

**Рекомендовано к утверждению:**  
на заседании педагогического совета  
МБДОУ д/с «Малышок»  
Протокол № 1 от «30» августа 2022.

**Утверждено**  
Приказ № 70-А  
от «02» сентября 2022 г.



**Дополнительная общеразвивающая программа  
«Здоровый малыш»  
физкультурно-оздоровительной направленности  
детей младшего дошкольного возраста**

Срок реализации 1 год

**Составитель:**  
**Инструктор по физической культуре**  
Борисова Наталия Владимировна

**Таруса, 2022 г.**

<b>№</b>	<b>ОГЛАВЛЕНИЕ</b>	<b>Стр.</b>
<b>I</b>	<b>ЦЕЛЕВОЙ РАЗДЕЛ</b>	<b>3</b>
<b>1.1.</b>	Пояснительная записка	3
<b>1.2.</b>	Цели и задачи Программы	4
<b>1.3.</b>	Характеристика особенностей развития детей младшего возраста	4
<b>1.4.</b>	Режим и формы занятий.	5
<b>1.5.</b>	Планируемые результаты	5
<b>II</b>	<b>СОДЕРЖАТЕЛЬНЫЙ РАЗДЕЛ</b>	<b>6</b>
<b>2.1</b>	Образовательная деятельность в соответствии с ФГОС ДО	6
<b>2.2</b>	Описание основных методов обучения	7
<b>III.</b>	<b>ОРГАНИЗАЦИОННЫЙ РАЗДЕЛ</b>	<b>7</b>
<b>3.1</b>	Расписание образовательной деятельности	7
<b>3.2</b>	Учебный план	7
<b>3.3</b>	Материально-техническое обеспечение ДОУ	8
<b>3.4</b>	Система оценки достижений воспитанников	8
	Список литературы	8
<b>ПРИЛОЖЕНИЯ: приложение 1. Диагностика, Приложение 2. Перспективное планирование</b>		

## **I. Целевой раздел**

### **1.1. Пояснительная записка**

Настоящая Рабочая программа (Далее - Программа) разработана на основе:

\*«Основной образовательной программы дошкольного образования «От рождения до школы» Н.Е. Вераксы, М.А. Васильевой, Т.С. Комаровой;

\*«Основной образовательной программы МБДОУ д/с «Малышок»;

\*«Федеральных государственных образовательных стандартов к структуре основной общеобразовательной программы дошкольного образования» (приказ Министерства образования и науки Российской Федерации);

\*«Федеральных государственных образовательных стандартов к условиям реализации ООП дошкольного образования»

Программа определяет содержание и организацию воспитательно-образовательного процесса и направлена на формирование у маленького ребенка интереса к своему личному здоровью, на совершенствование всех видов движений и развитие физических качеств.

Программа сформирована в соответствии с принципами и подходами, определёнными ФГОС:

- содержание программы соответствует основным положениям возрастной психологии и дошкольной педагогики, при этом имеет возможность реализации в практике дошкольного образования;

- обеспечивает единство воспитательных, развивающих и обучающих целей и задач процесса образования детей дошкольного возраста;

- строится с учётом принципа интеграции образовательных областей в соответствии с возрастными возможностями и особенностями воспитанников, спецификой и возможностями образовательных областей;

- предусматривает решение программных образовательных задач в совместной деятельности взрослого и детей и самостоятельной деятельности детей.

### **Актуальность**

Актуальностью создания данной программы служат проблемы физического развития современных дошкольников.

По данным отечественных исследователей одной из причин резкого снижения уровня здоровья детей является дефицит двигательной активности. Ребенок рождается беспомощным, обладающим единственной способностью – всему научиться со временем. Он не рождается с готовым набором движений, а осваивает их в процессе жизни.

Именно в период дошкольного детства у ребенка закладываются основы здоровья, всесторонней двигательной подготовленности и гармонического физического и психического развития.

Большое значение для развития физических качеств детей младшего дошкольного возраста оказывают подвижные игры. Использование подвижных игр в работе с детьми помогает обучать детей правильному выполнению движений, различным упражнениям, направленным на развитие координации тела, тем самым повышать самостоятельность двигательной активности.

Работа по развитию физических качеств детей 3-4 лет в условиях ДОУ будет эффективной, если учитывать:

- возрастные и индивидуальные особенности детей;

- создание в ДОУ условий для физического развития дошкольников;
- проведение разных форм работы с детьми систематически и целенаправленно.

Программа рассчитана на детей 3-4 лет, предполагает перспективное планирование каждого занятия с использованием физкультурных пособий, инвентаря, индивидуальных и групповых карточек – заданий. Программа подразумевает объединение детей с разным уровнем развития и физической подготовленности (гибкость, сила, равновесие, скоростно-силовая) в играх. Игры, игры – упражнения построены на разнообразных двигательных действиях, направленных на развитие физических качеств.

### **1.2. Цель и задачи реализации программы.**

**Кружок «Здоровый малыш»** - кружок оздоровительной направленности детей младшего дошкольного возраста.

**Цель:** обеспечение сохранения и укрепления здоровья младших дошкольников в период посещения детского сада; формирование и развитие у воспитанников установок активного, здорового и безопасного образа жизни. Совершенствование физического развития детей младшего дошкольного возраста через использование подвижных игр.

**Задачи программы:**

#### ***Оздоровительные задачи***

1. сохранять и укреплять здоровье детей;
2. оказывать общеукрепляющее воздействие на организм ребенка;

#### ***Развивающие задачи***

1. Развивать физические качества (скорость, сила, гибкость, выносливость и координацию).
2. Развивать двигательные способности детей (функции равновесия, координации движений);
3. Развивать дружеские взаимоотношения через игру и общение;
4. Обучать основным видам движения через использование подвижных игр для детей младшего дошкольного возраста.

#### ***Воспитательные задачи***

1. Воспитывать интерес к занятиям физической культуры.
2. Воспитывать потребность в здоровом образе жизни

В реализацию программы вовлекаются родители: посещение секции, выполнение заданий дома в выходные дни. Проведение секционных собраний.

### **1.3. Характеристика особенностей развития детей младшего возраста.**

Программа рассчитана для работы с детьми 3-4 лет жизни, посещающих младшую группу детского сада. Дошкольный возраст (3-4 лет) характеризуется значительной динамикой показателей физического и двигательного развития ребенка. Быстрыми темпами идет рост скелета и мышечной массы.

Характерными особенностями этого возраста является развитие верхних частей тела, плечевого пояса и слабость костно - мышечного аппарата. По сравнению со взрослыми костная система ребенка богаче хрящевой тканью, содержит больше органических веществ, меньше минеральных солей, поэтому кости ребенка легко поддаются искривлению и могут приобрести неправильную форму под влиянием неблагоприятных внешних факторов.

В младшем дошкольном возрасте движения у малышей несовершенные, неточные, сознательное управление движениями еще ограничено. Маловыраженные изгибы

позвоночника, своды стопы, недостаточное развитие вестибулярного аппарата, высоко расположенный центр тяжести, слабость мышц ног – все это обуславливает частые падения ребенка.

Рост детей четвертого года жизни находится во взаимосвязи с развитием основных видов движений – прыжков, бега, метания, равновесия. Дети высокого роста бегают быстрее сверстников, а невысокие ребята делают относительно мелкие шаги, но дополняют их высоким темпом передвижения. Способность к быстрому бегу определяется также индивидуальными различиями, координационными возможностями, которые в данной возрастной группе еще не велики.

Ребенок 3–4 лет не может сознательно регулировать дыхание и согласовывать его с движением. Важно приучать детей дышать носом естественно и без задержки. При выполнении упражнений следует обращать внимание на момент выдоха, а не вдоха. Если во время бега или прыжков дети начинают дышать через рот – это сигнал к тому, чтобы снизить дозировку выполняемых заданий. Для малышей полезны упражнения, требующие усиленного выдоха: игры с пушинками, легкими бумажными изделиями.

У детей этого возраста замедленная двигательная реакция, недостаточно развиты мышцы – разгибатели. Значительная часть мышечной силы у детей младшего дошкольного возраста затрачивается на поддержание равновесия. Внимание детей неустойчиво, они легко отвлекаются, быстро утомляются от однообразных движений и при длительном сохранении одной позы.

Кора головного мозга ребенка, несмотря на большие темпы развития, еще недостаточно сформирована; наблюдается незрелость анализаторов. Новые условно – рефлекторные связи создаются легко, но непрочны. Движения дети выполняют схематично, несогласованно, часто замедленно. Однако в этом возрасте дети способны последовательно выполнять несколько двигательных действий подряд и подчиняться заданному темпу (в основном среднему). Трехлетний ребенок может подпрыгивать на двух ногах, спрыгивать с кубиков высотой 10 -15см, перепрыгивать через лежащий на полу шнур. Прыжок в высоту на уровне 5 см еще не удается.

На четвертом году жизни заметно расширяется двигательный опыт ребенка и развивается произвольность управления движениями. Ребенок в этом возрасте умеет хорошо бегать. Он способен изменять скорость, направление или характер движения, например, перейти от бега к ходьбе по сигналу воспитателя. Умеет при ходьбе держаться прямой линии, а также бросать мяч и не терять при этом равновесия.

Более отчетливо двигательные навыки начинают проявляться в 4 - летнем возрасте. Именно тогда отмечается наибольший прирост частоты движений, силы отдельных мышц, прыжка в длину. Появляются первые попытки сочетания движений с ходьбой. Бег ребенка еще похож на семенящий шаг, ему трудно ловить мяч и посылать его в цель, но легко прыгать с мячом, несмотря на то, что движения еще не согласованны. В четырехлетнем возрасте дети достаточно хорошо сохраняют равновесие, спускаются с горы на санках, ездят на трехколесном велосипеде.

Следует помнить, что чрезмерные нагрузки отрицательно сказываются на развитии скелета, вызывают искривление костей и, наоборот, умеренные по нагрузке и доступные для данного возраста физические упражнения – бег, лазание, прыжки – стимулируют рост костей, способствуют их укреплению.

#### **1.4. Режим и формы занятий.**

Возраст детей 3-4 года.

Общее количество часов в год – 32 часа.

Программа рассчитана на 1 занятие в неделю. Длительность каждого занятия – 1 час академического времени (один академический час для младших дошкольников равен 15 минутам, в соответствии с требованиями СанПиН).

Занятия проводятся в игровой форме. Каждое занятие объединено общим сюжетом.

Максимальный объем –15 минут/неделя

## **1.5. Планируемые результаты как ориентиры освоения воспитанниками программы физкультурно – оздоровительной направленности.**

### **К концу учебного года:**

- у детей будет улучшена координация, ловкость, быстрота, сила, общая выносливость;
- дети овладеют основными видами движений;
- дети будут проявлять интерес к занятиям по физической культуре;
- проявят умение активно участвовать в разных видах двигательной деятельности, самостоятельно использовать полученные знания и сформированные умения в изменяющихся условиях;

## **II. Содержательный раздел**

### **2.1. Образовательная деятельность в соответствии с ФГОС ДО**

**Образовательная область «Физическое развитие»** включает приобретение опыта в следующих видах деятельности детей: двигательной, в том числе связанной с выполнением упражнений, направленных на развитие таких физических качеств, как координация и гибкость; способствующих правильному формированию опорно – двигательной системы организма, развитию равновесия, координации движения, крупной и мелкой моторики обеих рук, а также с правильным, не наносящем ущерба организму, выполнением основных движений (ходьба, бег, мягкие прыжки, повороты в обе стороны), овладение подвижными играми с правилами; становление целенаправленности и саморегуляции в двигательной сфере;

становление ценностей здорового образа жизни, овладение его элементарными нормами и правилами (в питании, двигательном режиме, закаливании, при формировании полезных привычек и др.). Чем младше ребенок, тем менее дифференцированно его развитие. Наиболее эффективно образовательные задачи решаются в том случае, когда педагог целенаправленно использует интегративный подход при организации образовательного процесса.

Поясним принцип интеграции образовательных областей на примере физического развития. Согласно принципу интеграции, физическое развитие детей осуществляется не только в процессе специфических физкультурных и спортивных игр, упражнений и занятий, но и при организации всех видов детской деятельности через физкультминутки, дидактические игры с элементами движения, подвижные игры с элементами развития речи, математики, конструирования и пр. Педагогу следует целенаправленно организовывать образовательный процесс так, чтобы от детей требовалась оптимальная двигательная активность во всех видах детской деятельности (не просто ответ на вопрос, а ответ и хлопок, ответ и передача мяча и пр.). Такой подход не только стимулирует физическое развитие, но и способствует более успешному решению остальных образовательных задач.

С другой стороны, в процессе образовательной деятельности по физическому развитию следует обращать внимание на одновременное решение задач других образовательных областей:

Образовательная область «Физическое развитие»	<p>«<b>Социально – коммуникативное развитие</b>» беседы о здоровом образе жизни, формирование навыков безопасного поведения в подвижных и хороводных играх, при выполнении музыкально ритмических движений; участие детей в уборке игрушек и физкультурного оборудования.</p> <p>«<b>Речевое развитие</b>» - проговаривание действий и называние упражнений, поощрение речевой активности детей в процессе разных видов деятельности; игры и упражнения с использованием художественного слова.</p> <p>«<b>Познавательное развитие</b>» расширение кругозора детей об окружающем с учётом национально-регионального компонента (имитация движений животных), построение конструкций для подвижных игр и упражнений (из мягких блоков, спортивного оборудования), развитие любознательности, интереса.</p> <p>«<b>Художественно эстетическое</b>» развитие использование музыкального сопровождения.</p>
--	---

## 2.2. Описание основных методов обучения.

В процессе проведения занятий используются разнообразные методы обучения и воспитания:

### Наглядный метод:

- Наглядно - зрительные приемы: показ физических упражнений; использование наглядных пособий (использование фотографий, таблиц и т.д.); имитация (подражание); зрительные ориентиры (предметы, разметка поля);
- Наглядно - слуховые приемы (музыка, песни).
- Тактильно – мышечные приемы (непосредственная помощь воспитателя).

**Словесный метод:** объяснение; пояснение; указание; напоминание; подача команд, распоряжений, сигналов; вопросы к детям; оценка; образный сюжетный рассказ; беседа; словесная инструкция;

**Игровой метод:** проведение упражнений в игровой форме; использование подвижных игр; организация двигательной деятельности детей в соответствии с игровым сюжетом;

## III. Организационный раздел

### 3.1. Расписание образовательной деятельности

Наименование услуги	Форма занятия	Кол-во детей	Время/День недели	Исполнитель
Проведение кружковых занятий оздоровительной направленности «Здоровый малыш»	Групповая		Занятия кружка проводятся во второй половине дня в 15:10-15:25/четверг	Инструктор по физической культуре

### 3.2. Учебный план

Наименование услуги	Форма проведения занятия	Кол-во детей	Длительность занятия (минуты)	Количество занятий в неделю	Количество занятий в месяц
Проведение кружковых занятий оздоровительной направленности «Здоровый малыш»	Групповая		15 минут	1	4

### **3.3. Материально-техническое обеспечение ДОУ**

Занятия кружка проводятся в гимнастическом зале, который оборудован в соответствии с требованиями к организации физкультурно-оздоровительной работы в дошкольных учреждениях.

### **3.4. Система оценки достижений воспитанников**

С целью определения степени освоения Программы, выявления изменений в развитии, эффективности педагогической деятельности, построения дальнейшей работы по результатам проводится педагогическая диагностика (оценка индивидуального развития детей дошкольного возраста, связанная с оценкой эффективности педагогических действий и лежащей в основе их дальнейшего планирования), основанная на методах: тесты, наблюдения, создание игровой и проблемной ситуаций.

Продолжительность обследования соответствует возрасту детей и требованиям СанПиН 15 минут.

Результаты педагогической диагностики могут использоваться исключительно для решения следующих образовательных задач:

- 1) индивидуализации образования
- 2) оптимизации работы с группой детей.

Периодичность педагогической диагностики – два раза в год (в октябре-ноябре и апреле-мае). Результаты педагогической диагностики заносятся в специальную диагностическую карту, где горизонтальные ячейки помогают «увидеть» общую ситуацию конкретного ребенка, а вертикальные ячейки отражают картину всей группы в целом.

В апреле-мае проводится итоговая диагностика для определения уровня освоения программы, с целью оценки степени решения поставленных задач; определения перспектив дальнейшего проектирования педагогического процесса. Инструктор составляют отчет о проведенной работе (аналитическую справку) с приложением сводной таблицы результатов диагностического исследования. На основании данного отчета, старший воспитатель проводит анализ, и включает его в ежегодный годовой отчет.

Диагностику проводит инструктор физической культуре. **(Приложение 1)**

### **Список литературы**

1. От рождения до школы. Примерная общеобразовательная программа дошкольного образования (пилотный вариант) / Под ред. Н. Е. Вераксы, Т. С. Комаровой, М. А. Васильевой. — М.: МОЗАИКА-СИНТЕЗ
2. Александрова Е.Ю. Оздоровительная работа в дошкольных образовательных учреждениях по программе «Остров здоровья». – Волгоград: Учитель, 2007.
3. Борисова Е.Н. Система организации физкультурно - оздоровительной работы с дошкольниками. М.: Издательство «Панорама», 2006.103с.
4. Лайзане С.Я. Физическая культура для малышей. Книга для воспитателей детского сада. – М: Просвещение, 1987. – 160с.
5. Мосягина Л.И. Целостная система физкультурно-оздоровительной работы с детьми раннего и младшего дошкольного возраста. – СПб. ИЗДАТЕЛЬСТВО «ДЕТСТВО-ПРЕСС», 2013. – 288с.
6. Оздоровительная гимнастика: игровые комплексы. Младшая группа (от 3 до 4 лет)/ авт.- сост. Е.И. Подольская. – Изд. 2-е, испр. – Волгоград: Учитель. – 127с

**Диагностика  
Образовательная область «Физическое развитие»  
(возраст 3-4 года)**

	<b>Критерии</b>	<b>Диагностические методы</b>	<b>Инструментарий</b>	<b>Методика</b>
<b>2.</b>	<b>Физическая культура</b>			
2.1	Энергично отталкивает мячи при бросании. Умеет ловить мяч двумя руками одновременно.	Тестирование	<u>Оборудование:</u> мячи. (приложение Нормативы)	<u>Процедура тестирования:</u> ребенок подбрасывает и ловит мяч двумя руками, не прижимая к себе и не сходя с места. (по Руновой М.А.)
2.2	Метает мешочки с песком.	Тестирование	<u>Оборудование:</u> мешочек с песком массой 200г диаметром 15-20 см в количестве не менее 3; рулетка; мел; размеченная дорожка. (приложение Нормативы)	<u>Процедура тестирования:</u> на асфальтовой дорожке или на спортивной площадке. 1.Предварительно размечается дорожка мелом поперечными линиями через каждый метр и пронумеровывается цифрами. 2.Линия отталкивания (шириной 40 см) заштриховывается мелом. 3.По команде ребенок подходит к линии отталкивания, из исходного положения стоя производит бросок мячом (мешочком) одной рукой, одна нога поставлена впереди другой на расстоянии шага. При броске <i>нельзя</i> изменять положение стоп. 3.1 Исходное положение в пол – оборота к направлению метания; 3.2 Наличие замаха; 3.3 Перенос центра тяжести на стоящую сзади полусогнутую ногу во время замаха; 3.4 Перенос центра тяжести на стоящую впереди ногу во время броска; 3.5 Энергичный бросок с последующим сопровождением рукой мяча (мешочка). 4.Результат: засчитывается лучший результат из 3 попыток.
3.6	Умеет бегать свободно, не шаркая ногами, не опуская головы, сохраняя перекрестную координацию движений рук и ног.	Тестирование	<u>Оборудование:</u> 2 ориентира, секундомер. Задания: 1) Бег на 10 м; 2) Бег на 30 м. (приложение Нормативы)	<u>Процедура тестирования:</u> 1.На асфальтированной (беговой) дорожке намечаются линии старта и финиша. 2.За линией финиша (в 6-7 метрах от нее) ставится ориентир (яркий предмет - кегля, кубик), чтобы избежать замедления ребенком движения на финише. 3.Ребенок у линии старта подходит к черте и занимает удобную позу.

				<p>4. По команде «На старт, внимание!» поднимается флажок, и по команде «Марш!» ребенок с максимальной скоростью стремится добежать до финиша.</p> <p>5. Педагог стоит с боку от линии старта с секундомером.</p> <p>6. После взмаха флажком ребенок делает разбег.</p> <p>7. В момент пересечения линии старта педагог включает секундомер и выключает его, когда ребенок добежит до линии финиша.</p> <p>8. Предлагаются 2 попытки, отдых между ними 5 минут.</p> <p><u>Результат:</u> Засчитывается лучший результат из 2 попыток.</p>
3.7	Ползание на четвереньках.	Наблюдение	-	<p>Педагог предлагает ребенку проползти:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- опираясь на колени и ладони или ступни и ладони</li> <li>- по-медвежьи.</li> </ul>
3.8	Лазание по гимнастической стенке.	Наблюдение	<u>Оборудование:</u> гимнастическая стенка с ограниченной меткой подъема.	<p>Произвольным способом, захватывая рейку руками (большой палец снизу рейки, остальные сверху) и ставить на рейку ноги (серединой стопы).</p> <p>1. Ребенок влезает вверх на небольшую высоту (3-4 рейки), перехватывая руками следующую рейку, а потом переставляя ноги.</p> <p>2. Слезает обратным движением – сначала переставляет обе ноги на одну рейку, а потом перехватывает руками рейку.</p>
3.9	Умеет энергично отталкиваться двумя ногами и правильно приземляться в прыжках с продвижением вперед.	Тестирование	<u>Оборудование:</u> рулетка; мел. (приложение Нормативы)	<p><u>Процедура тестирования:</u></p> <p>1. Ребенок прыгает, отталкиваясь двумя ногами, с интенсивным взмахом рук, от размеченной линии отталкивания на максимальное для него расстояние и приземляется на обе ноги.</p> <p>2. При приземлении <i>нельзя</i> опираться позади руками.</p> <p><u>Результат:</u> измеряется расстояние между линией отталкивания и отпечатком ног (по пяткам) при приземлении . Засчитывается лучшая из попыток.</p>
3.10	Соблюдает элементарные правила в подвижных играх, согласовывает движения, ориентируется в пространстве.	Наблюдение	Приложение 2	<p>Педагог организует подвижную игру: «Воробушки и автомобиль», «Карусель», «Мой веселый, звонкий мяч», в процессе которых анализирует поведение ребенка: соблюдает ли правила игры, согласовывает движения, ориентируется в пространстве.</p>

### Уровни освоения программы

**Высокий (3 балла)** – ребенок проявляет интерес к выполнению физических упражнений, испытывает радость от двигательной деятельности, физические качества и основные движения соответствуют возрастным и физиологическим нормам. Все элементы упражнения выполняются в полном соответствии с заданием и возрастными нормами. Самостоятельно выполняет доступные для его возраста гигиенические процедуры, имеет представления о правилах и основах здорового образа жизни. Соблюдает правила в подвижных играх, согласовывает движения в процессе игры, ориентируется в пространстве.

**Средний (2 балла)** – ребенок избирательно интересуется физическими упражнениями, не всегда испытывает радость от двигательной деятельности, физические качества и основные движения чуть ниже возрастной и физиологической нормы. При выполнении упражнений допущены ошибки, существенно влияющие на результат. Выполняет доступные для его возраста гигиенические процедуры с помощью воспитателя, имеет неустойчивые представления о правилах и основах здорового образа жизни. Соблюдение правил в подвижной игре носит неустойчивый характер.

**Низкий (1 балл)** – ребенок не проявляет интерес к выполнению физических упражнений, не испытывает радость от двигательной деятельности, физические качества и основные движения намного ниже возрастной и физиологической нормы. Упражнения выполняются с большим трудом, имеются значительные ошибки, существенно влияющие на результат. Не всегда выполняет доступные для его возраста гигиенические процедуры и не стремится соблюдать элементарные правила гигиены. В процессе подвижных игр не соблюдает правила игры, движения хаотичные.

**Сводная таблица результатов диагностики по образовательной области «Физическое развитие» возраст 3-4 года**

№ п/п	Ф. И. ребенка	Критерии																				Средний балл	
		Формирование начальных представлений о здоровом образе жизни						Физическая культура															
		Задание 1		Задание 2		Задание 3		Задание 1		Задание 2		Задание 3		Задание 4		Задание 5		Задание 6		Задание 7			
		НГ	КГ	НГ	КГ	НГ	КГ	НГ	КГ	НГ	КГ	НГ	КГ	НГ	КГ	НГ	КГ	НГ	КГ	НГ	КГ		
1.																							
2.																							
3.																							
4.																							
5.																							
6.																							
7.																							

Условные обозначения: НГ – начало года, КГ – конец года. Высокий уровень – 3 балла. Средний уровень -2 балла. Низкий уровень - 1 балл

Перспективное планирование

№ занятия	Формы организации образовательной деятельности с воспитанниками	задачи	игровые упражнения с речевым сопровождением	Заключительная часть
сентябрь				
1 занятие	Подвижная игра «Принеси игрушку» Основные движения. Ходьба. Основные движения. Прыжки	<ul style="list-style-type: none"> <li>-продолжать учить детей передвигаться по заданному направлению; ориентироваться на заданной местности;</li> <li>-обогащать словарь детей;</li> <li>-воспитывать доброжелательные отношения между детьми.</li> <li>-упражнять детей в ходьбе по скамейке, по веревочке боком, по «следам», из обруча в обруч.</li> <li>-совершенствовать у детей координацию движений во время ходьбы;</li> <li>-воспитывать самостоятельность, инициативность.</li> <li>-продолжать учить прыгать в высоту до предмета.</li> <li>-совершенствовать умения детей следить за положением своего тела при выполнении упражнения;</li> <li>-воспитывать интерес к выполнению упражнения</li> </ul>	<p>Выглянуло солнышко и зовет гулять. Как приятно с солнышком вместе нам шагать. (Ходьба стайкой за воспитателем 10 (сек.)</p> <p>Выглянуло солнышко, светит высоко. По тропинке с солнышком нам бежать легко. (Бег стайкой за воспитателем 8 сек.)</p> <p><i>Комплекс «Поиграем с солнышком»</i></p> <p>1.«Греем ладошки» Ты ладошки нам погрей, наше солнышко, наше солнышко-колоколнышко Руки вперед, ладони вверх – 4 раза.</p> <p>2.«Ищем лучик» Показался солнца лучик – стало нам светлее. Справа лучик, слева - лучик, стало веселее. И. п. стоя ноги на ширине плеч, руки на пояс. Поворот вправо – И. п., влево – И. п. – 2 раза 3.«Радуемся солнышку» Солнцу рады все на свете и воробушки и дети. 5 раз Прыжки на двух ногах на месте</p>	<p><i>Пузырики</i></p> <p>Пусть малыш сделает глубокий вдох через нос, надует «щёчки – пузырьки» и медленно выдыхает через чуть приоткрытый рот. Повторить 2 – 3 раза.</p>
2 занятие	Подвижная игра «Курочка и цыплята» Основные	<ul style="list-style-type: none"> <li>-продолжать учить детей совместно выполнению движений в соответствии с текстом.</li> <li>-вырабатывать умения двигаться</li> </ul>	<p>В огород мы пойдем, урожай соберем! Ходьба стайкой за воспитателем 10 сек.</p> <p>Эй, лошадка, гоп-гоп, Отвези нас в огород.</p> <p>Бег стайкой за воспитателем 8 сек</p>	<p><i>Насосик</i></p> <p>Малыш ставит руки на пояс, слегка приседает – вдох, выпрямляется</p>

	<p>движения. Ходьба. Ползание. Основные движения. Прыжки.</p>	<p>легко и свободно; -воспитывать самостоятельность выполнения правил. -упражнять детей в ходьбе по скамейке через предметы, по веревке прямо, в ползании под дугами. -развивать основные движения туловища; -воспитывать доброжелательные взаимоотношения между детьми. -продолжать учить прыгать в длину с места (не менее 70 см); -совершенствовать координацию движений во время прыжков; -воспитывать силу, выносливость</p>	<p><i>Комплекс «Веселый огород»</i> 1.«Капуста» У капусты качены - вот такой величины! И.п. стоя, ноги слегка расставлены, руки вниз. Поднять руки через стороны вверх, соединить пальцы, образовав кольцо-3 раза. 2.«Морковка» Прячет морковка свой носик на грядке. Видно, морковка играет в прятки! И.п. сидя, опора на кисти рук, поставленных с боков. Согнуть ноги, обхватить руками колени, голову опустить – 4раза 3.«Веселье» Дружный наш огород веселиться и поет Прыжки на двух ногах на месте.</p>	<p>выдох. Постепенно приседания становятся ниже, вдох и выдох длительнее. Повторить 3 – 4 раза.</p>
3 занятие	<p>Подвижная игра «Зайцы и волк» Основные движения. Катание, бросание, ловля мяча</p>	<p>-продолжать обучать детей совместному выполнению движений в соответствии с текстом. - закреплять правильную осанку во время игры; -воспитывать самостоятельность при выполнении правил игры; -учить подбрасывать вверх и ловить мяч двумя руками; бросать мяч об пол и ловить двумя руками; катить мяч перед собой руками; учить ведению мяча ногами</p>	<p>Птицы улетали, крыльями махали. Вот так, вот так крыльями махали Ходьба стайкой за воспитателем (10 сек.) Птицы улетали, крыльями махали. Вот так, вот так крыльями махали Бег стайкой за воспитателем (8 сек.) <i>Комплекс «Птички»</i> 1.«Птички ходят по водичке» Ходят по водичке птички-невелички. Ходят, лапки поднимают птички – невелички. Вот так, вот так ходят у водички И.п. ходьба на месте высоко поднимая колени. - 6 раз 2.«Пью птички» Сели у водички птички – невелички. Лапки, клювики помыть сели у водички. И.п. Приседание на месте. – 4 раза 3.«Зернышки клюют» И воробушки тут как тут, зернышки с земли клюют. И.п. ноги на ширине плеч руки опущены, наклоны вперед. Полетели птички, птички невелички. Взвились в небо высоко, улетели птички. Взвились в небо высоко, улетели птички. Ходьба стайкой за воспитателем.</p>	<p><i>Говорилка</i> Вы задаёте вопросы, малыш отвечает. Как разговаривает паровозик? Ту – ту – ту - ту. Как машинка гудит? Би – би. Би – би. Как «дышит» тесто? Пых – пых – пых. Можно ещё попеть гласные звуки: о-о-о-о-ооо, у-у-ууууу</p>
4 занятие	<p>Подвижная игра «Пузырь» Основные движения. Упражнения с мячом.</p>	<p>-продолжать учить детей по сигналу воспитателя организовываться в круг; -продолжать учить детей повторять стих. текст, согласовывать свои движения с содержанием текста; -содействовать поднятию настроения. -учить бросать мяч вверх и ловить его двумя руками, ловить мяч после отскока от пола, отбивать мяч двумя</p>	<p>Ходьба друг за другом (парами), бег в колонне по одному, перестроение. <i>Комплекс «Осень »</i> 1. «Вешаем кормушки». И.п.: стоя, ноги вместе, руки опущены. Руки поднять вверх, потянуться, опустить руки (4-5 раз). 2. «Рубим дрова». И.п.: ноги на ширине плеч, руки в замке перед собой. Взмах руками вверх и назад, наклон вниз, произнести «У-У-УХ» (4-5 раз). 3. «Шалтай-Болтай». И.п.: стоя, ноги на ширине плеч, руки опущены вниз. Повороты туловища вправо и влево со</p>	<p><i>Петушок</i> И. п. ноги на ширине плеч, руки поднимаем через стороны вверх – вдох через нос, опускаем вниз, выдыхаем и произносим: Ку-ка-ре-ку!</p>

		руками, отбивать мяч одной рукой. -формировать у детей способности к координации движений; -воспитывать самостоятельность в организации игр.	свободными руками (6-8 раз) 4. «Ножницы». И.п.: лежа на боку, опираясь на руку согнутую в локте, ноги прямые. Поднимаем вверх прямую ногу (4-5 раз), затем поворачиваемся на другой бок. 5. «Танец лягушат». И.п.: в приседе, руки на поясе. Прыжки на корточках (6-7 раз). Ходьба на месте, ходьба друг за другом с высоким подниманием колен.	
октябрь				
1 занятие	Подвижная игра «Кот Васька» Основные движения. Ходьба. Основные движения. Прыжки	-выявить умение детей быстро реагировать на сигнал; -выявить умения повторять стих. текст, согласовывать свои движения с содержанием текста; -развивать выразительность движений. -выявить умение детей в ходьбе по скамейке, по веревочке боком, по «следам», из обруча в обруч; -выявить умение координировать свои движения во время выполнения упражнений; -воспитывать выносливость. -выявить умение детей прыгать в высоту до предмета; -выявить умение следить за положением своего тела при выполнении упражнения; -воспитывать силу, выносливость	Ходьба в колонне друг за другом 15 сек. Ходьба на носках 15сек. Бег в колонне по одному за воспитателем 20 сек. Перестроение в полукруг <i>Комплекс «Веселые погремушки»</i> 1.«Позвоним вверху» И.п. стать, ноги на ширине ступни параллельно , руки с погремушками за спиной. Поднять руки вверх, позвонить ими, потом вернуться в И.п. – 4 раза . 2.«Спрятали погремушки» И.п. погремушка за спиной, присесть вынести погремушку, позвенеть и вернуться в и.п. – 4 раза. 3.«Прыгаем с погремушкой» И.п. прыжки на двух ногах на месте. 5 раз Раз – два, раз – два, Вот и кончилась игра.	<i>Мишка</i> У мишки дом огромный (выпрямиться, встать на носочки, поднять руки вверх, потянуться, посмотреть на руки, вдох) У мышки – очень маленький (присесть, обхватить руками колени, опустить голову, выдох с произнесением звука ш-шш) Мышка ходит в гости к мишке (походить на носочках) Он же к ней не попадет. Повторить 3 – 4 раза
2 занятие	Подвижная игра «У медведя во бору» Основные движения. Ходьба, бег	-выявить умения детей двигаться по сигналу воспитателя, не наталкиваясь друг на друга, согласовывая движения в соответствии словесной инструкции; -выявить умение воспроизводить контрастные темпы движения: спокойный – быстрый; -воспитывать желание детей исполнять движения выразительно, «входить» в образ персонажа (пса).	Ходьба строевым шагом. <i>Комплекс упражнений</i> 1.Спину правильно держу – с физкультурой я дружу. Марширую на парад, быть здоровым очень рад! 2. «Кто там?» (И.п. – стоя, руки на поясе, ноги на ширине плеч. Повернуть голову направо, вернуться в и.п. тоже – в другую сторону.) Посмотрели мы направо, посмотрели мы налево, Кто же прячется от нас? Мы найдем его сейчас. 3. «Силачи» (И.п. – стоя, руки к плечам, кисти в кулак. Свести локти вперед, крепко сжать кулаки, мышцы напрячь, вернуться	<i>Курочки</i> Выполняйте вместе с малышом. Встаньте, наклонитесь, свободно свесьте руки-«крылья» и опустите голову. Произносим: «Так-так-так» и одновременно похлопываем по коленкам. Выдох. Выпрямитесь, поднимите руки вверх – вдох. Повторить

			в и.п.) Крепко руки мы сжимаем, ноги, мышцы напрягаем! 4. «Приседания» (И.п. – стоя, руки опущены. Присесть с прямой спиной, вытянуть руки вперед, вернуться в и.п.) Приседать я буду рад даже десять раз подряд. Спину правильно держу – за осанкой я слежу!	5 раз.
3 занятие	Основные движения. Бросание и ловля мяча Общеразвивающие упражнения «Повтори за мной»	учить бросать мяч в кольцо любым способом, бросать и ловить мяч от воспитателя; -развивать быстроту двигательных реакций в игровых упражнениях с мячом; -воспитывать ловкость при выполнении упражнений. -учить детей поднимать руки вперёд, в стороны, вверх; -развивать умения выполнять движения по показу; -воспитывать внимательность, ловкость	Ходьба, бег 20 сек., ходьба на носках и пятках. <i>Комплекс «Бабочки»</i> 1. «Бабочки машут крыльями». И.п.: стоя, ноги вместе, руки опущены. Взмахи руками, произнести «Ш-Ш-Ш» (5 раз). 2. «Бабочки летят». И.п.: ноги на ширине плеч, руки внизу. Наклон вперед, развести руки в стороны (5 раз). 3. «Бабочки сели на цветы». Присесть, руки на колени (5 раз). 4. «Бабочки качаются на цветах». И.п.: ноги на ширине плеч, руки внизу. Наклоны в сторону, руки на поясе (4 раза). 5. «Бабочки кружатся». Прыжки с поворотом, сначала вправо, затем влево, ходьба на месте. Повторить. Ходьба друг за другом.	Гуси Дети присаживаются на корточки, переступают вперевалку и издают звук: Ш-ш-ш-ш... Затем продвигаются вперёд на корточках, руки изображают клюв, издают звук: Га-га-га... Поворачиваются на корточках вокруг себя, крылья-руки складывают за спину: Га-га-га...
4 занятие	Подвижная игра «Птицы и автомобиль»	-способствовать ДА детей; -закреплять умения детей двигаться по сигналу воспитателя, не наталкиваясь друг на друга, согласовывая движения в соответствии словесной инструкции; -развивать воображение детей: имитация движений «машина едет», «крутить руль», «летают птицы». -учить катить мяч перед собой по полу, бросать вверх и ловить двумя руками, бросать об пол и ловить после отскока; -учить ведению мяча ногами перед собой - воспитывать ловкость, желание качественно исполнить упражнение	По таинственной дорожке, (ходьба на носках) Шли таинственные ножки, По большой дороге, (ходьба на месте) Шагали наши ноги. По пыльной дорожке, (перекаты с носка на пятку) Шагали наши ножки А маленькие ножки, (бег на месте) Бежали по дорожке По узенькой дорожке, (ходьба на носках) Шагали наши ножки. Комплекс «Дружная семья» 1.И. п.: ноги слегка расставить, руки за спину (хлопнуть перед лицом 8 раз под слова воспитателя): Папа, мама, брат и я Вместе — дружная семья! Отвести руки за спину. Повторить 3 раза. 2.Все вместе наклоняемся, Физкультурой занимаемся! И. п.: ноги врозь, руки на пояс. Наклон вперед, ладони на колени, смотреть вперед. Вернуться в И. п. Повторить 3 раза. 3. Папа большой, А я — маленький. Пусть я маленький, Зато — удаленький. И. п.: ноги слегка расставить, руки на пояс. Присесть, руки вниз. Вернуться в И. п. Повторить 3 - 4 раза. 4. Прыгаем мы дружно, Это очень нужно! Кто же прыгнет выше — Мама или Миша? И. п.: ноги слегка расставить, руки за спину. Выполнить 5—6 подпрыгиваний; непродолжительная	<i>Петушок</i> И.п. ноги на ширине плеч, руки поднимаем через стороны вверх – вдох через нос, опускаем вниз, выдыхаем и произносим: Кука-ре-ку!

			ходьба (5—6 сек). Повторить 2 раза. Ходьба с восстановлением дыхания.	
<b>Ноябрь</b>				
1 занятие	Подвижная игра «Паровозик» Основные движения. Ходьба. Лазание. Прыжки.	продолжать учить детей двигаться совместно в разных направлениях; - закреплять правила безопасного поведения в игре; - способствовать сплочению детского коллектива. - упражнять в ходьбе по скамейке, по веревке боком; - учить лазать по гимнастической лестнице; - учить спрыгивать с высоты 20- 25 см, прыгать в высоту до предмета.	Ходьба, бег, ходьба на носках, упражнение на дыхание. <i>Комплекс «Пузырь»</i> 1.«Надуем пузырь». И.п.: ноги слегка расставлены, руки поднесены к губам (вдох). Выдох – развести руки в стороны (4-5раз). 2.«Проверим пузырь». И.п. то же, руки на поясе. Наклон вперед, постучать по коленям «тук-тук» (4 раза). 3.«Пузырь лопнул». И.п. то же, руки внизу. Присесть, руки на колени «хлоп» (4-5 раз). 4.«Полетели пузыри». Бег врассыпную 30 сек., ходьба на носках, упражнение на дыхание	Я ветер сильный, я лечу, Лечу, куда хочу (руки опущены, ноги слегка расставлены, вдох через нос) Хочу налево поведу (повернуть голову налево, губы трубочкой и подуть) Могу подуть направо (голова прямо, вдох, голова направо, губы трубочкой, выдох) Могу и вверх (голова прямо, вдох через нос, выдох через губы трубочкой, вдох) И в облака (опустить голову, подбородком коснуться груди, спокойный выдох через рот) Ну а пока я тучи разгоняю (круговые движения руками). Повторить 3-4 раза
2 занятие	Подвижная игра «Козлята и волк» Основные движения Бег, ходьба.	-продолжать учить детей действовать согласованно в соответствии с речевой инструкцией воспитателя; -закреплять умения не наталкиваться друг на друга во время игры; -воспитывать доброжелательные взаимоотношения между детьми. -закреплять умение выполнять основные виды движений в быстром темпе (бег, ходьба между предметами); -развивать зрительное восприятие -воспитывать выносливость.	Ходьба в произвольном направлении; на месте; повернуться к взрослому. <i>Комплекс «Птицы»</i> Вот сидит кукушка на суку (наклоны вперед) И кричит ку-ку, ку-ку (руки вперед) Вот и дятел на дереве сидит (наклон вперед) И стучит, стучит, стучит (руки назад) Забияка и воришка Носит серое пальтишко, (руки провести вдоль туловища) На лету хватает крошки И боится только кошки. Птички в гнездышке сидят, (присесть) Они ночью сладко спят, (имитация сна) Днем сидит он, как слепой, А лишь вечер – на разбой, (прыжки на месте)	<i>Насосик</i> Малыш ставит руки на пояс, слегка приседает – вдох, выпрямляется – выдох. Постепенно приседания становятся ниже, вдох и выдох длительнее. Повторить 3 – 4 раза.

3 занятие	Основные движения. Бросание и ловля мяча Общеразвивающие упражнения «Мы – гимнасты»	-учить бросать вверх мяч среднего размера и ловить его двумя руками, бросать мяч об пол и ловить двумя руками, бросать мяч на дальность правой и левой рукой; -совершенствовать умения детей согласовывать свои действия с действиями других детей; -воспитывать ловкость, быстроту реакции. -учить детей поворачиваться в стороны, держа руки на поясе, наклоняться вперёд, в стороны, брать предметы из разных исходных положений; -совершенствовать умение выполнять технику безопасности при упражнениях; -воспитывать положительное отношение к общеразвивающим упражнениям	Ходьба в колонне друг за другом 10 сек. Бег стайкой за воспитателем 8 сек. <i>Комплекс упражнений</i> 1. «Совушка» (И.п. – основная стойка. Руки через стороны вверх. Вернуться в и.п.) Ночью сплю, а днем летаю, И мышей я добываю. 2. «Кукушка» (И.п.- стоя на коленях, согнутые руки в стороны. Согнутые руки вперед, туловище слегка нагнуть вперед. Вернуться в и.п.) Кто сидит на суку и кричит: «Ку – ку! Ку – ку!»? 3. «Дятел» (И.п. – сесть с прямыми ногами, руки в упоре сзади. Наклон вперед, руки с сомкнутыми ладонями к носкам ног. Вернуться в и.п.) Он на дереве сидит И стучит, стучит, стучит. 4. «Воробей» (И.п. – сесть, ноги врозь, руки в стороны. Руками захватить носки ног, смотреть вверх. Вернуться в и.п.) Забияка и воришка Носит серое пальтишко, На лету хватает крошки И боится только мошки	<i>Курочки</i> Выполняйте вместе с малышом. Встаньте, наклонитесь, свободно свесьте руки- «крылья» и опустите голову. Произносим: «Так-так-так» и одновременно похлопываем по коленкам. Выдох. Выпрямитесь, поднимите руки вверх – вдох. Повторить 5 раз.
4 занятие	Подвижная игра «Зайчики» Подвижная игра «Мы танцуем со снежками»	-продолжать учить детей двигаться парами в разных направлениях; -продолжать учить детей повторять стих. текст, согласовывать свои движения с содержанием текста; -воспитывать безопасное поведение детей в игре. -способствовать двигательной активности детей; -продолжать учить детей выполнять движения по образцу предложенным воспитателем; -содействовать поднятию настроения	Ходьба в колонне друг за другом 15 сек. Ходьба на носках 15сек. Бег в колонне по одному за воспитателем 20 сек. Перестроение в полукруг <i>Комплекс «Веселые погремушки»</i> 1.«Позвонимверху» И.п. стать, ноги на ширине ступни параллельно , руки с погремушками за спиной. Поднять руки вверх, позвонить ими, потом вернуться в И.п. – 4 раза 2.«Спрятали погремушки» И.п. погремушка за спиной, присесть вынести погремушку, позвенеть и вернуться в И.п. – 4 раза. 3.«Прыгаем с погремушкой» Прыжки на двух ногах на месте. – 5 раз Раз – два, раз – два, Вот и кончилась игра.	Запах цветка Нужно представить, что вы вдыхаете аромат красивого цветка, который растёт на поляне. Нужно сделать шумный медленный вдох носом, и выдохнуть ртом.
<b>Декабрь</b>				
1 занятие	Подвижная игра «Послушный мяч» Основные движения.	-потренироваться в прокатывании мяча между кубами; закрепить навыки ходьбы по наклонной гимнастической лестнице и	По таинственной дорожке, (ходьба на носках) Шли таинственные ножки, По большой дороге, (ходьба на месте) Шагали наши ноги. По пыльной дорожке, (перекаты с носка на пятку) Шагали наши ножки А маленькие ножки, (бег на месте)	Гуси Дети присаживаются на корточки, переступают вперевалку и издают звук: Ш-ш-ш-ш... Затем

	<p>Ползание, ходьба. Основные движения. Прыжки</p>	<p>спрыгивания с нее; напомнить правила безопасности; бросание мяча вверх; прыжки на одной ноге; -воспитывать ловкость, выносливость -упражнять в ползании на четвереньках под дугами, перешагивании с предмета на предмет, ползании по скамейке на животе; -совершенствовать технику выполнения упражнений; -воспитывать силу, выносливость. -учить прыгать в длину с места, через веревку, из обруча в обруч, лежащих на полу; -закреплять умения правильно принимать и.п. -воспитывать навыки правильного выполнения упражнений.</p>	<p>Бежали по дорожке По узенькой дорожке, (ходьба на носках) Шагали наши ножки. Комплекс «Дружная семья» 1. И. п.: ноги слегка расставить, руки за спину; хлопнуть перед лицом 8 раз под слова воспитателя: Папа, мама, брат и я Вместе — дружная семья! Отвести руки за спину. Повторить 3 раза. 2. Все вместе наклоняемся, Физкультурой занимаемся! И. п.: ноги врозь, руки на пояс. Наклон вперед, ладони на колени, смотреть вперед. Вернуться в и. п. Повторить 3 раза. 3. Папа большой, А я — маленький. Пусть я маленький, Зато — удаленький. И. п.: ноги слегка расставить, руки на пояс. Присесть, руки вниз. Вернуться в и. п. Повторить 3 - 4 раза. 4. Прыгаем мы дружно, Это очень нужно! Кто же прыгнет выше — Мама или Миша? И. п.: ноги слегка расставить, руки за спину. Выполнить 5—6 подпрыгиваний; непродолжительная ходьба (5—6 сек). Повторить 2 раза. Ходьба с восстановлением дыхания.</p>	<p>продвигаются вперед на корточках, руки изображают клюв, издают звук: Га-га-га... Поворачиваются на корточках вокруг себя, крылья-руки складывают за спину: Га-га-га...</p>
2 занятие	<p>Основные движения. Прыжки, ходьба, ползание Общеразвивающие упражнения «Цирковые артисты».</p>	<p>-закреплять умение выполнять основные виды движений в быстром темпе (прыжки в высоту с места, перешагивание через предметы, ползание на животе) -развивать координацию движений, мелкие мышцы рук; -формировать образно пространственное мышление. -учить детей ходить по палке или по канату, опираясь носками о пол, пятками о палку, захватывать и перекладывать предметы с места на место стопами ног; -совершенствовать умения закреплять осанку ; -воспитывать волевые качества.</p>	<p>Чтобы нам не потеряться Нужно за руки держаться. Отправляемся мы в лес, Ждет нас много в нем чудес. Ходьба в колонне друг за другом 10 сек. По сугробам мы шагаем выше ножки поднимаем! По сугробам мы идем и не чуть не устаем. Ходьба с высоким подниманием колена 10сек. Холодно в лесу зимой побежали все за мной Бег в колонне по одному за воспитателем 15 сек. <i>Комплекс «В гости к елочке»</i> 1.«Высокая елка» вот полянка, вот и лес. Вот и елка до небес. Вот она какая, Елочка большая! И.п. стоя, ноги слегка расставлены, руки внизу. Поднять руки верх посмотреть на них – И.п.. – 4 раза. 2.«Украшаем елку» Мы сегодня принесли Яркие игрушки. Здесь конфеты и шары, Пряники хлопушки Вы игрушки доставайте елку вместе украшайте И.п. стоя, ноги на ширине плеч руки вниз. Наклон (внизу у пола выполнить движение кистями рук «берем игрушки»); выпрямиться, вывести руки вперед-вверх – движение кистями «вешаем игрушки» 4р. 3.«Радуемся елке» Распушила елка лапы, Стала красоваться. А мальчишки и девчонки Стали улыбаться. И.п.</p>	<p>Петушок И. п. ноги на ширине плеч, руки поднимаем через стороны вверх – вдох через нос, опускаем вниз, выдыхаем и произносим: Ку-ка-ре-ку!</p>

			прыжки на месте на двух ногах. 4 раза	
3 занятие	Подвижная игра «Маленькая елочка» Основные движения. Катание, бросание и ловля мяча	-продолжать учить детей выполнять движения по образцу предложенным воспитателем; -закреплять умения детей повторять стих. текст; -содействовать поднятию настроения. -учить катать и бросать мяч друг другу; -закреплять технику безопасности при выполнении упражнений; -воспитывать ловкость, выносливость.	Как на тоненький ледок, выпал беленький снежок. Ах, зима, зима белоснежная пришла Ходьба в колонне друг за другом 10 сек. Как на тоненький ледок, выпал беленький снежок. Чтоб его не затоптать, надо на носочки встать. Ходьба на носках 10сек. Начался снегопад. Снегу каждый очень рад. Побежим ловить снежинки, побежим ловить пушинки. Бег в колонне по одному за воспитателем 15 сек. Комплекс «Снежинки» 1.«Играем со снежинками» В одной ладошке и в другой подержим мы снежочек свой И.п. стоя, ноги слегка расставлены, руки внизу. Вытянуть руки перед собой ладони вверх, потом поднять вверх - И.п. 4 раза. 2.«Делаем снежок» На снежок ты погляди, да смотри не урони И.п. стоя, ноги на ширине плеч руки в низНаклон (внизу у пола выполнить движение кистями рук «собираем снег»); выпрямиться – И.п - 4 раза. 3.«Замерзли ножки» Мы попрыгаем немножко, мы погреем наши ножки И.п. прыжки на двух ногах на месте. 5 раз Раз – два, раз – два, Вот и кончилась игра	Запах цветка Нужно представить, что вы вдыхаете аромат красивого цветка, который растёт на поляне. Нужно сделать шумный медленный вдох носом, и выдохнуть ртом.
4 занятие	Подвижная игра «Дед Мороз» Подвижная игра «Снег кружится»	-продолжать способствовать ДА детей ; -продолжать учить детей исполнять движения выразительно, «входить» в образ (животных); -воспитывать доброжелательные отношения между детьми -продолжать учить детей соотносить свои действия с действиями сверстников;	Ходьба, бег, ходьба на носках, упражнение на дыхание. Комплекс «Пузырь» 1.«Надуем пузырь». И.п.: ноги слегка расставлены, руки поднесены к губам (вдох). Выдох – развести руки в стороны (4-5раз). 2. «Проверим пузырь». И.п. то же, руки на поясе. Наклон вперед, постучать по коленям «тук-тук» (4 раза). 3. «Пузырь лопнул». И.п. то же, руки внизу. Присесть, руки на колени «хлоп» (4-5 раз).	Выдох со счётком Сделайте глубокий вдох, произнося скороговорку: Как на горке на пригорке Стоят 33 Егорки: на выдохе считайте до тех пор, пока не кончится воздух: Раз Егорка, два Егорка, три

		продолжать учить движениям, способствующим снятию мышечного напряжения (махи руками); -воспитывать самостоятельность и инициативность в организации знакомых игр	4.«Полетели пузыри». Бег враспынную 30 сек., ходьба на носках, упражнение на дыхание.	Егорка...
<b>Январь</b>				
1 занятие	Подвижная игра Основные движения. Бросание и ловля мяча	- продолжать развивать ДА детей; -способствовать формированию положительного настроения к движениям. -учить катить мяч по полу перед собой, - бросать мяч вверх и ловить мяч двумя руками, -учить вести мяч ногами перед собой по полу; -воспитывать ловкость, положительное отношение к выполнению упражнений.	Ходьба в колонне друг за другом 10 сек. Бег стайкой за воспитателем 8 сек. Комплекс упражнений 1. «Совушка» (И.п. – основная стойка. Руки через стороны вверх. Вернуться в и.п.) Ночью сплю, а днем летаю, И мышей я добываю. 2. «Кукушка» (И.п.- стоя на коленях, согнутые руки в стороны. Согнутые руки вперед, туловище слегка нагнуть вперед. Вернуться в и.п.) Кто сидит на суку и кричит: «Ку – ку! Ку – ку!»? 3. «Дятел» (И.п. – сесть с прямыми ногами, руки в упоре сзади. Наклон вперед, руки с сомкнутыми ладонями к носкам ног. Вернуться в и.п.) Он на дереве сидит И стучит, стучит, стучит. 4. «Воробей» (И.п. – сесть, ноги врозь, руки в стороны. Руками захватить носки ног, смотреть вверх. Вернуться в и.п.) Забияка и воришка Носит серое пальтишко, На лету хватает крошки И боится только мошки.	Ветерок Я ветер сильный, я лечу, Лечу, куда хочу (руки опущены, ноги слегка расставлены, вдох через нос) Хочу налево посвищу (повернуть голову налево, губы трубочкой и подуть) Могу подуть направо (голова прямо, вдох, голова направо, губы трубочкой, выдох) Могу и вверх (голова прямо, вдох через нос, выдох через губы трубочкой, вдох) И в облака (опустить голову, подбородком коснуться груди, спокойный выдох через рот) Ну а пока я тучи разгоняю (круговые движения руками). Повторить 3-4 раза.
2 занятие	Подвижная игра «На дворе мороз	способствовать ДА детей; -закреплять умение детей повторять	Ходьба в произвольном направлении; на месте; повернуться к взрослому.	Петушок И. п. ноги на ширине

	и ветер» Основные движения. Ползание, лазанье, ходьба, прыжки, бег	стих. текст, согласовывать свои движения с содержанием текста; -воспитывать у детей желание исполнять движения выразительно, «входить» в образ. -упражнять в ползании по скамейке на четвереньках, ходьбе по веревке, приставляя пятку одной ноги к пальцам другой; пролезании под веревкой боком; -учить прыгать на двух ногах через предметы; -учить бегать змейкой между предметами; -воспитывать силу, выносливость.	Комплекс «Кузнечики» Веселые кузнечики (руки в стороны) Не покладая рук (круговые движения плечами) Куют с утра до вечера (хлопки перед собой) Тук-тук, тук-тук, тук-тук. (кулак о кулак) Веселые малышки (наклоны вправо-влево) Минута дорога (руки согнуть перед собой) Куют стрекозам крылышки (поворот вправо, развести руки) Жукам рога куют (поворот влево, развести руки) И только от бездельников (полуприсяд погрозить пальчиком) Заказы не берут, (вправо - влево качая головой)	плеч, руки поднимаем через стороны вверх – вдох через нос, опускаем вниз, выдыхаем и произносим: Ку-ка-ре-ку!
3 занятие	Подвижная игра «Птичка» Основные движения. Лазанье, ходьба, прыжки	-продолжать учить детей двигаться по сигналу воспитателя, не наталкиваясь друг на друга, согласовывая движения в соответствии словесной инструкции; -учить движениям, способствующим снятию мышечного напряжения (махи руками); -воспитывать познавательный интерес к жизни птиц. -учить лазать по лестнице; Упражнять в ходьбе по наклонной доске, по веревочке боком); -учить прыгать на двух ногах через обручи, прыгать в высоту до предмета; -воспитывать ловкость, выносливость.	Ходьба в произвольном направлении, на месте; повернуться к взрослому. Комплекс «Птицы» Вот сидит кукушка на суку (наклоны вперед) И кричит ку-ку, ку-ку (руки вперед) Вот и дятел на дереве сидит (наклон вперед) И стучит, стучит, стучит (руки назад) Забияка и воришка Носит серое пальтишко, (руки провести вдоль туловища) На лету хватает крошки И боится только кошки. Птички в гнездышке сидят, (присесть) Они ночью сладко спят, (имитация сна) Днем сидит он, как слепой, А лишь вечер – на разбой, (прыжки на месте).	Воздушный шар И. п. ноги на ширине плеч, руки подняты вверх, ладони и пальцы образуют небольшой шарик. Вдох через нос, выдох, губы - трубочкой, руки опускаются через стороны, образуют большой шар
4 занятие	Подвижная игра «Снег кружится» Основные движения. Метание	-продолжать учить детей соотносить свои действия с действиями сверстников; -продолжать учить движениям, способствующим снятию мышечного напряжения (махи руками); -воспитывать	Чтобы нам не потеряться Нужно за руки держаться. Отправляемся мы в лес, Ждет нас много в нем чудес. Ходьба в колонне друг за другом 10 сек. По сугробам мы шагаем выше ножки поднимаем! По сугробам мы идем и не чуть не устаем. Ходьба с высоким подниманием колена 10сек. Холодно в лесу	Рубим дрова И. п. ноги на ширине плеч, руки поднимаем вверх, соединяем в замок – вдох через нос, опускаем резко вниз, выдыхаем и произносим: Ох!

		самостоятельность и инициативность в организации знакомых игр -учить бросать мяч в горизонтальную и вертикальную цель; -развивать координационные способности; -воспитывать ловкость, выносливость.	зимой побежали все за мной Бег в колонне по одному за воспитателем 15 се к. <i>Комплекс «В гости к елочке»</i> 1.«Высокая елка» вот полянка, вот и лес. Вот и елка до небес. Вот она какая, Елочка большая! И.п. стоя, ноги слегка расставлены, руки внизу. Поднять руки верх посмотреть на них – И.п.. – 4 раза. 2.«Украшаем елку» Мы сегодня принесли Яркие игрушки. Здесь конфеты и шары, Пряники хлопушки Вы игрушки доставайте елку вместе украшайте И.п. стоя, ноги на ширине плеч руки вниз.Наклон (внизу у пола выполнить движение кистями рук «берем игрушки»); выпрямиться, вывести руки вперед вверх движение кистями «вешаем игрушки» - 4 раза. 3.«Радуюсь елке» Распушила елка лапы, Стала красоваться. А мальчишки и девчонки Стали улыбаться. И.п. прыжки на месте на двух ногах. 4 раза	Ох! Ох!
<b>Февраль</b>				
1 занятие	Подвижная игра «Игра в снежки» Основные движения. Ходьба, прыжки	продолжать учить детей метать в цель; -продолжать развивать ДА детей; -способствовать их общему физическому развитию. -упражнять в ходьбе по скамейке, по веревке боком, по ребристой доске; -в прыжках в длину с места на спортивном мате (не менее 70 см); в спрыгивании с высоты 40 см, в прыжках в длину до предмета; -воспитывать ловкость, выносливость	Как на тоненький ледок, выпал беленький снежок. Ах, зима, зима белоснежная пришла Ходьба в колонне друг за другом 10 сек. Как на тоненький ледок, выпал беленький снежок. Чтоб его не затоптать, надо на носочки встать. Ходьба на носках 10сек. Начался снегопад. Снегу каждый очень рад. Побежим ловить снежинки, побежим ловить пушинки. Бег в колонне по одному за воспитателем 15 сек. Комплекс «Снежинки» 1.«Играем со снежинками» В одной ладошке и в другой подержим мы сне жочек свой И.п. стоя, ноги слегка расставлены, руки внизу. Вытянуть руки перед собой ладони вверх, пот ом поднять вверх - И.п.. – 4 раза. 2.«Делаем снежок» На снежок ты погляди, да смотри не урони И.п. стоя, ноги на ширине плеч руки в низ. Нак лон (внизу у пола выполнить движение кистям и рук «собираем снег»); выпрямиться – И.п - 4 раза. 3.«Замерзли ножки» Мы попрыгаем немножко, мы погреем наши но жки И.п. прыжки на двух ногах на месте. 5	Ветерок Я ветер сильный, я лечу, Лечу, куда хочу (руки опущены, ноги слегка расставлены, вдох через нос) Хочу налево поছিщу (повернуть голову налево, губы трубочкой и подуть) Могу подуть направо (голова прямо, вдох, голова направо, губы трубочкой, выдох) Могу и вверх (голова прямо, вдох через нос, выдох через губы трубочкой, вдох)

			раз Раз – два, раз – два, Вот и кончилась игра.	И в облака (опустить голову, подбородком коснуться груди, спокойный выдох через рот). Ну а пока я тучи разгоняю (круговые движения руками). Повторить 3-4 раза
2 занятие	Подвижная игра «Поймай снежинку» Основные движения. Катание, бросание и ловля мяча	-способствовать ДА детей; -развивать игровое взаимодействие, побуждая детей «отвечать» движением на движение (взрослого); -развивать умение двигаться «всем телом» и выполнять упражнения на произвольное и непроизвольное расслабление. -учить бросать мяч вдаль правой и левой рукой, бросать мяч об пол и ловить двумя руками во время ходьбы друг за другом по залу, учить катать мяч двумя руками перед собой; -развивать у детей координационные способности; -воспитывать ловкость, выносливость.	Ходьба и бег враспынную. Комплекс «Хлопушки» 1.И.п.: ноги слегка расставлены, руки внизу. Руки через стороны вверх, хлопнуть в ладоши. (4-5 раз). 2.И.п.: ноги на ширине плеч, руки за спиной. Наклон вперед, хлопнуть руками по коленям. (4-5 раз). 3.И.п. как в 1 упражнении. Присесть, хлопнуть в ладоши перед собой. (4-5 раз). 4.Игра «Пузырь». После слов «Лопнул пузырь!» бег враспынную – полетели маленькие пузыри – 15 сек. Ходьба, упражнение на дыхание.	Рубим дрова И. п. ноги на ширине плеч, руки поднимаем вверх, соединяем в замок – вдох через нос, опускаем резко вниз, выдыхаем и произносим: Ох! Ох! Ох!
3 занятие	Основные движения. Катание, бросание и ловля мяча Общеразвивающие упражнения М/п игра «Море волнуется»	учить бросать вверх и ловить мяч двумя руками, бросать мяч об пол, ловя его после отскока, учить ведению мяча ногами, катить мяч руками, присев; -закреплять умения правильно принимать и.п. при выполнении движений; -воспитывать самостоятельность при выполнении упражнений. -учить детей сохранять равновесие в разных позах; -закреплять правила выполнения игры; -воспитывать творчество и воображение детей.	Ходьба в колонне друг за другом 10 сек. Бег стайкой за воспитателем 8 сек. Комплекс упражнений 1. «Совушка» (И.п. – основная стойка. Руки через стороны вверх. Вернуться в и.п.) Ночью сплю, а днем летаю, И мышей я добываю. 2. «Кукушка» (И.п.- стоя на коленях, согнутые руки в стороны. Согнутые руки вперед, туловище слегка нагнуть вперед. Вернуться в и.п.) Кто сидит на суку и кричит: «Ку – ку! Ку – ку!»? 3. «Дятел» (И.п. – сесть с прямыми ногами, руки в упоре сзади. Наклон вперед, руки с сомкнутыми ладонями к носкам ног. Вернуться в и.п.) Он на дереве сидит И стучит, стучит, стучит. 4. «Воробей» (И.п. – сесть, ноги врозь, руки в стороны. Руками захватить носки ног, смотреть вверх. Вернуться в и.п.) Забияка и воришка Носит серое пальтишко, На лету хватает крошки И боится только мошки.	Подуй на снежинку Нужно представить, что падает пушистый снег, можно поставить лёгкую музыку. Протягиваем ладошку то в одну, то в другую сторону, ловим на ладонь снежинку и сдуваем её.
4 занятие	Основные	-учить бросать мяч об пол и	Чтобы нам не потеряться	Выдох со счётом

	<p>движения. Катание, бросание и ловля мяча Общеразвивающее упражнение</p>	<p>ловить его после отскока двумя руками; бросать вверх и ловить двумя руками; отбивать мяч двумя руками, правой и левой рукой; -закреплять умение правильно выполнять исходное положение; -воспитывать гибкость, ловкость. развивать у детей ловкость, выносливость, быстроту реакции, ориентировку в пространстве. -воспитывать желание заниматься физическими упражнениями и спортом. -активизировать творческое воображение детей. -научить детей сплоченности в команде.</p>	<p>Нужно за руки держаться. Отправляемся мы в лес, Ждет нас много в нем чудес. Ходьба в колонне друг за другом 10 сек. По сугробам мы шагаем выше ножки поднимаем! По сугробам мы идем и не чуть не устаем. Ходьба с высоким подниманием колена 10сек. Холодно в лесу зимой побежали все за мной Бег в колонне по одному за воспитателем 15 сек. Комплекс «Снежинки» 1.«Играем со снежинками» В одной ладонке и в другой подержим мы снежок свой И.п. стоя, ноги слегка расставлены, руки внизу. Вытянуть руки перед собой ладони вверх, пот оп поднять вверх - И.п.. – 4 раза. 2.«Делаем снежок» На снежок ты погляди, да смотри не урони И.п. стоя, ноги на ширине плеч руки в низ. Наклон (внизу у пола выполнить движение кистям и рук «собираем снег»); выпрямиться – И.п - 4 раза. 3.«Замерзли ножки» Мы попрыгаем немножко, мы погреем наши ножки И.п. прыжки на двух ногах на месте. 5 раз Раз – два, раз – два, Вот и кончилась игра.</p>	<p>Сделайте глубокий вдох, произнося скороговорку: Как на горке на пригорке Стоят 33 Егорки: на выдохе считайте до тех пор, пока не кончится воздух: Раз Егорка, два Егорка, три Егорка</p>
<b>Март</b>				
1 занятие	Подвижная игра «Музыкальные ребята»	<p>движения в соответствии словесной инструкции, подражать голосам животных; -совершенствовать движения, способствующие снятию мышечного напряжения (имитация движений животных); -воспитывать интерес к жизни зверей. -упражнять в ходьбе по скамейке боком, по веревке прямо); -закреплять прыжки на двух ногах по ограниченной площади (доске); прыгать на двух ногах через предметы; -учить пролезать боком в обруч, стоящий на полу;</p>	<p>Ходьба в произвольном направлении; на месте; повернуться к взрослому. Комплекс упражнений 1.«Потянулись». И. п. – ноги слегка расставлены, руки вдоль тела. В. – поднять руки вверх, опустить. Повторить 4 раза. 2. «Поклонились». И. п. – ноги шире плеч, руки внизу. В. – наклон вперед, пальцы рук тянуться к полу, выпрямиться. Повторить 4 раза. 3. «Прыг-скок». И. п. – произвольное. В. – прыжки произвольно. Повторить 6-8 раз, чередуя с ходьбой. Ходьба с восстановлением дыхания</p>	<p><b>Рубим дрова</b> И. п. ноги на ширине плеч, руки поднимаем вверх, соединяем в замок – вдох через нос, опускаем резко вниз, выдыхаем и произносим: Ох! Ох! Ох!</p>

		-воспитывать у детей умение быстро ориентироваться в пространстве.		
--	--	--	--	--