и одной рукой друг другу, между предметами. <p>Игровое упражнение</p>	<p>Физическое развитие, физическая культура Закаливание</p>	1	<ul style="list-style-type: none"> • Умеет ходить прямо, не шаркая ногами, сохраняя заданное направление; - выполняет легкий бег; • проявляет интерес к участию в совместных играх и физических упражнениях; • прыгает на двух ногах с продвижением вперед; • Подползает под две скамейки, стоящие рядом; • Прокатывает мяч одной и двумя руками; • Уменьшение заболеваемости у

	<ul style="list-style-type: none"> «Прокати мяч и догони его» (по сигналу (звонит бубен) прокатить мяч в обруч, по сигналу (свисток) догнать мяч). <p>Заключительная часть Спокойная ходьба с дыхательными упражнениями, в течение 1,5 минуты.</p> <p>Закаливание Знакомство с залом, комплекс ОРУ, обливание ног и рук водой.</p>			занимающихся. Дети могут самостоятельно обтираться полотенцем.
38	<p>Ходьба в прямом направлении. Бег в различных направлениях.</p> <p>Основные движения</p> <ul style="list-style-type: none"> Проползание в вертикально стоящий обруч; Прокатывание мяча одной рукой (правой и левой). <p>Игровое упражнение</p> <ul style="list-style-type: none"> «Доползи до игрушки» (доползти с подлезанием под веревку, захватить игрушку) <p>Заключительная часть Спокойная ходьба с дыхательными упражнениями, в течение 1,5 минуты (Контрольное)</p> <p>Закаливание Знакомство с залом, комплекс ОРУ, обливание ног и рук водой.</p>	Физическое развитие, физическая культура Закаливание	1	<ul style="list-style-type: none"> Умеет ходить прямо, не шаркая ногами, сохраняя заданное направление; - выполняет легкий бег; проявляет интерес к участию в совместных играх и физических упражнениях; прыгает на двух ногах с продвижением вперед; Подползает под две скамейки, стоящие рядом; Прокатывает мяч одной и двумя руками; Уменьшение заболеваемости у занимающихся. Дети могут самостоятельно обтираться полотенцем.
39	Ходьба по кругу, взявшись за руки.	Физическое	1	<ul style="list-style-type: none"> Умеет ходить прямо, не шаркая

	<p>Бег не наталкиваясь друг на друга.</p> <p>Основные движения</p> <ul style="list-style-type: none"> • Подпрыгивание до ладони воспитателя, находящейся выше поднятых рук ребенка, слегка продвигаясь вперед; • Проползание в вертикально стоящий обруч с захватом мяча; • Прокатывание мяча двумя и одной рукой друг другу, между предметами. <p>Игровое упражнение</p> <ul style="list-style-type: none"> • «Прокати мяч и догони его» (по сигналу (звонит бубен) прокатить мяч в обруч, по сигналу (свисток) догнать мяч). <p>Заключительная часть</p> <p>Спокойная ходьба с дыхательными упражнениями, в течение 1,5 минуты</p> <p>Закаливание</p> <p>Комплекс ОРУ, обливание ног и рук водой.</p>	<p>развитие, физическая культура Закаливание</p>		<p>ногами, сохраняя заданное направление; - выполняет легкий бег;</p> <ul style="list-style-type: none"> • проявляет интерес к участию в совместных играх и физических упражнениях; • прыгает на двух ногах с продвижением вперед; • Подползает под две скамейки, стоящие рядом; • Прокатывает мяч одной и двумя руками; • Уменьшение заболеваемости у занимающихся. Дети могут самостоятельно обтираться полотенцем.
40	<p>Ходьба с перешагиванием через предметы.</p> <p>Бег за воспитателем, от воспитателя.</p> <p>Основные движения</p> <ul style="list-style-type: none"> • Перепрыгивание через линию, веревку, лежащую на полу; • Проползание в заданном направлении; 	<p>Физическое развитие, Физическая культура, закаливание</p>	1	<ul style="list-style-type: none"> • Умеет ходить прямо, не шаркая ногами, перешагивать через предметы, сохраняя заданное направление; - выполняет легкий бег; • проявляет интерес к участию в совместных играх и физических упражнениях; • перепрыгивает через линию,

	<ul style="list-style-type: none"> • Скатывание мяча с горки. <p>Игровое упражнение</p> <ul style="list-style-type: none"> • «Пройди по дорожке» (пройти между двумя веревками). <p>Заключительная часть</p> <p>Спокойная ходьба с дыхательными упражнениями, в течение 1,5 минуты.</p> <p>Закаливание</p> <p>Комплекс ОРУ, обливание ног и рук водой.</p>			<p>веревку, лежащую на полу;</p> <ul style="list-style-type: none"> • проползает в заданном направлении; • умеет сохранять устойчивое положение тела; • уменьшение заболеваемости у занимающихся. Дети могут самостоятельно обтираться полотенцем.
41	<p>Ходьба с перешагиванием через предметы.</p> <p>Бега воспитателем, от воспитателя.</p> <p>Основные движения</p> <ul style="list-style-type: none"> • Проползание заданного расстояния до предмета • Перепрыгивание через веревку, лежащую на полу; • Скатывание мяча с горки. <p>Игровое упражнение</p> <ul style="list-style-type: none"> • «Пройди по мостику» (пройти по наклонной доске с мячом в руках, прокатить мяч с горки). <p>Заключительная часть</p> <p>Спокойная ходьба с дыхательными упражнениями, в течение 1,5 минуты.</p> <p>Закаливание</p> <p>Комплекс ОРУ, обливание ног и рук водой.</p>	<p>Физическое развитие, Физическая культура, закаливание</p>	1	<ul style="list-style-type: none"> • Умеет ходить прямо, не шаркая ногами, перешагивать через предметы, сохраняя заданное направление; - выполняет легкий бег; • проявляет интерес к участию в совместных играх и физических упражнениях; • перепрыгивает через линию, веревку, лежащую на полу; • проползает в заданном направлении; • умеет сохранять устойчивое положение тела; • уменьшение заболеваемости у занимающихся. Дети могут самостоятельно обтираться полотенцем.

42	<p>Ходьба с перешагиванием через предметы. Бег за воспитателем, от воспитателя.</p> <p>Основные движения</p> <ul style="list-style-type: none"> • Перепрыгивание через линию, веревку, лежащую на полу; • Проползание в заданном направлении; • Скатывание мяча с горки. <p>Игровое упражнение</p> <ul style="list-style-type: none"> • «Пройди по дорожке» (пройти между двумя веревками). <p>Заключительная часть</p> <p>Спокойная ходьба с дыхательными упражнениями, в течение 1,5 минут.</p> <p>Закаливание</p> <p>Комплекс ОРУ, обливание ног и рук водой.</p>	<p>Физическое развитие, физическая культура Закаливание</p>	1	<ul style="list-style-type: none"> • Умеет ходить прямо, не шаркая ногами, перешагивать через предметы, сохраняя заданное направление; - выполняет легкий бег; • проявляет интерес к участию в совместных играх и физических упражнениях; • перепрыгивает через линию, веревку, лежащую на полу; • проползает в заданном направлении; • умеет сохранять устойчивое положение тела; • уменьшение заболеваемости у занимающихся. Дети могут самостоятельно обтираться полотенцем.
43	<p>Ходьба в прямом направлении. Бег, догоняя катящиеся предметы.</p> <p>Основные движения</p> <ul style="list-style-type: none"> • Прыжки на двух ногах с небольшим продвижением вперед; • Перелезание через валик; • Катание мяча двумя руками воспитателю. <p>Игровое упражнение</p> <ul style="list-style-type: none"> • «Через ручеек» (перепрыгивать через 	<p>Физическое развитие, физическая культура Закаливание</p>	1	<ul style="list-style-type: none"> • Умеет ходить прямо, не шаркая ногами, перешагивать через предметы, сохраняя заданное направление; - выполняет легкий бег; • проявляет интерес к участию в совместных играх и физических упражнениях; • перепрыгивает через линию, веревку, лежащую на полу; • проползает в заданном

	<p>веревки, расположенные на расстоянии 50 см друг от друга).</p> <p>Заключительная часть Спокойная ходьба с дыхательными упражнениями, в течение 1,5 минут.</p> <p>Закаливание Комплекс ОРУ, обливание ног и рук водой.</p>			<p>направлении;</p> <ul style="list-style-type: none"> • умеет сохранять устойчивое положение тела; • уменьшение заболеваемости у занимающихся. Дети могут самостоятельно обтираться полотенцем.
44	<p>Ходьба с перешагиванием через предметы. Бег, догоняя катящиеся предметы.</p> <p>Основные движения</p> <ul style="list-style-type: none"> • Проползание в вертикально стоящий обруч; • Прыжки на двух ногах, слегка продвигаясь вперед с хлопками; • Катание мяча двумя руками друг другу. <p>Игровое упражнение</p> <ul style="list-style-type: none"> • «Лови мяч» (педагог прокатывает мячи по периметру зала, дети ловят их двумя руками). <p>Заключительная часть Спокойная ходьба с дыхательными упражнениями, в течение 1,5 минут.</p> <p>Закаливание Комплекс ОРУ, обливание ног и рук водой.</p>	<p>Физическое развитие, физическая культура Закаливание</p>	1	<ul style="list-style-type: none"> • Умеет ходить прямо, не шаркая ногами, перешагивать через предметы, сохраняя заданное направление; - выполняет легкий бег; • проявляет интерес к участию в совместных играх и физических упражнениях; • перепрыгивает через линию, веревку, лежащую на полу; • проползает в заданном направлении; • умеет сохранять устойчивое положение тела; • уменьшение заболеваемости у занимающихся. Дети могут самостоятельно обтираться полотенцем.

45	<p>Ходьба в прямом направлении. Бег, догоняя катящиеся предметы.</p> <p>Основные движения</p> <ul style="list-style-type: none"> • Прыжки на двух ногах с небольшим продвижением вперед; • Проползание в вертикально стоящий обруч; • Катание мяча двумя руками воспитателю. <p>Игровое упражнение</p> <ul style="list-style-type: none"> • «Через ручеек» (перепрыгивать через веревки, расположенные на расстоянии 50 см друг от друга). <p>Заключительная часть</p> <p>Спокойная ходьба с дыхательными упражнениями, в течение 1,5 минут.</p> <p>Закаливание</p> <p>Комплекс ОРУ, обливание ног и рук водой.</p>	<p>Физическое развитие, физическая культура Закаливание</p>	1	<ul style="list-style-type: none"> • Умеет ходить прямо, не шаркая ногами, перешагивать через предметы, сохраняя заданное направление; - выполняет легкий бег; • проявляет интерес к участию в совместных играх и физических упражнениях; • перепрыгивает через линию, веревку, лежащую на полу; • проползает в заданном направлении; • умеет сохранять устойчивое положение тела; • уменьшение заболеваемости у занимающихся. Дети могут самостоятельно обтираться полотенцем.
46	<p>Ходьба с перешагиванием через предметы. Бег, догоняя катящиеся предметы.</p> <p>Основные движения</p> <ul style="list-style-type: none"> • Проползание в вертикально стоящий обруч за игрушкой; • Прыжки на двух ногах, слегка продвигаясь вперед с хлопками; • Прокатывание мячей двумя руками друг другу и воспитателю. 	<p>Физическое развитие, физическая культура Закаливание</p>	1	<ul style="list-style-type: none"> • Умеет ходить прямо, не шаркая ногами, перешагивать через предметы, сохраняя заданное направление; - выполняет легкий бег; • проявляет интерес к участию в совместных играх и физических упражнениях; • перепрыгивает через линию, веревку, лежащую на полу;

	<p>Игровое упражнение</p> <ul style="list-style-type: none"> • «Перелезь через бревно» (перелезть через гимнастическое бревно, лежащее на полу). <p>Заключительная часть</p> <p>Спокойная ходьба с дыхательными упражнениями, в течение 1,5 минут.</p> <p>Закаливание</p> <p>Комплекс ОРУ, обливание ног и рук водой.</p>			<ul style="list-style-type: none"> • проползает в заданном направлении; • умеет сохранять устойчивое положение тела; • уменьшение заболеваемости у занимающихся. Дети могут самостоятельно обтираться полотенцем.
47	<p>Ходьба в прямом направлении. Бег, догоняя катящиеся предметы.</p> <p>Основные движения</p> <ul style="list-style-type: none"> • Проползание в воротца; • Подпрыгивание на двух ногах с хлопком; • Прокатывание мяча двумя руками воспитателю. <p>Игровое упражнение</p> <ul style="list-style-type: none"> • «Через ручеек» (перепрыгивать через веревки, расположенные на расстоянии 50 см друг от друга). <p>Заключительная часть</p> <p>Спокойная ходьба с дыхательными упражнениями, в течение 1,5 минут.</p> <p>Закаливание</p> <p>Комплекс ОРУ, обливание ног и рук водой.</p>	<p>Физическое развитие, физическая культура</p> <p>Закаливание</p>	1	<ul style="list-style-type: none"> • Умеет ходить прямо, не шаркая ногами, перешагивать через предметы, сохраняя заданное направление; - выполняет легкий бег; • проявляет интерес к участию в совместных играх и физических упражнениях; • перепрыгивает через линию, веревку, лежащую на полу; • проползает в заданном направлении; • умеет сохранять устойчивое положение тела; • уменьшение заболеваемости у занимающихся. Дети могут самостоятельно обтираться полотенцем.
48	<p>Ходьба с перешагиванием через</p>	<p>Физическое</p>	1	<ul style="list-style-type: none"> • Умеет ходить прямо, не шаркая

	<p>предметы. Бег, догоняя катящиеся предметы.</p> <p>Основные движения</p> <ul style="list-style-type: none"> • Проползание в вертикально стоящий обруч за игрушкой; • Прыжки на двух ногах, слегка продвигаясь вперед с хлопками; • Прокатывание мячей двумя руками друг другу и воспитателю. <p>Игровое упражнение</p> <ul style="list-style-type: none"> • «Через ручеек» (перепрыгивать через веревки, расположенные на расстоянии 50 см друг от друга). <p>Заключительная часть Спокойная ходьба с дыхательными упражнениями, в течение 1,5 минут.</p> <p>Закаливание Комплекс ОРУ, обливание ног и рук водой.</p>	<p>развитие, физическая культура Закаливание</p>		<p>ногами, перешагивать через предметы, сохраняя заданное направление; - выполняет легкий бег;</p> <ul style="list-style-type: none"> • проявляет интерес к участию в совместных играх и физических упражнениях; • перепрыгивает через линию, веревку, лежащую на полу; • проползает в заданном направлении; • умеет сохранять устойчивое положение тела; • уменьшение заболеваемости у занимающихся. Дети могут самостоятельно обтираться полотенцем.
49	<p>Ходьба с перешагиванием через предметы. Бег за воспитателем, от воспитателя</p> <p>Основные движения</p> <ul style="list-style-type: none"> • Подпрыгивание до ладони воспитателя, находящейся выше поднятых рук ребенка; • Подползание под скамейку; • Прокатывание мяча двумя и одной рукой друг другу 	<p>Физическое развитие, физическая культура Закаливание</p>	1	<ul style="list-style-type: none"> • Умеет ходить прямо, не шаркая ногами, перешагивать через предметы, сохраняя заданное направление; - выполняет легкий бег; • проявляет интерес к участию в совместных играх и физических упражнениях; • перепрыгивает через линию, веревку, лежащую на полу; • проползает в заданном

	<p>Игровое упражнение</p> <ul style="list-style-type: none"> • «Прокати мяч» (прокатывать мяч друг другу). <p>Заключительная часть</p> <p>Спокойная ходьба с дыхательными упражнениями, в течение 1,5 минут.</p> <p>Закаливание</p> <p>Комплекс ОРУ, обливание ног и рук водой.</p>			<p>направлении;</p> <ul style="list-style-type: none"> • умеет сохранять устойчивое положение тела; • уменьшение заболеваемости у занимающихся. Дети могут самостоятельно обтираться полотенцем.
50	<p>Ходьба с перешагиванием через предметы.</p> <p>Бег за воспитателем, от воспитателя</p> <p>Основные движения</p> <ul style="list-style-type: none"> • Прыжки на двух ногах на месте и продвигаясь вперед; • Катание мяча двумя и одной рукой в паре с воспитателем. <p>Игровое упражнение</p> <ul style="list-style-type: none"> • «Брось мяч» (бросать мяч в указанном ориентиром направлении). <p>Заключительная часть</p> <p>Спокойная ходьба с дыхательными упражнениями, в течение 1,5 минут (Контрольное).</p> <p>Закаливание</p> <p>Комплекс ОРУ, обливание ног и рук водой.</p>	<p>Физическое развитие, физическая культура Закаливание</p>	1	<ul style="list-style-type: none"> • Умеет ходить прямо, не шаркая ногами, перешагивать через предметы, сохраняя заданное направление; - выполняет легкий бег; • проявляет интерес к участию в совместных играх и физических упражнениях; • перепрыгивает через линию, веревку, лежащую на полу; • проползает в заданном направлении; • умеет сохранять устойчивое положение тела; • уменьшение заболеваемости у занимающихся. Дети могут самостоятельно обтираться полотенцем.
51	<p>Ходьба с перешагиванием через предметы.</p>	<p>Физическое развитие,</p>	1	<ul style="list-style-type: none"> • Умеет ходить прямо, не шаркая ногами, перешагивать через предметы,

	<p>Бег за воспитателем, от воспитателя</p> <p>Основные движения</p> <ul style="list-style-type: none"> • Подпрыгивание до ладони воспитателя, находящейся выше поднятых рук ребенка; • Прыжки на двух ногах на месте и продвигаясь вперед; • Прокатывание мяча двумя и одной рукой друг другу. <p>Игровое упражнение</p> <ul style="list-style-type: none"> • «Прокати мяч» (прокатывать мяч друг другу). <p>Заключительная часть</p> <p>Спокойная ходьба с дыхательными упражнениями, в течение 1,5 минут.</p> <p>Закаливание</p> <p>Комплекс ОРУ, обливание ног и рук водой.</p>	<p>физическая культура</p> <p>Закаливание</p>		<p>сохраняя заданное направление; - выполняет легкий бег;</p> <ul style="list-style-type: none"> • проявляет интерес к участию в совместных играх и физических упражнениях; • перепрыгивает через линию, веревку, лежащую на полу; • проползает в заданном направлении; • умеет сохранять устойчивое положение тела; • уменьшение заболеваемости у занимающихся. Дети могут самостоятельно обтираться полотенцем.
52	<p>Ходьба с опорой на зрительные ориентиры.</p> <p>Бег, догоняя катящиеся предметы.</p> <p>Основные движения</p> <ul style="list-style-type: none"> • Прыжки в высоту; • Перелезание через валик; • Бросание мяча двумя руками снизу. <p>Игровое упражнение</p> <p>«Перелезь через бревно» (выполнять прыжки на двух ногах с продвижением</p>	<p>Физическое развитие,</p> <p>Физическая культура,</p> <p>закаливание</p>	1	<ul style="list-style-type: none"> • Умеет ходить с опорой на зрительные ориентиры; выполняет легкий бег. Догоняя катящиеся предметы; • проявляет интерес к участию в совместных играх и физических упражнениях; • подпрыгивает до игрушки; • перелезает через валик; • уменьшение заболеваемости у

	<p>вперед до бревна, лежащего на полу, затем перелезть через него).</p> <p>Заключительная часть Спокойная ходьба с дыхательными упражнениями, в течение 1,5 минут.</p> <p>Закаливание Комплекс ОРУ, обливание ног и рук водой.</p>			<p>занимающихся. Дети могут самостоятельно обтираться полотенцем.</p>
53	<p>Ходьба с опорой на зрительные ориентиры Бега воспитателем, от воспитателя.</p> <p>Основные движения</p> <ul style="list-style-type: none"> • Подползание под дугу; • Подпрыгивание до игрушки, находящейся выше поднятых рук ребенка; • Прокатывание мяча одной и двумя руками под дугу. <p>Игровое упражнение</p> <ul style="list-style-type: none"> • «Пройди по дорожке» (пройти между гимнастическими палками, лежащими на полу на расстоянии 50 см). <p>Заключительная часть Спокойная ходьба с дыхательными упражнениями, в течение 1,5 минут.</p> <p>Закаливание Комплекс ОРУ, обливание ног и рук водой.</p>	<p>Физическое развитие, Физическая культура, закаливание</p>	1	<ul style="list-style-type: none"> • Умеет ходить с опорой на зрительные ориентиры; выполняет легкий бег. Догоняя катящиеся предметы; • проявляет интерес к участию в совместных играх и физических упражнениях; • подпрыгивает до игрушки; • перелезает через валик; • уменьшение заболеваемости у занимающихся. Дети могут самостоятельно обтираться полотенцем.
54	<p>Ходьба с опорой на зрительные</p>	<p>Физическое</p>	1	<ul style="list-style-type: none"> • Умеет ходить с опорой на

	<p>ориентиры. Бег, догоняя катящиеся предметы.</p> <p>Основные движения</p> <ul style="list-style-type: none"> • Прыжки в высоту; • Подпрыгивание до игрушки, находящейся выше поднятых рук ребенка; • Бросание мяча двумя руками снизу. <p>Игровое упражнение</p> <ul style="list-style-type: none"> • «Пройди по дорожке» (пройти между гимнастическими палками, лежащими на полу на расстоянии 50 см). <p>Заключительная часть</p> <p>Спокойная ходьба с дыхательными упражнениями, в течение 1,5 минут</p> <p>Закаливание</p> <p>Комплекс ОРУ, обливание ног и рук водой.</p>	<p>развитие, физическая культура Закаливание</p>		<p>зрительные ориентиры; выполняет легкий бег. Догоняя катящиеся предметы;</p> <ul style="list-style-type: none"> • проявляет интерес к участию в совместных играх и физических упражнениях; • подпрыгивает до игрушки; • перелезает через валик; • уменьшение заболеваемости у занимающихся. Дети могут самостоятельно обтираться полотенцем.
55	<p>Ходьба с опорой на зрительные ориентиры</p> <p>Бег, догоняя катящиеся предметы.</p> <p>Основные движения</p> <ul style="list-style-type: none"> • Перепрыгивание через веревку, лежащую на полу; • Бросание мяча двумя руками снизу; • Подлезание под веревку. <p>Игровое упражнение</p> <ul style="list-style-type: none"> • «Прокати мяч» (прокатывать мяч 	<p>Физическое развитие, физическая культура Закаливание</p>	1	<ul style="list-style-type: none"> • Умеет ходить с опорой на зрительные ориентиры; выполняет легкий бег. Догоняя катящиеся предметы; • проявляет интерес к участию в совместных играх и физических упражнениях; • подпрыгивает до игрушки; • перелезает через валик;

	<p>друг другу).</p> <p>Заключительная часть Спокойная ходьба с дыхательными упражнениями, в течение 1,5 минут.</p> <p>Закаливание Комплекс ОРУ, обливание ног и рук водой.</p>			<ul style="list-style-type: none"> • уменьшение заболеваемости у занимающихся. Дети могут самостоятельно обтираться полотенцем.
56	<p>Ходьба с опорой на зрительные ориентиры Бег в различных направлениях</p> <p>Основные движения</p> <ul style="list-style-type: none"> • 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. <p>Игровое упражнение</p> <ul style="list-style-type: none"> • «Лови мяч» (поочередно ловить мяч, брошенный педагогом, из положения сидя на полу). <p>Заключительная часть Спокойная ходьба с дыхательными упражнениями, в течение 1,5 минут.</p> <p>Закаливание Комплекс ОРУ, обливание ног и рук</p>	<p>Физическое развитие, физическая культура Закаливание</p>	1	<ul style="list-style-type: none"> • Умеет ходить с опорой на зрительные ориентиры; выполняет легкий бег. Догоняя катящиеся предметы; • проявляет интерес к участию в совместных играх и физических упражнениях; • подпрыгивает до игрушки; • перелезает через валик; • уменьшение заболеваемости у занимающихся. Дети могут самостоятельно обтираться полотенцем.

	водой.			
57	<p>Ходьба с опорой на зрительные ориентиры Бег, догоняя катящиеся предметы.</p> <p>Основные движения</p> <ul style="list-style-type: none"> • Перепрыгивание через веревку, лежащую на полу; • Бросание мяча двумя руками снизу; • Ловля мяча, брошенного воспитателем. <p>Игровое упражнение</p> <ul style="list-style-type: none"> • «Прокати мяч» (прокатывать мяч друг другу). <p>Заключительная часть</p> <p>Спокойная ходьба с дыхательными упражнениями, в течение 1,5 минут.</p> <p>Закаливание</p> <p>Комплекс ОРУ, обливание ног и рук водой.</p>	<p>Физическое развитие, физическая культура Закаливание</p>	1	<ul style="list-style-type: none"> • Умеет ходить с опорой на зрительные ориентиры; выполняет легкий бег. Догоняя катящиеся предметы; • проявляет интерес к участию в совместных играх и физических упражнениях; • подпрыгивает до игрушки; • перелезает через валик; • уменьшение заболеваемости у занимающихся. Дети могут самостоятельно обтираться полотенцем.
58	<p>Ходьба по кругу, взявшись за руки. Бег в различных направлениях.</p> <p>Основные движения</p> <ul style="list-style-type: none"> • Подпрыгивание до игрушки, находящейся выше поднятых рук ребенка • Подползание под веревку, сопровождающееся захватом стоящей впереди игрушки; • Бросание мяча двумя руками снизу. 	<p>Физическое развитие, физическая культура Закаливание</p>	1	<ul style="list-style-type: none"> • Умеет ходить с опорой на зрительные ориентиры; выполняет легкий бег. Догоняя катящиеся предметы; • проявляет интерес к участию в совместных играх и физических упражнениях; • подпрыгивает до игрушки; • перелезает через валик;

	<p>Игровое упражнение «Через ручеек» (перепрыгивать через гимнастические палки, расположенные на полу на расстоянии 50 см друг от друга).</p> <p>Заключительная часть Спокойная ходьба с дыхательными упражнениями, в течение 1,5 минут.</p> <p>Закаливание Комплекс ОРУ, обливание ног и рук водой.</p>			<ul style="list-style-type: none"> • уменьшение заболеваемости у занимающихся. Дети могут самостоятельно обтираться полотенцем.
59	<p>Ходьба по кругу, взявшись за руки Бег, догоняя катящиеся предметы.</p> <p>Основные движения</p> <ul style="list-style-type: none"> • Прыжки на двух ногах, сопровождающиеся небольшим продвижением вперед; • Перелезание через валик; • Перебрасывание малого мяча через ленту, натянутую на уровне груди ребенка. <p>Игровое упражнение</p> <ul style="list-style-type: none"> • «Брось мяч» (бросать мяч в указанном с помощью ориентира направлении). <p>Заключительная часть Спокойная ходьба с дыхательными упражнениями, в течение 1,5 минут</p>	<p>Физическое развитие, физическая культура Закаливание</p>	1	<ul style="list-style-type: none"> • Умеет ходить с опорой на зрительные ориентиры; выполняет легкий бег. Догоняя катящиеся предметы; • проявляет интерес к участию в совместных играх и физических упражнениях; • подпрыгивает до игрушки; • перелезает через валик; • уменьшение заболеваемости у занимающихся. Дети могут самостоятельно обтираться полотенцем.

	<p>Закаливание Комплекс ОРУ, обливание ног и рук водой.</p>			
60	<p>Ходьба по кругу, взявшись за руки. Бег в различных направлениях. Основные движения</p> <ul style="list-style-type: none"> • Подпрыгивание до игрушки, находящейся выше поднятых рук ребенка; • Прыжки на двух ногах, сопровождающиеся небольшим продвижением вперед; • Бросание мяча двумя руками снизу. <p>Игровое упражнение</p> <ul style="list-style-type: none"> • «Через ручеек» (перепрыгивать через гимнастические палки, расположенные на полу на расстоянии 50 см друг от друга). <p>Заключительная часть Спокойная ходьба с дыхательными упражнениями, в течение 1,5 минут</p> <p>Закаливание Комплекс ОРУ, обливание ног и рук водой.</p>	<p>Физическое развитие, физическая культура Закаливание</p>	1	<ul style="list-style-type: none"> • Умеет ходить с опорой на зрительные ориентиры; выполняет легкий бег. Догоня катящиеся предметы; • проявляет интерес к участию в совместных играх и физических упражнениях; • подпрыгивает до игрушки; • перелезает через валик; • уменьшение заболеваемости у занимающихся. Дети могут самостоятельно обтираться полотенцем.
61	<p>Ходьба приставными шагами вперед, в стороны. Бег в различных направлениях Основные движения</p>	<p>Физическое развитие, физическая культура Закаливание</p>	1	<ul style="list-style-type: none"> • Умеет ходить с опорой на зрительные ориентиры; выполняет легкий бег. Догоня катящиеся предметы;

	<ul style="list-style-type: none"> • 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. <p>Игровое упражнение</p> <ul style="list-style-type: none"> • «Лови мяч» (поочередно ловить малый мяч, брошенный педагогом). <p>Заключительная часть</p> <p>Спокойная ходьба с дыхательными упражнениями, в течение 1,5 минут.</p> <p>Закаливание</p> <p>Комплекс ОРУ, обливание ног и рук водой.</p>			<ul style="list-style-type: none"> • проявляет интерес к участию в совместных играх и физических упражнениях; • подпрыгивает до игрушки; • перелезает через валик; • уменьшение заболеваемости у занимающихся. Дети могут самостоятельно обтираться полотенцем.
62	<p>Ходьба по кругу, взявшись за руки Бег, догоняя катящиеся предметы</p> <p>Основные движения</p> <ul style="list-style-type: none"> • Перепрыгивание через веревку, лежащую на полу; • Проползание в заданном направлении. <p>Игровое упражнение</p> <ul style="list-style-type: none"> • «Через ручеек» (перепрыгивать через гимнастические палки, расположенные на расстоянии 50 см друг от друга) <p>Заключительная часть</p>	<p>Физическое развитие, физическая культура Закаливание</p>	1	<ul style="list-style-type: none"> • Умеет ходить с опорой на зрительные ориентиры; выполняет легкий бег. Догоняя катящиеся предметы; • проявляет интерес к участию в совместных играх и физических упражнениях; • подпрыгивает до игрушки; • перелезает через валик; • уменьшение заболеваемости у занимающихся. Дети могут

	Спокойная ходьба с дыхательными упражнениями, в течение 1,5 минут (Контрольное) Закаливание Комплекс ОРУ, обливание ног и рук водой.			самостоятельно обтираться полотенцем.
63.	Ходьба приставными шагами вперед, в стороны. Бег в различных направлениях Основные движения <ul style="list-style-type: none"> • Подпрыгивание до ладони воспитателя, находящейся выше поднятых рук ребенка, слегка продвигаясь вперед; • Перепрыгивание через веревку, лежащую на полу; • Перебрасывание малого мяча через веревку, натянутую на уровне груди ребенка. Игровое упражнение <ul style="list-style-type: none"> • «Лови мяч» (поочередно ловить малый мяч, брошенный педагогом). Заключительная часть Спокойная ходьба с дыхательными упражнениями, в течение 1,5 минут. Закаливание Комплекс ОРУ, обливание ног и рук водой.	Физическое развитие, физическая культура Закаливание	1	<ul style="list-style-type: none"> • Умеет ходить с опорой на зрительные ориентиры; выполняет легкий бег. Догоня катящиеся предметы; • проявляет интерес к участию в совместных играх и физических упражнениях; • подпрыгивает до игрушки; • перелезает через валик; • уменьшение заболеваемости у занимающихся. Дети могут самостоятельно обтираться полотенцем.
64	Ходьба с перешагиванием веревки	Физическое	1	<ul style="list-style-type: none"> • Умеет ходить с перешагиванием

	<p>(палки), приподнятой на высоту 5—15 см. Бег между двумя линиями, не наступая на них</p> <p>Основные движения</p> <ul style="list-style-type: none"> • Подпрыгивание до предмета, находящегося выше поднятых рук ребенка • Подползание под веревку; • Прокатывание мяча одной и двумя руками. <p>Игровое упражнение</p> <ul style="list-style-type: none"> • «Мишки идут по лесу» имитировать походку медведя – ходить на внешней стороне стопы. <p>Заключительная часть Спокойная ходьба с дыхательными упражнениями, в течение 1,5 минут.</p> <p>Закаливание Комплекс ОРУ, обливание ног и рук водой.</p>	<p>развитие, Физическая культура, закаливание</p>		<p>веревки (палки), приподнятой на высоту 5—15 см.</p> <ul style="list-style-type: none"> • выполняет легкий бег между двумя линиями, не наступая на них; • проявляет интерес к участию в совместных играх и физических упражнениях; • прокатывает мяч двумя руками; • имитирует походку медведя; <p>уменьшение заболеваемости у занимающихся. Дети могут самостоятельно обтираться полотенцем.</p>
65	<p>Ходьба со сменой характера движения в соответствии с указанием педагога. Бег со сменой направления движения в соответствии с указаниями педагога.</p> <p>Основные движения</p> <ul style="list-style-type: none"> • Подползание под дугу; • Прыжки с места на двух ногах как можно дальше; 	<p>Физическое развитие, Физическая культура, закаливание</p>	1	<ul style="list-style-type: none"> • Умеет ходить с перешагиванием веревки (палки), приподнятой на высоту 5—15 см. • выполняет легкий бег между двумя линиями, не наступая на них; • проявляет интерес к участию в совместных играх и физических упражнениях;

	<ul style="list-style-type: none"> • Прокатывание мяча одной и двумя руками под дугу. <p>Игровое упражнение</p> <ul style="list-style-type: none"> • «Мишки идут по лесу» (имитировать походку медведя — передвигаться на внешней стороне стопы). <p>Заключительная часть Спокойная ходьба с дыхательными упражнениями, в течение 1,5 минут.</p> <p>Закаливание Комплекс ОРУ, обливание ног и рук водой.</p>			<ul style="list-style-type: none"> • прокатывает мяч двумя руками; • имитирует походку медведя; • уменьшение заболеваемости у занимающихся. Дети могут самостоятельно обтираться полотенцем.
66	<p>Ходьба с перешагиванием веревки (палки), приподнятой на высоту 5—15 см. Бег между двумя линиями, не наступая на них</p> <p>Основные движения</p> <ul style="list-style-type: none"> • Подпрыгивание до предмета, находящегося выше поднятых рук ребенка; • Прыжки с места на двух ногах как можно дальше; • Прокатывание мяча одной и двумя руками. <p>Игровое упражнение</p> <ul style="list-style-type: none"> • «Мишки идут по лесу» имитировать походку медведя – ходить 	<p>Физическое развитие, физическая культура Закаливание</p>	1	<ul style="list-style-type: none"> • Умеет ходить с перешагиванием веревки (палки), приподнятой на высоту 5—15 см. • выполняет легкий бег между двумя линиями, не наступая на них; • проявляет интерес к участию в совместных играх и физических упражнениях; • прокатывает мяч двумя руками; • имитирует походку медведя; • уменьшение заболеваемости у занимающихся. Дети могут самостоятельно обтираться полотенцем.

	<p>на внешней стороне стопы.</p> <p>Заключительная часть</p> <p>Спокойная ходьба с дыхательными упражнениями, в течение 1,5 минут.</p> <p>Закаливание</p> <p>Комплекс ОРУ, обливание ног и рук водой.</p>			
67	<p>Ходьба с перешагиванием веревки (палки), приподнятой на высоту 5—15 см.</p> <p>Бег со сменой направления движения в соответствии с указаниями педагога.</p> <p>Основные движения</p> <ul style="list-style-type: none"> • Подпрыгивание до предмета, находящегося выше поднятых рук ребенка; • Прокатывание мяча между предметами; • Проползание в вертикально стоящий обруч. <p>Игровое упражнение</p> <ul style="list-style-type: none"> • «Курочка-хохлатка» (по сигналу «курочки-хохлатки» (педагога) спрятаться — присесть, закрыть лицо руками). <p>Заключительная часть</p> <p>Спокойная ходьба с дыхательными упражнениями, в течение 1,5 минут.</p> <p>Закаливание</p>	<p>Физическое развитие, физическая культура Закаливание</p>	1	<ul style="list-style-type: none"> • Умеет ходить с перешагиванием веревки (палки), приподнятой на высоту 5—15 см. • выполняет легкий бег между двумя линиями, не наступая на них; • проявляет интерес к участию в совместных играх и физических упражнениях; • прокатывает мяч двумя руками; • имитирует походку медведя; • уменьшение заболеваемости у занимающихся. Дети могут самостоятельно обтираться полотенцем.

	Комплекс ОРУ, обливание ног и рук водой.			
68	<p>Ходьба с перешагиванием веревки (палки), приподнятой на высоту 5—15 см. Бег между двумя линиями, не наступая на них</p> <p>Основные движения</p> <ul style="list-style-type: none"> • Прыжки на двух ногах на месте с подпрыгиванием до предмета, находящегося выше поднятых рук ребенка; • Проползание под гимнастическую скамейку с захватом впереди стоящей игрушки; • Прокатывание мяча одной рукой (правой и левой), бег за мячом <p>Игровое упражнение</p> <ul style="list-style-type: none"> • «Мишки идут по лесу» (имитировать походку медведя — передвигаться на внешней стороне стопы). <p>Заключительная часть Спокойная ходьба с дыхательными упражнениями, в течение 1,5 минут.</p> <p>Закаливание Комплекс ОРУ, обливание ног и рук водой.</p>	Физическое развитие, физическая культура Закаливание	1	<ul style="list-style-type: none"> • Умеет ходить с перешагиванием веревки (палки), приподнятой на высоту 5—15 см. • выполняет легкий бег между двумя линиями, не наступая на них; • проявляет интерес к участию в совместных играх и физических упражнениях; • подпрыгиванием до предмета, находящегося выше поднятых рук ребенка; • проползает под гимнастическую скамейку с захватом впереди стоящей игрушки; • имитирует походку медведя; • уменьшение заболеваемости у занимающихся. Дети могут самостоятельно обтираться полотенцем.
69	Ходьба с перешагиванием веревки (палки), приподнятой на высоту 5—15	Физическое развитие,	1	<ul style="list-style-type: none"> • Умеет ходить с перешагиванием веревки (палки), приподнятой на

	<p>см. Бег со сменой направления движения в соответствии с указаниями педагога.</p> <p>Основные движения</p> <ul style="list-style-type: none"> • Подпрыгивание до предмета, находящегося выше поднятых рук ребенка; • Прокатывание мяча между предметами; • Проползание в вертикально стоящий обруч. <p>Игровое упражнение</p> <ul style="list-style-type: none"> • «Курочка-хохлатка» (по сигналу «курочки-хохлатки» (педагога) спрятаться — присесть, закрыть лицо руками). <p>Заключительная часть Спокойная ходьба с дыхательными упражнениями, в течение 1,5 минут.</p> <p>Закаливание Комплекс ОРУ, обливание ног и рук водой.</p>	<p>физическая культура Закаливание</p>		<p>высоту 5—15 см.</p> <ul style="list-style-type: none"> • выполняет легкий бег между двумя линиями, не наступая на них; • проявляет интерес к участию в совместных играх и физических упражнениях; • подпрыгиванием до предмета, находящегося выше поднятых рук ребенка; • проползает под гимнастическую скамейку с захватом впереди стоящей игрушки; • имитирует походку медведя; • уменьшение заболеваемости у занимающихся. Дети могут самостоятельно обтираться полотенцем.
70	<p>Ходьба с перешагиванием веревки (палки), приподнятой на высоту 5—15 см. Бег медленный — до 80 м.</p> <p>Основные движения</p> <ul style="list-style-type: none"> • Прыжки с продвижением вперед (от игрушки к игрушке); 	<p>Физическое развитие, физическая культура Закаливание</p>	1	<ul style="list-style-type: none"> • Умеет ходить с перешагиванием веревки (палки), приподнятой на высоту 5—15 см. • выполняет легкий бег между двумя линиями, не наступая на них; • проявляет интерес к участию в совместных играх и физических

	<ul style="list-style-type: none"> • Проползание в два вертикально стоящих обруча; • Скатывание мяча с горки и скатывание вслед за ним. <p>Игровое упражнение</p> <ul style="list-style-type: none"> • «Мой веселый, звонкий мяч» (проползти в вертикально стоящий обруч с малым мячом в руках, бросить его об пол). <p>Заключительная часть Спокойная ходьба с дыхательными упражнениями, в течение 1,5 минут.</p> <p>Закаливание Комплекс ОРУ, обливание ног и рук водой.</p>			<p>упражнениях;</p> <ul style="list-style-type: none"> • подпрыгиванием до предмета, находящегося выше поднятых рук ребенка; • проползает под гимнастическую скамейку с захватом впереди стоящей игрушки; • имитирует походку медведя; • уменьшение заболеваемости у занимающихся. Дети могут самостоятельно обтираться полотенцем.
71	<p>Ходьба огибая предметы. Бег медленный до 80 м</p> <p>Основные движения</p> <ul style="list-style-type: none"> • Прыжки на двух ногах с места как можно дальше; • Влезание на стремянку с помощью взрослого (попытки); • Прокатывание мяча одной рукой (правой и левой поочередно) между двумя игрушками. <p>Игровое упражнение</p> <ul style="list-style-type: none"> • «Мой веселый, звонкий мяч» (прокатить мяч двумя руками и догнать его). 	<p>Физическое развитие, физическая культура Закаливание</p>	1	<ul style="list-style-type: none"> • Умеет ходить с перешагиванием веревки (палки), приподнятой на высоту 5—15 см. • выполняет легкий бег между двумя линиями, не наступая на них; • проявляет интерес к участию в совместных играх и физических упражнениях; • подпрыгиванием до предмета, находящегося выше поднятых рук ребенка; • проползает под гимнастическую скамейку с захватом впереди стоящей игрушки;

	<p>Заключительная часть Спокойная ходьба с дыхательными упражнениями, в течение 1,5 минут.</p> <p>Закаливание Комплекс ОРУ, обливание ног и рук водой.</p>			<ul style="list-style-type: none"> • имитирует походку медведя; • уменьшение заболеваемости у занимающихся. Дети могут самостоятельно обтираться полотенцем.
72	<p>Ходьба с перешагиванием веревки (палки), приподнятой на высоту 5—15 см. Бег медленный — до 80 м.</p> <p>Основные движения</p> <ul style="list-style-type: none"> • Прыжки с продвижением вперед (от игрушки к игрушке); • Проползание в два вертикально стоящих обруча; • Скатывание мяча с горки и скатывание вслед за ним. <p>Игровое упражнение</p> <ul style="list-style-type: none"> • «Мой веселый, звонкий мяч» (прокатить мяч двумя руками и догнать его). <p>Заключительная часть Спокойная ходьба с дыхательными упражнениями, в течение 1,5 минут.</p> <p>Закаливание Комплекс ОРУ, обливание ног и рук водой.</p>	<p>Физическое развитие, физическая культура Закаливание</p>	1	<ul style="list-style-type: none"> • Умеет ходить с перешагиванием веревки (палки), приподнятой на высоту 5—15 см. • выполняет легкий бег между двумя линиями, не наступая на них; • проявляет интерес к участию в совместных играх и физических упражнениях; • подпрыгиванием до предмета, находящегося выше поднятых рук ребенка; • проползает под гимнастическую скамейку с захватом впереди стоящей игрушки; • имитирует походку медведя; • уменьшение заболеваемости у занимающихся. Дети могут самостоятельно обтираться полотенцем.

Вторая младшая группа (от 3 до 4 лет)

№ НОД	Тема	Образовательные области, направление	Кол-во часов	Планируемые результаты
1.	Занятие № 1-6 Комплекс ОРУ с лентами, комплекс ОРУ со скамейками. «День знаний» «Мы ловкие и смелые» Знакомство с залом, комплекс ОРУ, обливание ног и рук водой.	Физическое развитие, Физическая культура, закаливание	6	Обучающиеся могут действовать совместно. У обучающихся сформировано умение сохранять правильную осанку в движении, в положении сидя, стоя. Обучающиеся умеют заканчивать и начинать упражнения по сигналу инструктора
2.	Занятие № 7-12 Комплекс ОРУ с лентами, комплекс ОРУ со скамейками, с лентами «Я водичку не боюсь» «Маленькие ножки бежали по дорожке»	Физическое развитие, Физическая культура, закаливание	6	Обучающиеся умеют заканчивать и начинать упражнения по сигналу инструктора
3.	Занятие № 13-18 Комплекс ОРУ с султанчиками, комплекс ОРУ без предметов «Тянемся к солнышку» «Быстрее, выше, сильнее»	Физическое развитие, физическая культура Закаливание	6	Обучающиеся могут действовать совместно, детей сформировано умение сохранять правильную осанку в движении, в положении сидя, стоя. Уменьшение заболеваемости у занимающихся. Дети могут самостоятельно обтираться полотенцем
4.	Занятие № 19-24 Комплекс ОРУ с султанчиками,	Физическое развитие,		У обучающихся развита моторика рук и ног в соответствии с возрастом.

	комплекс ОРУ без предметов «Водичка наш друг» «Мы ловкие и смелые»	физическая культура Закаливание	6	Обучающиеся выполняют упражнения по показу взрослого. Обучающиеся могут ориентироваться в пространстве. Обучающиеся могут осуществлять прыжки с продвижением вперед и подпрыгиванием до предмета, могут ходить по кругу друг за другом
5.	Занятие №24-30 Комплекс ОРУ без предметов «Растем вместе» «Веселое путешествие!»	Физическое развитие, физическая культура Закаливание	6	Владеет навыками ловли мяча. Владеет навыком лазания по гимнастической лестнице
6.	Занятие № 31-36 Комплекс ОРУ с обручем Комплекс ОРУ с малыми мячами	Физическое развитие, физическая культура Закаливание	6	Выполняет ранее разученные общеразвивающие упражнения и циклические движения в соответствии с темпом и ритмом музыки

Средняя группа (от 4 до 5 лет)

№ НОД	Тема	Образовательные области, направление	Кол- во часов	Планируемые результаты
1.	Занятие № 1-4 Комплекс ОРУ с обручем, комплекс ОРУ с флажками.	Физическое развитие, физическая культура	4	Дети могут начинать и заканчивать упражнения по сигналу инструктора

2.	Занятие № 5-8 Комплекс ОРУ с обручем, комплекс ОРУ с флажками.	Физическое развитие, физическая культура	4	Дети имеют навык сохранения устойчивого положения тела в процессе ходьбы, бега, прыжков. Соблюдают дистанцию во время передвижения.
3.	Занятие № 9-12 Комплекс ОРУ с обручем «Не утонет в речке мячик»	Физическое развитие, физическая культура	4	Дети умеют перестраиваться в колонны по два, по одному, могут передвигаться произвольно по залу.
4.	Занятие № 13-16 Комплекс ОРУ с мячом большого диаметра.	Физическое развитие, физическая культура	4	Дети умеют легко, ритмично, энергично бегать отталкиваясь носком. Умеют сохранять равновесие.
5.	Занятие № 17-20 Комплекс ОРУ с мячом большого диаметра. Комплекс ОРУ с кубиками «Бегунки»	Физическое развитие, физическая культура	4	Сформирована самостоятельность при участии в игровых упражнениях.
6.	Занятие № 21-24 Комплекс ОРУ с косичкой (коротким шнуром), с обручем «Парк аттракционов»	Физическое развитие, физическая культура	4	Дети выполняют прыжки через предметы, имеют навык прыжков с высоты.
7.	Занятие № 25-28 Комплекс ОРУ с косичкой (коротким шнуром), с гимнастической палкой	Физическое развитие, физическая культура	4	У детей сформировано умение сохранять правильную осанку в движении, в положении сидя, стоя.

	«Меткие стрелки»			
8.	Занятие № 29-32 Комплекс ОРУ с гимнастической палкой «Рыцари морские»	Физическое развитие, физическая культура	4	Обучающиеся владеют навыком выполнения знакомых упражнений под музыку.

Старшая группа (от 5 до 6 лет)

№ НОД	Тема	Образовательные области, направление	Кол-во часов	Планируемые результаты
1	Занятие № 1-6 Комплекс ОРУ с гимнастическими палками, комплекс ОРУ с кеглями «Бегунки» «Парк аттракционов»	Физическое развитие, физическая культура	6	Формируется правильная осанка. Развивается ловкость Обучающиеся выполняют скольжение на груди, на спине
2	Занятие № 7-12 Комплекс ОРУ с гимнастическими палками, комплекс ОРУ с кеглями «Меткие стрелки»	Физическое развитие, физическая культура	6	Дети умеют осознанно выполнять движения, умеют менять темп.
3	Занятие № 13-18 Комплекс ОРУ с набивными мячами, с мешочками «Я – самый быстрый» «Торпеды»	Физическое развитие, физическая культура	6	Дети освоили челночный бег, умеют кидать мяч из-за головы Формируется правильная осанка.
4	Занятие №19-24 Комплекс ОРУ с набивными	Физическое развитие,	6	Дети овладели навыком прокатывания набивного мяча со сбиванием предметов Дети могут

	мячами, с мешочками «Подводное царство» «Фонтанчики»	физическая культура		самостоятельно действовать в процессе игры
5	Занятие № 25-30 Комплекс ОРУ без предметов.	Физическое развитие, физическая культура	6	Дети умеют легко ходить и бегать, бегать наперегонки, с преодолением препятствий.
6	Занятие № 31-36 Комплекс ОРУ с гимнастической скамейкой, комплекс ОРУ с гимнастической лестницей «Быстрее, выше, сильнее» «Самые ловкие ребята»	Физическое развитие, физическая культура	6	Способны согласовывать свои действия при построении в колонну по двое, по одному, в круг, в шеренгу. Владеет навыками лазания по гимнастической стенке.

Подготовительная группа (от 6 до 7 лет)

№ НОД	Тема	Образовательные области, направление	Кол- во часов	Планируемые результаты
1.	Занятие № 1-6 Комплекс ОРУ без предметов. Комплекс ОРУ с малым мячом «Кто самый быстрый?» «Бегунки»	Физическое развитие, физическая культура	6	Формируется правильная осанка. Развивается ловкость
2.	Занятие № 7-12 Комплекс ОРУ без предметов.	Физическое развитие, физическая культура	6	Дети проявляют самостоятельность, инициативу в двигательных действиях.

3.	Занятие № 13-18 Комплекс ОРУ с флажками, с обручем «Быстрее, выше, сильнее» «Быстрые ножки»	Физическое развитие, физическая культура	6	Выполняют метание в цель из разных положений, в движущуюся цель.
4.	Занятие № 19-24 Комплекс ОРУ без предметов.	Физическое развитие, физическая культура	6	Владеют навыком непрерывного бега в течение 2-3 минут, владеет навыком прыжков
5.	Занятие № 25-30 Комплекс ОРУ с флажками. Комплекс ОРУ с гимнастической скамейкой «Ловкие и смелые» «Закаляйся как сталь»	Физическое развитие, физическая культура	6	Владеют навыком ходьбы по узкой рейке гимнастической скамьи. Дети проявляют самостоятельность, инициативу в двигательных действиях
6.	Занятие № 31-36 Комплекс ОРУ с мячом, комплекс ОРУ без предметов «Парк аттракционов»	Физическое развитие, физическая культура	6	Владеет навыком ведения мяча в разных направлениях. Формируется правильная осанка Дети умеют передавать эстафету