



С. Ю. Федорова

СООТВЕТСТВУЕТ  
**ФГОС**

# ПЛАНЫ ФИЗКУЛЬТУРНЫХ ЗАНЯТИЙ

- ГРАФИК ОСВОЕНИЯ ДВИЖЕНИЙ
- ПРИМЕРНЫЕ ПЛАНЫ
- КОМПЛЕКСЫ УПРАЖНЕНИЙ

**3-4**  
года

**ОТ РОЖДЕНИЯ ДО ШКОЛЫ**



**МОЗАИКА**



## ПРОГРАММА ОТ РОЖДЕНИЯ ДО ШКОЛЫ

Учебно-методический  
комплект к программе

### ОТ РОЖДЕНИЯ ДО ШКОЛЫ

под общей редакцией

**Н. Е. Вераксы,  
Т. С. Комаровой,  
Э. М. Дорофеевой**

В пособии представлена система работы с детьми 3–4 лет, направленная на освоение ими основных видов движений.

Материалы пособия: примерные планы занятий, комплексы обще-развивающих упражнений и многочисленные игровые упражнения, — помогут педагогу творчески подходить к проведению занятий по физическому развитию, учитывая потребности конкретной группы детей. График освоения детьми основных видов движений даст возможность педагогу легко планировать поэтапную работу с детьми.



**2004**

РЕКОМЕНДОВАНО  
МО РФ



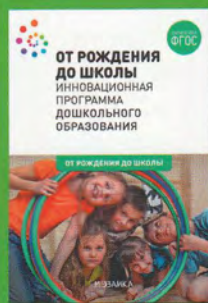
**2009**

ПЕРЕРАБОТАНО  
В СООТВЕТСТВИИ С ФГО



**2014**

ПЕРЕРАБОТАНО  
В СООТВЕТСТВИИ С ФГОС



**2019**

ИННОВАЦИОННОЕ  
ИЗДАНИЕ

**SHKOLA7GNOMOV.RU**

официальный интернет-магазин  
издательства «МОЗАИКА-СИНТЕЗ»



**МОЗАИКА**  
сИНТЕЗ

ISBN 978-5-4315-1611-5



© МОЗАИКА-СИНТЕЗ, 2020







С. Ю. Федорова



# ПЛАНЫ ФИЗКУЛЬТУРНЫХ ЗАНЯТИЙ

- ГРАФИК ОСВОЕНИЯ ДВИЖЕНИЙ
- ПРИМЕРНЫЕ ПЛАНЫ
- КОМПЛЕКСЫ УПРАЖНЕНИЙ

**ОТ РОЖДЕНИЯ ДО ШКОЛЫ**

младшая группа

*Издание 2-е, исправленное  
и дополненное*

Рекомендовано Ученым советом  
Международной педагогической  
академии дошкольного образования  
(МПАДО)

**3—4**  
года

МОЗАИКА-СИНТЕЗ  
МОСКВА, 2020



ББК 74.100.5  
УДК 373.2

Пособие выходит в рамках учебно-методического комплекта к программе «ОТ РОЖДЕНИЯ ДО ШКОЛЫ» под общей редакцией Н. Е. Вераксы, Т. С. Комаровой, Э. М. Дорофеевой

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

**Рецензенты:**

*Правдов М. А.* — доктор педагогических наук, профессор;

*Зацепина М. Б.* — доктор педагогических наук, профессор.

**Федорова С. Ю.**

**Планы физкультурных занятий с детьми 3–4 лет.** — М.: МОЗАИКА-СИНТЕЗ, 2020. — 88 с.

В пособии представлена система работы с детьми 3–4 лет, направленная на освоение ими основных видов движений.

Материалы пособия: примерные планы занятий, комплексы общеразвивающих упражнений и многочисленные игровые упражнения, — помогут педагогу творчески подходить к проведению занятий по физическому развитию, учитывая потребности конкретной группы детей. График освоения детьми основных видов движений даст возможность педагогу легко планировать поэтапную работу с детьми.

Книга адресована специалистам и воспитателям дошкольных организаций, студентам педагогических колледжей и вузов, родителям.

© Федорова С. Ю., 2017

© Федорова С. Ю., 2020, с изменениями

© «МОЗАИКА-СИНТЕЗ», 2020

ISBN 978-5-4315-1611-5



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

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



В данном пособии раскрываются основы планирования физкультурно-оздоровительной работы по образовательной области «Физическое развитие», включающие различные виды двигательной деятельности дошкольников (основные движения, общеразвивающие упражнения, подвижные игры). В процессе овладения основными движениями перед ребенком стоят конкретные задачи, последовательное выполнение которых закладывает фундамент всей двигательной подготовки человека. Однако следует помнить, что развитие основных движений в каждом отдельном случае имеет различную вариативность в зависимости от индивидуальных особенностей каждого ребенка. Именно поэтому использование опубликованных в методических пособиях вариантов примерного планирования, конспектов физкультурных занятий лишь на первых порах может помочь педагогу дошкольной организации в процессе физического воспитания дошкольников. В дальнейшем ему потребуется постоянное обновление содержания физкультурных занятий с учетом уровня физической подготовленности, двигательных предпочтений и интересов детей.

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

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

Объективная необходимость написания данного пособия обусловлена также стремлением автора систематизировать собственный опыт практической деятельности в области физического воспитания дошкольников. В процессе подготовки пособия были использованы основные тео-



реческие положения учебной и научно-методической литературы по физическому воспитанию дошкольников, разработанные В. В. Кенеман, Д. В. Хухлаевой, Т. И. Осокиной, Э. Я. Степаненковой, В. Н. Шебеко, а также программа «ОТ РОЖДЕНИЯ ДО ШКОЛЫ» (Н. Е. Веракса, Т. С. Комарова, Э. М. Дорофеева).

Автор выражает глубокую признательность рецензентам рукописи — доктору педагогических наук, профессору кафедры теории и методики физической культуры и спорта Шуйского филиала Ивановского государственного университета М. А. Правдову и доктору педагогических наук, профессору М. Б. Зацепиной.

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

# КРАТКИЕ МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ ПО РАБОТЕ С ДЕТЬМИ 3–4 ЛЕТ



---

## ОСОБЕННОСТИ ПСИХОМОТОРНОГО РАЗВИТИЯ ДЕТЕЙ

---

Психомоторное развитие ребенка включает сферу определенных движений, находящихся в неразрывной связи с психическими процессами (память, мышление, чувства). Поэтому развитие движений детей заключается в формировании сложнейших систем психомоторных коррекций, которые обеспечивают выполнение различных двигательных действий за счет их исправления психомоторикой в процессе выполнения движения (И. М. Сеченов, Н. А. Бернштейн). При этом своевременное формирование основных движений и целесообразная последовательность их возникновения играют существенную роль в нервно-психическом и физическом развитии детей.

С учетом особенностей каждого возрастного периода и предыдущего опыта ребенка педагог ставит перед ним конкретные задачи. Постепенное выполнение этих задач и расширение спектра потенциальных возможностей качественно меняют характер его движений. Например, те особенности развития психомоторики, которые являлись характерными для начала данного возрастного этапа, к концу его как бы свертываются, движения переходят в новое качество. При этом педагогу следует помнить о том, что в каждом отдельном случае развитие основных движений может иметь различную вариативность в зависимости от индивидуальных особенностей ребенка. Именно поэтому учет индивидуального своеобразия и возможностей необходим для правильного руководства формированием его психомоторной сферы.

В целом, в возрасте трех–четырёх лет ребенок усваивает многие виды физических упражнений. На четвертом году жизни произвольность движений еще не сформирована, однако постепенно появляется



способность выполнять их с большей точностью, устанавливать сходство с двигательным эталоном, действуя на основе подражания. Дети еще не способны придерживаться точно заданной формы движений, но развивающаяся двигательная память помогает им самостоятельно воспроизводить знакомые двигательные действия.

Систематическое физическое воспитание детей четвертого года жизни направлено на совершенствование основных движений (ходьбы, лазанья, бега, прыжков). У ребенка трех–четырёх лет развивается умение ходить и бегать свободно, не шаркая ногами, не опуская головы, сохраняя перекрестную координацию движений рук и ног. Педагог обращает внимание на ловкость, выразительность и красоту движений.

В связи с развивающимся чувством равновесия, глазомерной оценки направления и расстояния сложнее и разнообразнее становятся действия с предметами. Ребенок постепенно учится согласовывать свои движения с движениями других детей, приучается своевременно реагировать на сигналы извне, требующие изменить характер движения, его темп, силу или совсем прекратить движение и остановиться.

Также развивается умение энергично отталкиваться двумя ногами и правильно приземляться в прыжках с высоты, на месте и с продвижением вперед. Педагогу следует уделять внимание формированию умения принимать правильное исходное положение в прыжках в длину и высоту с места, в метании различных предметов (мешочков с песком, мячей диаметром 15–20 см).

Кроме того, нужно приучать детей сохранять правильную осанку в положениях стоя, сидя, в движении, при выполнении упражнений в равновесии. Это очень важно, так как прежде всего у дошкольников развиваются и начинают функционировать крупные мышечные группы. Причем мышцы-сгибатели развиты несколько больше, чем разгибатели. Именно поэтому дети трех–четырёх лет довольно часто принимают неправильные позы: плечи сведены вперед, голова опущена, спина сутулая.

С трехлетнего возраста ребенка следует приучать дышать через нос. Отличительной особенностью детей в этом возрасте является преобладание поверхностного дыхания. Развитие легких в этом возрасте еще не закончено: носовые ходы, трахея и бронхи сравнительно узки, что затрудняет поступление воздуха в легкие, грудная клетка ребенка как бы приподнята, и ребра не могут опускаться на выдохе так низко, как у взрослого. Дети не в состоянии делать глубокие вдохи и выдохи. Вот почему частота их дыхания значительно превышает частоту дыхания взрослых. У дошкольников через легкие протекает значительно большее



количество крови, чем у взрослых. Это позволяет удовлетворить потребность детского организма в кислороде, вызываемую интенсивным обменом веществ.

При условии правильной организации двигательной активности у детей трех–четырех лет, как правило, преобладает бодрое, активное состояние. Они очень эмоциональны, подвижны, деятельны. Такое поведение свидетельствует о состоянии оптимальной возбудимости нервной системы.

Однако наблюдения показывают, что дети данного возраста обнаруживают крайнюю неустойчивость состояния возбудимости. Переутомление — как эмоциональное, так и физическое — приводит к тому, что бодрое состояние сменяется вялым. Движения ребенка становятся замедленными, он перестает играть, не хочет выполнять установленные правила. Или, наоборот, нарушается координация движений, особенно движений рук. Появляется общее двигательное беспокойство, ребенок возбужден, много бегаёт, бесцельно лазает, нарушается ориентировка в пространстве. Такое поведение свидетельствует о временном понижении возбудимости центральной нервной системы или выраженном утомлении. Такие состояния наблюдаются у детей трех–четырех лет сравнительно часто. Однако их нельзя признать естественными, присущими детям этого возрастного периода. Подобные нарушения возникают главным образом в результате неправильной методической организации двигательной активности.

Педагогу, занимающемуся физическим развитием детей, также следует помнить, что сердечно-сосудистая система у дошкольников очень возбудима. В три–четыре года артериальное давление составляет примерно 96/58 мм рт. ст., частота сердечных сокращений 96–100 ударов в минуту. С одной стороны, ребенок обладает способностью быстро приспосабливаться к физической нагрузке и восстанавливать свою работоспособность, с другой — деятельность его сердечно-сосудистой системы неустойчива. Под влиянием различных причин (неправильное дозирование физических нагрузок, переутомление) ритм сердечных сокращений может нарушаться, что вызывает резкие колебания пульса, понижение артериального давления. Под влиянием различных эмоций (положительных и отрицательных) изменяются тонус сосудов, артериальное давление, частота и сила сердечных сокращений. Все это объясняется несовершенством регуляторного аппарата, несформированным механизмом условно-рефлекторных влияний на сердечно-сосудистую систему. Поэтому не следует забывать, что продолжительные физические и психические напряжения



могут отрицательно сказаться на деятельности сердца и привести к нарушению сердечной деятельности. Педагогу необходимо соблюдать большую осторожность при дозировании физической нагрузки на организм ребенка.

В возрасте трех–четырёх лет ребенок постепенно выходит за пределы семейного круга, его общение становится внеситуативным. Взрослый становится для него не только членом семьи, но и носителем определенной общественной функции. Желание ребенка выполнять такую же функцию приводит к противоречию с его реальными возможностями. Это противоречие разрешается через развитие игры, которая становится ведущим видом деятельности. В частности поэтому подвижные игры все больше начинают занимать детей данного возраста.

Ценность подвижных игр заключается в том, что выполнение различных правил в игре требует от ребенка понимания ситуации, внимания, выдержки. У него воспитывается умение совместно играть, согласовывать свои движения с движениями других.

Специально организуемые педагогом подвижные игры с правилами имеют большое положительное значение и для развития движений. В этих играх дети подчиняют свои движения разнообразным внешним сигналам, например изменяют темп движений в зависимости от изменения музыки, направление или характер движения — по слову (остановиться, перейти от ходьбы к бегу).

Дети четвертого года жизни еще не способны к значительному мышечному напряжению и длительной физической работе. Физические упражнения с попеременным напряжением и расслаблением мышц меньше утомляют ребенка по сравнению с теми, которые требуют статических усилий (длительное стояние или сидение). Ребенок и сам чувствует потребность в частой смене движений, не может сохранять неподвижную позу, нуждается в чередовании движений и отдыха. Динамические движения способствуют активному притоку крови не только к мышцам, но и костям, что обеспечивает их интенсивный рост. Систематические упражнения, игры под руководством педагога на физкультурных занятиях и вне их содействуют расширению двигательных возможностей, улучшению качества движений и необходимых ориентировок.

В процессе организованной двигательной деятельности с детьми данного возраста следует вводить более сложные правила, смену видов движений, приучать их к совместным действиям, формировать умение соблюдать уже знакомые и вновь введенные правила, согласовывать движения, ориентироваться в пространстве (строиться

в колонну по одному, шеренгу, круг, находить свое место при построениях).

Наряду с подвижными играми необходимы занятия гимнастикой. При проведении гимнастики следует следить за качеством выполнения движений, исправлять ошибки и своевременно изменять и усложнять тот или иной комплекс упражнений, как только дети овладели им достаточно хорошо.

Помимо организованной активности ребенок должен иметь возможность заниматься двигательной активностью самостоятельно. Поэтому для формирования разнообразных движений дети должны иметь доступ к игрушкам и физкультурным пособиям, вызывающим у них интерес и желание двигаться (обручи, шары, мячи, трехколесные велосипеды и др.).

Ребенок четвертого года жизни проявляет большой интерес к окружающему миру. У него появляется удовлетворение от достижения цели, эмоциональная реакция на оценку педагога и его новые требования. Все это служит подкреплением достигаемых ребенком успехов и подвигает его к решению новых задач.

---

## МЕТОДИКА РАБОТЫ С ДЕТЬМИ

---

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

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

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

1) уважение педагога к человеческому достоинству детей, формирование и поддержка их положительной самооценки, уверенности в собственных возможностях и способностях;



2) использование в образовательной деятельности форм и методов работы с детьми, соответствующих их возрастным и индивидуальным особенностям;

3) построение образовательной деятельности на основе взаимодействия взрослых с детьми, ориентированного на интересы и возможности каждого ребенка и учитывающего социальную ситуацию его развития;

4) поддержка взрослыми положительного, доброжелательного отношения детей друг к другу и взаимодействия детей друг с другом;

5) поддержка инициативы и самостоятельности детей в двигательной деятельности;

6) возможность выбора детьми материалов, видов активности, участников совместной деятельности и общения;

7) защита детей от всех форм физического и психического насилия;

8) поддержка родителей (законных представителей) в воспитании, охране и укреплении здоровья детей, вовлечение семей непосредственно в образовательную деятельность.

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

График освоения учебного материала представлен в виде квартальных планов. В нем используются условные обозначения, отражающие последовательность овладения ребенком тем или иным видом основных движений: «у» — учим; «п» — повторяем; «с» — совершенствуем, «к» — контролируем. Данная последовательность овладения движениями приводит к поэтапному процессу образования временных связей в коре больших полушарий головного мозга — динамическому стереотипу. Двигательный навык является одной из форм двигательных действий ребенка, которая характеризуется явлениями автоматизации и приобретается в результате целенаправленного обучения и повседневной практики. На основе знаний и опыта ребенок постепенно приобретает умение выполнять то или иное двигательное действие, научается практическим способам и приемам его применения. Умение переходит в навык при неоднократных повторениях. А.И. Пуни подчеркивал, что автоматизированное действие



«осознано по слову». Таким образом, ребенку необходимо понять последовательность выполняемого упражнения. Эту способность он приобретает в процессе грамотного методического руководства двигательной деятельностью на протяжении всего дошкольного возраста.

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

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

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

Третье физкультурное занятие проводится на улице в условиях специализированной спортивной площадки детского сада. Педагог может самостоятельно планировать работу по физической культуре с учетом уровня освоения детьми адекватных возрасту основных видов движений (см. таблицу «График освоения основных видов движений и игровых упражнений»). Структура и продолжительность физкультурного занятия остаются неизменными. При планировании содержания занятия, проводящегося на улице, следует принимать во внимание время года, погодные условия, индивидуальные особенности и предпочтения детей. Так, в зимний период в физкультурные занятия с детьми трех-четырех лет могут быть включены подвижные игры с использованием



санок (дети возят санки, перевозят кукол, снег, с помощью педагога скатываются с невысокой горки). Допустимая температура воздуха должна быть не ниже  $-10-12^{\circ}\text{C}$ .

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

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

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

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



упражнения для мелкой моторики пальцев, различные потряхивания рук и т.д.

## ПРИМЕР КОНСПЕКТА ФИЗКУЛЬТУРНОГО ЗАНЯТИЯ

**Задачи.** Приучать детей действовать совместно; формировать умение сохранять правильную осанку в положениях сидя, стоя, в движении; обеспечивать профилактику нарушений осанки.

**Оборудование.** Мячи малые, ленты, султанчики, разноцветные флажки, игрушки (лиса, заяц), бубен.

### ВВОДНАЯ ЧАСТЬ

*Звучит мелодия «Солдатский марш» (муз. Р. Шумана).*

**Ходьба** обычная, на носках, с высоким подниманием колена.

*Звучит мелодия «Резвушка» (муз. В. Волкова).*

**Бег** в заданном направлении с использованием зрительных ориентиров (султанчики).

**Общеразвивающие упражнения.** Комплекс № 1 (с лентами).

*Звучит мелодия «Есть у солнышка друзья» (муз. Е. Тиличевой).*

#### Упражнение 1. «Покажи ленту»

*И.п. — стоя, ноги на ширине плеч, руки опущены вдоль туловища, лента в правой руке.*

*Поднять руки вверх, переложить ленту в левую руку, вернуться в и.п.*

*Повторить 4 раза.*

#### Упражнение 2. «Положи ленты»

*И.п. — стоя, ноги вместе, руки с лентами вытянуты вперед.*

*Присесть, положить ленты на пол, выпрямиться.*

*Присесть, взять ленты, вернуться в и.п.*

*Повторить 4 раза.*

#### Упражнение 3. «Дотянись»

*И.п. — сидя на полу, ноги прямо, руки с лентами разведены в стороны.*

*Наклониться вперед, коснуться лентами пальцев ног, вернуться в и.п.*

*Повторить 3–4 раза.*

#### Упражнение 4. «Попрыгай»

*И.п. — ноги слегка расставлены, руки с лентами вверх.*

*Прыжки на двух ногах на месте, чередуя с ходьбой, вернуться в и.п.*

*Повторить 4–5 раз.*

#### Упражнение 5. «Ходьба»

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

### ОСНОВНАЯ ЧАСТЬ

Звучит мелодия «Вальс-шутка» (муз. Д. Шостаковича).

Дети, сидя на полу в кругу, прокатывают мяч небольшого размера друг другу.

Звучит мелодия «Пастушок» (муз. Н. Преображенского). Дети проползают на четвереньках по прямой от игрушки до игрушки (расстояние между игрушками 5 м).

Под русскую народную мелодию «Пойду ль, выйду ль я» (обр. Т. Попатенко) дети выполняют прыжки на двух ногах на месте с произвольным движением рук (вверх, в стороны).

#### Игровое упражнение «Бегите к флажку!»

Воспитатель знакомит детей с сигналами: под музыку (мелодия «Резвушка», муз. Д. Кабалецкого) нужно бежать к флажкам; когда звучит бубен — захватить флажок. Затем проводится игровое упражнение. Игру можно повторить 3 раза.

### ЗАКЛЮЧИТЕЛЬНАЯ ЧАСТЬ

Звучит мелодия «Листопад» (муз. Т. Попатенко).

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

---

## ГРАФИК ОСВОЕНИЯ ОСНОВНЫХ ВИДОВ ДВИЖЕНИЙ И ИГРОВЫХ УПРАЖНЕНИЙ

---

График освоения учебного материала представлен в виде квартальных планов (табл. 1–3). В нем используются условные обозначения, отражающие последовательность овладения ребенком тем или иным видом основных движений:

**У** — учим;

**П** — повторяем;

**С** — совершенствуем,

**К** — контролируем.

Данная последовательность овладения движениями приводит к поэтапному процессу образования временных связей в коре больших полушарий головного мозга — динамическому стереотипу.



## Основные виды движений и игровых упражнений

### Ходьба

Обычная, на носках, с высоким подниманием колена

Парами, взявшись за руки

По кругу друг за другом, держась за руки

С выполнением заданий (с остановкой, поворотом, приседанием)

### Бег

В заданном направлении

По кругу друг за другом

Враспынную

### Прыжки

С продвижением вперед (2–3 метра)

Через линии (веревочки), поочередно через каждую

На двух ногах на месте с произвольным движением рук

### Ползание, лазанье

Проползание на четвереньках по прямой (5 м), между предметами, вокруг них, под веревкой

Подлезание под веревку (дугу) (высота 50 см), не касаясь руками пола

Проползание в вертикально стоящий обруч, под дугой

Лазанье по гимнастической лестнице, лежащей на полу

### Катание, бросание, ловля, метание

Катание мячей в определенном направлении

Подбрасывание мяча вверх двумя руками снизу (2–3 раза подряд)

Ловля мяча, брошенного педагогом (расстояние 70–100 см)

Бросание мяча вверх, вниз, об пол

### Игровые упражнения

«Птички и птенчики»

«Птички в гнездышках»

«Поезд»

«К мишке в гости»

«По ровненькой дорожке»

«Бегите к флажку!»

«Бегите ко мне!»

«Куточка-хохлатка»

«Карусель»

Таблица 1. График освоения основных видов движений и игровых упражнений. **ОСЕНЬ**

Сентябрь								Октябрь								Ноябрь							
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24
у	у	п	п				с			с			с		к								
				у	у	п		п			с		с										
									с			с		с				с				с	к
																	у	у		п	п		
у	у	п	п			с					с	с			с						с		к
				у	у		п	п	п	с			с	с									с
																	у	у	п	п	с		с
		у	у		п	п	к	у	с		с	с			к				с	с			
									у				у			п	п				с		к
у	у			п										п				с				с	
у	у	п	п		п		п				с			с	к				с	с		с	к
								у		у						у	п						
				п		п			с				с										
												у					у			п			
у	у	п	п	с		с	к	с		с	с		с	с	к		с						
				у				п			п					с			с				к
																	у		у		п		
																					у		
								у		у			п	п									
									у				у			п		п					
			у			у						у											
у		у		п			п						у										
																	у		у		п		
																				у		у	п



## Основные виды движений

### Ходьба

В заданном направлении

Сочетая ходьбу с движениями рук (вверх, в стороны, вперед)

Со сменой направления по сигналу

По гимнастической скамейке, бревну, приставляя пятку одной ноги к носку другой

По ребристой доске

### Бег

По кругу (не держась за руки)

С выполнением заданий педагога (останавливаться, убегать от догоняющего, догонять убегающего, бежать по сигналу в указанное место)

Непрерывный в медленном темпе (50–60 с)

### Прыжки

На месте, в сочетании с различными движениями рук

С продвижением вперед до заданного ориентира

Прыжки через 4–6 линий (поочередно через каждую)

На одной ноге (правой и левой поочередно) (попытки)

### Ползание, лазанье

Проползание на четвереньках, на животе в заданном направлении

Подлезание под препятствие (высота 50 см), не касаясь руками пола

Лазанье по лесенке-дуге (лесенке-стремянке)

### Катание, бросание, ловля, метание

Катание мячей друг другу из положения сидя на полу лицом друг к другу (под предметами, между предметами)

Метание на дальность малого мяча правой и левой рукой (расстояние 2–3 м)

Метание малого мяча в горизонтальную цель двумя руками снизу, от груди, правой и левой рукой (расстояние 1,5–2 м)

Бросание малого мяча вдаль правой и левой рукой

Бросание мяча вверх, вниз, об пол, его ловля (2–3 раза подряд)

Ловля мяча, брошенного воспитателем (расстояние 70–100 см)

### Игровые упражнения

«Лохматый пес»

«Курочка-хохлатка»

«Поймай комара»

«Наседка и цыплята»

«Найди свое место»

«Прокати в ворота»

Таблица 2. График освоения основных видов движений и игровых упражнений. ЗИМА

Декабрь								Январь								Февраль							
25	26	27	28	29	30	31	32	33	34	35	36	37	38	39	40	41	42	43	44	45	46	47	48
у	у	п	п			с	к																
				у	у			п	с	с	с	с											
													у	у	п	п							
																	у	у					
																			у	у	п	п	с
у	у	п	п			с																	
				у	у			п	п	п	с	с				с		с	с			с	к
													у	у	п		с			с	с		с
у					у	п			п				с										
	п	п	с	с			к			п	п				к			с					
																у	у				п	с	к
								у				у		п				п		с			
			у		у	п		п		п	с		с					с	с		с		к
	п			п			к									с	п					с	
у		у							п			п		с	к					с			
	п		с				к																
		у		у				п				п		с									
					у								п							п			
у					п					п	с				к								
																	у			у			
								у								у	п		п			с	к
у		п														п			с				
	п		с		с		к	п		п	с	с	с		с				с				к
				у		п								п				с				с	
														</									



## Основные виды движений

### Ходьба

По ребристой доске с перешагиванием через предметы

С перешагиванием через рейки лестницы, положенной на пол

По наклонной доске (высота 30–35 см)

Медленное кружение в обе стороны

### Бег

Догоняя катящиеся предметы

В быстром темпе (расстояние 10 м)

По прямой и извилистой дорожке (длина 5 м, ширина 25 см)

### Прыжки

С высоты 15 см на мат

Через предметы

В длину с места через две линии (расстояние между ними 25–30 см)

В длину с места на расстояние не менее 40 см

### Ползание, лазанье

Пролезание в обруч

Перелезание через бревно

Лазанье по гимнастической стенке (высота 1,5 м)

### Катание, бросание, ловля, метание

Отбивание мяча об пол одной рукой (попытки)

Бросание в горизонтальную цель двумя руками от груди (расстояние 1,5–2 м)

Бросание мяча из-за головы

Метание в вертикальную цель (высота центра мишени 1,2 м) правой и левой рукой (расстояние 1–1,5 м)

### Игровые упражнения

«Курочка-хохлатка»

«Найди, что спрятано»

«Воробышки и кот»

«Мыши и кот»

«Сбей кеглю»

«Кто дальше бросит мешочек»

Таблица 3. График освоения основных видов движений и игровых упражнений. ВЕСНА

Март								Апрель								Май							
49	50	51	52	53	54	55	56	57	58	59	60	61	62	63	64	65	66	67	68	69	70	71	72
у	у	п	п				с				с			с	к								
				у	у	п		п	с			с								с		с	к
										у			у			п		п					
																	у		п		п		
у	у	п	п					с			с		с		к								
				у	у	п	п							с				с	с		с		к
									у	у		п				п	п			с		с	
										у		у					п		п				
									у	у		п		с		к							
	п		с		с		к															с	
у		у		п		п									п		п		п		с	с	к
	п		п		с		к					с	с		к			с			с		
у		у		п		п				с						с		с		с			
								у	у		п			п			с		с			с	к
		у		у		п		с		с													
у		п		п		с	к										с		с				
									у		п	п	с	с	к								
																у		у		п	п	с	к
	с		с																				
				у		у								п								п	
у		у			п		п			с			с					с			с		
									у			п						у					
									у			п			п		с			с			к
								у								п							



## МОНИТОРИНГ ОСВОЕНИЯ СОДЕРЖАНИЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ОБЛАСТИ «ФИЗИЧЕСКОЕ РАЗВИТИЕ»

При реализации Программы может проводиться оценка индивидуального физического развития детей. Такая оценка производится педагогическим работником в рамках педагогической диагностики (оценки индивидуального физического развития детей дошкольного возраста, связанной с оценкой эффективности педагогических действий и лежащей в основе их дальнейшего планирования).

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

- 1) индивидуализация образования (в том числе поддержка ребенка, построение его образовательной траектории или профессиональная коррекция особенностей его развития);
- 2) оптимизация работы с группой детей.

В младшей группе оценку освоения содержания образовательной области «Физическое развитие» педагог проводит на основе индивидуального качественного анализа уровня сформированности основных движений у детей трех-четырех лет в соответствии с таблицей 4.

Таблица 4. Диагностическая карта оценки уровня сформированности основных движений у ребенка 3–4 лет

Критерии оценки сформированности основных движений	Уровень сформированности основных движений <sup>1</sup>
Сохраняет правильную осанку в положениях сидя, стоя, в движении, при выполнении упражнений в равновесии	
Умеет ходить и бегать свободно, не шаркая ногами, не опуская голову, сохраняя перекрестную координацию движений рук и ног	
Действует совместно с другими детьми, соблюдает элементарные правила, ориентируется в пространстве	
Способен согласовывать свои действия при построении в колонну по одному, в шеренгу, в круг, находить свое место при построениях	
Владеет навыками ходьбы по гимнастической скамейке, бревну, приставляя пятку одной ноги к носку другой, по наклонной доске (высота 30–35 см)	

Критерии оценки сформированности основных движений	Уровень сформированности основных движений <sup>1</sup>
Владеет навыками бега с выполнением заданий педагога (останавливаться, убегать от догоняющего, догонять убегающего, бежать по сигналу в указанное место), бега с изменением темпа (в медленном темпе в течение 50–60 секунд, в быстром темпе на расстояние 10 м)	
Принимает правильное исходное положение в прыжках в длину и высоту с места, умеет энергично отталкиваться двумя ногами и правильно приземляться в прыжках с высоты, на месте и с продвижением вперед	
Владеет навыками прыжков в длину с места через две линии (расстояние между линиями 25–30 см); в длину с места (расстояние не менее 40 см)	
Владеет 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 м), в вертикальную цель правой и левой рукой (высота центра мишени 1,2 м, расстояние 1–1,5 м)	
Владеет навыками ловли мяча, брошенного педагогом (расстояние 70–100 см), бросания мяча об пол (землю), ловли его (2–3 раза подряд)	
Владеет навыками лазанья по лесенке-стремянке, гимнастической стенке (высота 1,5 м)	
Выполняет ранее разученные общеразвивающие упражнения и циклические движения в соответствии с темпом и ритмом музыки	

<sup>1</sup> 0 — не сформировано; 1 — частично сформировано; 2 — сформировано полностью.

## ПРИМЕРНЫЙ ПЕРЕЧЕНЬ ОСНОВНЫХ ДВИЖЕНИЙ И ОБЩЕРАЗВИВАЮЩИХ УПРАЖНЕНИЙ

### ОСНОВНЫЕ ДВИЖЕНИЯ

**Ходьба.** Обычная, в колонне по одному, по два (парами), в разных направлениях: по прямой, по кругу, змейкой (между предметами), враспынную. На носках, с высоким подниманием колена; с выполнением



заданий (остановиться, присесть, повернуться). По прямой дорожке (ширина 15–20 см, длина 2–2,5 м), по доске, гимнастической скамейке, бревну, приставляя пятку одной ноги к носку другой; по ребристой доске, с перешагиванием через предметы, рейки, по лестнице, положенной на пол; по наклонной доске (высота 30–35 см). Медленное кружение в обе стороны.

**Бег.** Обычный, на носках; подгруппами и всей группой, с одного края площадки на другой, в колонне по одному. В разных направлениях — по прямой, извилистой дорожке (длина 5 м, ширина 25 см), по кругу, врассыпную, змейкой. С выполнением заданий (останавливаться, убежать от догоняющего, догонять убегающего, бежать по сигналу в указанное место), с изменением темпа (в быстром темпе на расстояние 10 м, в медленном темпе в течение 50–60 секунд).

**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).

**Катание, бросание, метание.** Катание мяча друг другу, между предметами, в воротца (ширина 50–60 см). Метание на дальность правой и левой рукой (расстояние 2,5–5 м), в горизонтальную цель двумя руками снизу, от груди, правой и левой рукой поочередно (расстояние 1,5–2 м), в вертикальную цель правой и левой рукой (высота центра мишени 1,2 м, расстояние 1–1,5 м). Ловля мяча (расстояние 70–100 см). Бросание мяча вниз, вверх, об пол, его ловля (2–3 раза подряд).

**Прыжки.** На двух ногах на месте, с продвижением вперед (расстояние 2–3 м), вокруг предметов, между ними, из кружка в кружок, прыжки с высоты (15–20 см); в высоту с места, доставая предмет, подвешенный выше поднятой руки ребенка; через линию, шнур, через четыре–шесть линий (поочередно через каждую). В длину с места через две линии (расстояние между линиями 25–30 см); в длину с места (расстояние не менее 40 см), через предметы (высота 5 см).

#### ОБЩЕРАЗВИВАЮЩИЕ УПРАЖНЕНИЯ

Упражнения для кистей рук, развития и укрепления мышц плечевого пояса. Поднимать и опускать прямые руки вверх, в стороны, вперед (поочередно и одновременно). Перекладывать предметы из одной руки в другую над головой, за спиной, перед собой. Хлопать в ладоши перед собой и отводить руки за спину. Вытягивать руки вперед, в стороны, поворачивать их ладонями вверх, поднимать и опускать кисти, шевелить пальцами.

Упражнения для развития гибкости позвоночника и укрепления мышц спины. Из исходного положения сидя: располагать предмет позади себя, повернуться к нему и захватить; наклоняться, подтягивать ноги к себе, обхватив колени руками. Из исходного положения лежа на спине: одновременно поднимать и опускать ноги, совершать круговые движения ногами (велосипед). Из исходного положения лежа на животе: сгибать и разгибать ноги (вместе и поочередно), поворачиваться со спины на живот и обратно; прогибаться, приподнимая плечи, разводя руки в стороны. Передавать мяч друг другу над головой вперед-назад, с поворотом в стороны (вправо-влево).

Упражнения для развития и укрепления мышц ног и брюшного пресса. Поочередно поднимать и опускать ноги, согнутые в коленях. Подниматься на носки; выставлять ногу на носок вперед, назад, в сторону (поочередно). Приседать, держась за опору и без нее; приседать, вынося руки вперед; приседать, обхватывая колени руками и наклоняя голову. Захватывать пальцами ног мешочки с песком из положения сидя. Ходить по палке, валику (диаметр 5–8 см) приставным шагом, опираясь на них серединой ступни.



# ПРИМЕРНЫЕ ПЛАНЫ ЗАНЯТИЙ



---

## СЕНТЯБРЬ

---

**Задачи.** В сентябре перед педагогом стоят следующие задачи: приучать детей действовать совместно; формировать умение сохранять правильную осанку в положениях сидя, стоя, в движении; обеспечивать профилактику нарушений осанки.

**Оборудование.** В сентябре для занятий понадобятся: мячи (малые, средние), обручи, скамейки, дуги, веревка, ленты, флажки, воротца.

**Общеразвивающие упражнения.** В сентябре упражнения представлены двумя комплексами: с лентами и со скамейкой. Педагог может чередовать их в течение месяца по своему усмотрению.

### КОМПЛЕКСЫ УПРАЖНЕНИЙ НА СЕНТЯБРЬ

---

#### КОМПЛЕКС 1

#### С ЛЕНТАМИ

---

##### Упражнение 1. «Покажи ленту»

И. п. — стоя, ноги на ширине плеч, руки опущены вдоль туловища, лента в правой руке.

Поднять руки вверх, переложить ленту в левую руку, вернуться в и. п.

Повторить 4 раза.

##### Упражнение 2. «Положи ленты»

И. п. — стоя, ноги вместе, руки с лентами вытянуты вперед.

Присесть, положить ленты на пол, выпрямиться.

Присесть, взять ленты, вернуться в и. п.

Повторить 4 раза.

### Упражнение 2 (второй вариант). «Спрячь ленты»

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

Присесть, положить ленты на пол позади себя, выпрямиться.

Присесть, взять ленты, вернуться в и.п.

Повторить 3–4 раза.

### Упражнение 3. «Дотянись»

И.п. — сидя на полу, ноги прямо, руки с лентами разведены в стороны.

Наклониться вперед, коснуться лентами пальцев ног, вернуться в и.п.

Повторить 3–4 раза.

### Упражнение 4. «Попрыгай»

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

Прыжки на двух ногах на месте, чередуя с ходьбой, вернуться в и.п.

Повторить 4–5 раз.

### Упражнение 5. «Ходьба»

Ходьба с дыхательными упражнениями в течение 10 секунд.

## КОМПЛЕКС 2

## СО СКАМЕЙКОЙ

### Упражнение 1

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

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

Повторить 4–5 раз.

### Упражнение 2

И.п. — сидя на скамейке, руками держась за сиденье.

Поочередно поднимать ноги.

Повторить по 4 раза.

### Упражнение 3

И.п. — стоя за скамейкой, руки внизу.

Присесть (спрятаться) и встать (показаться).

Повторить 4 раза.

### Упражнение 4

И.п. — стоя около скамейки, руки за спиной.

Прыгать на двух ногах около скамейки, чередуя с ходьбой вокруг скамейки.

Повторить 3–4 раза.

### Упражнение 4 (второй вариант)

И.п. — стоя перед скамейкой, ноги вместе.



Присесть на скамейку, руки вперед, вернуться в и. п.  
Повторить 3–4 раза.

#### Упражнение 5

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

## ПРИМЕРНЫЕ ПЛАНЫ ЗАНЯТИЙ НА СЕНТЯБРЬ

### ЗАНЯТИЕ 1

#### ВВОДНАЯ ЧАСТЬ

**Ходьба** обычная, на носках, с высоким подниманием колена.

**Бег** в заданном направлении.

**Общеразвивающие упражнения.** Комплекс № 1 или № 2 (на выбор).

#### ОСНОВНАЯ ЧАСТЬ

##### Основные движения

- Катание малого мяча друг другу.
- Проползание заданного расстояния на четвереньках.
- Прыжки на двух ногах на месте с произвольным движением рук (вверх, в стороны).

**Игровое упражнение «Бегите к флажку!»**

Добежать до флажка, захватить его.

#### ЗАКЛЮЧИТЕЛЬНАЯ ЧАСТЬ

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

### ЗАНЯТИЕ 2

#### ВВОДНАЯ ЧАСТЬ

**Ходьба** обычная, на носках, с высоким подниманием колена.

**Бег** в заданном направлении.

**Общеразвивающие упражнения.** Комплекс № 1 или № 2 (по выбору педагога).

#### ОСНОВНАЯ ЧАСТЬ

##### Основные движения

- Прыжки на двух ногах на месте с хлопками в ладоши над головой.
- Проползание заданного расстояния (произвольно — на животе, на четвереньках) до предмета.

- Катание малого мяча в паре с воспитателем.

### **Игровое упражнение «По ровненькой дорожке»**

Проползти на четвереньках между гимнастическими лентами, лежащими на полу на расстоянии 50 см.

### **ЗАКЛЮЧИТЕЛЬНАЯ ЧАСТЬ**

Ходьба с дыхательными упражнениями в течение 1,5 минуты.

## **ЗАНЯТИЕ 3**

### **ВВОДНАЯ ЧАСТЬ**

**Ходьба** обычная, на носках, с высоким подниманием колена.

**Бег** в заданном направлении.

**Общеразвивающие упражнения.** Комплекс № 1 или № 2 (по выбору педагога).

### **ОСНОВНАЯ ЧАСТЬ**

#### **Основные движения**

- Проползание заданного расстояния (от игрушки к игрушке) на четвереньках.
- Прыжки на двух ногах, слегка продвигаясь вперед.
- Катание мяча среднего размера двумя руками воспитателю.

### **Игровое упражнение «Бегите к флажку!»**

Добежать до флажка, хлопнуть в ладоши, вернуться обратно.

### **ЗАКЛЮЧИТЕЛЬНАЯ ЧАСТЬ**

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

## **ЗАНЯТИЕ 4**

### **ВВОДНАЯ ЧАСТЬ**

**Ходьба** обычная, на носках, с высоким подниманием колена.

**Бег** в заданном направлении.

**Общеразвивающие упражнения.** Комплекс № 1 или № 2 (по выбору педагога).

### **ОСНОВНАЯ ЧАСТЬ**

#### **Основные движения**

- Проползание заданного расстояния (от игрушки к игрушке) на четвереньках.
- Прыжки на двух ногах с продвижением вперед.



- Прокатывание малых мячей двумя руками в воротца.

### **Игровое упражнение «Поезд»**

Идти (бежать) за воспитателем в разных направлениях, держась за веревку.

### **ЗАКЛЮЧИТЕЛЬНАЯ ЧАСТЬ**

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

## **ЗАНЯТИЕ 5**

### **ВВОДНАЯ ЧАСТЬ**

**Ходьба** парами, взявшись за руки.

**Бег** по кругу друг за другом.

**Общеразвивающие упражнения.** Комплекс № 1 или № 2 (на выбор).

### **ОСНОВНАЯ ЧАСТЬ**

#### **Основные движения**

- Проползание в вертикально стоящий обруч за игрушкой.
- Прыжки на двух ногах, слегка продвигаясь вперед с хлопками.
- Прокатывание мячей двумя руками друг другу и воспитателю.

#### **Игровое упражнение «Бегите к флажку!»**

Добежать до флажка, подпрыгнуть на месте на двух ногах, вернуться обратно.

### **ЗАКЛЮЧИТЕЛЬНАЯ ЧАСТЬ**

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

## **ЗАНЯТИЕ 6**

### **ВВОДНАЯ ЧАСТЬ**

**Ходьба** парами, взявшись за руки.

**Бег** по кругу друг за другом.

**Общеразвивающие упражнения.** Комплекс № 1 или № 2 (по выбору педагога).

### **ОСНОВНАЯ ЧАСТЬ**

#### **Основные движения**

- Прыжки на двух ногах с продвижением вперед.
- Подбрасывание малых мячей вверх одной рукой (правой и левой поочередно).

- Проползание под веревкой на четвереньках, сопровождающееся захватом игрушки.

#### **Игровое упражнение «По ровненькой дорожке»**

Выполнять прыжки с продвижением вперед между гимнастическими палками, лежащими на полу на расстоянии 50 см.

#### **ЗАКЛЮЧИТЕЛЬНАЯ ЧАСТЬ**

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

### **ЗАНЯТИЕ 7**

#### **ВВОДНАЯ ЧАСТЬ**

**Ходьба** парами, взявшись за руки.

**Бег** в заданном направлении.

**Общеразвивающие упражнения.** Комплекс № 1 или № 2 (на выбор).

#### **ОСНОВНАЯ ЧАСТЬ**

##### **Основные движения**

- Проползание в вертикально стоящий обруч и в воротца.
- Прыжки с продвижением вперед и подпрыгиванием до ладони воспитателя, находящейся выше поднятых рук ребенка.
- Прокатывание мяча двумя и одной рукой под дугой.

#### **Игровое упражнение «Поезд»**

Идти (бежать) за воспитателем в разных направлениях, держась за веревку.

#### **ЗАКЛЮЧИТЕЛЬНАЯ ЧАСТЬ**

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

### **ЗАНЯТИЕ 8. КОНТРОЛЬНОЕ**

#### **ВВОДНАЯ ЧАСТЬ**

**Ходьба** обычная, на носках, с высоким подниманием колена.

**Бег** по кругу друг за другом.

**Общеразвивающие упражнения.** Комплекс № 1 или № 2 (по выбору педагога).

#### **ОСНОВНАЯ ЧАСТЬ**

##### **Основные движения**

- Прыжки на двух ногах на месте и слегка продвигаясь вперед.



- Прокатывание мячей двумя руками друг другу.
- Проползание заданного расстояния (от игрушки к игрушке) на четвереньках.

### **Игровое упражнение «Бегите к флажку!»**

Добежать до флажка, подпрыгнуть на месте на двух ногах, вернуться обратно.

### **ЗАКЛЮЧИТЕЛЬНАЯ ЧАСТЬ**

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

---

## **ОКТАБРЬ**

---

**Задачи.** В октябре перед педагогом стоят следующие задачи: мотивировать детей на участие в совместных играх и физических упражнениях; формировать умение ориентироваться в пространстве; обеспечивать закаливание организма детей.

**Оборудование.** В октябре для занятий понадобятся: мячи (малые, средние), обручи, султанчики, веревки, диск с записью пения птиц, колокольчик, бубен, гимнастическая лестница, воротца, дуги.

**Общеразвивающие упражнения.** В октябре упражнения представлены двумя комплексами: с султанчиками и без предметов. Педагог может чередовать их в течение месяца по своему усмотрению.

### **КОМПЛЕКСЫ УПРАЖНЕНИЙ НА ОКТАБРЬ**

#### **КОМПЛЕКС 1**

#### **С СУЛТАНЧИКАМИ**

#### **Упражнение 1. «Покажи султанчик»**

И.п. — стоя, ноги на ширине плеч, руки опущены вдоль туловища, султанчик в правой руке.

Поднять руки вверх, переложить султанчик над головой в левую руку, вернуться в и.п.

Повторить 3 раза каждой рукой.

### Упражнение 2. «Спрячь султанчики»

И. п. — стоя, ноги вместе, руки с султанчиками вверх.

Присесть, положить султанчики на пол за спиной, выпрямиться.

Присесть, взять султанчики, вернуться в и. п.

Повторить 3–4 раза.

### Упражнение 2 (второй вариант). «Допрыгни до султанчиков»

И. п. — стоя, ноги вместе, руки вверх.

Подпрыгнуть вверх с места, коснуться султанчиков, удерживаемых воспитателем выше поднятых рук ребенка.

Повторить 3–4 раза.

### Упражнение 3. «Дотянись»

И. п. — сидя на полу, ноги прямо, руки с султанчиками за спиной.

Наклониться вперед, коснуться султанчиками пальцев ног, вернуться в и. п.

Повторить 3–4 раза.

### Упражнение 4. «Попрыгунчик»

И. п. — ноги слегка расставлены, руки с султанчиками прижаты к груди.

Прыгать на двух ногах на месте, удерживая султанчики, чередуя прыжки с ходьбой.

Повторить 4–5 раз.

### Упражнение 5. «Ходьба»

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

## КОМПЛЕКС 2

## БЕЗ ПРЕДМЕТОВ

### Упражнение 1

И. п. — стоя, руки разведены в стороны.

Хлопнуть в ладоши перед собой, отвести руки за спину, вернуться в и. п.

Повторить 4–5 раз.

### Упражнение 2

И. п. — стоя, ноги врозь, руки вытянуты вперед.

Поднимать и опускать кисти, пошевелить пальцами, вернуться в и. п.

Повторить 4 раза.

### Упражнение 3

И. п. — стоя, руки разведены в стороны.



Присесть, вытянув руки вперед, выпрямиться, хлопнуть в ладоши, вернуться в и.п.

Повторить 4 раза.

#### Упражнение 4

И.п. — лежа на спине.

Одновременно поднимать и опускать ноги.

Повторить 3–4 раза.

#### Упражнение 4 (второй вариант)

И.п. — лежа на животе.

Сгибать и разгибать ноги (поочередно, потом вместе), вернуться в и.п.

Повторить 3–4 раза.

#### Упражнение 5

Ходьба, сопровождающаяся дыхательными упражнениями, в течение 10 секунд.

## ПРИМЕРНЫЕ ПЛАНЫ ЗАНЯТИЙ НА ОКТЯБРЬ

### ЗАНЯТИЕ 9

#### ВВОДНАЯ ЧАСТЬ

**Ходьба** парами, взявшись за руки.

**Бег** по кругу друг за другом.

**Общеразвивающие упражнения.** Комплекс № 1 или № 2 (по выбору педагога).

#### ОСНОВНАЯ ЧАСТЬ

##### Основные движения

- Прыжки с продвижением вперед и подпрыгиванием до предмета, подвешенного выше поднятой руки ребенка.
- Подлезание под веревку, не касаясь руками пола.
- Катание малого мяча друг другу, между предметами.

##### Игровое упражнение «Птички и птенчики»

По сигналу (звучит пение птиц) произвольно перемещаться по залу, имитируя полет птиц, по сигналу (звуковое сопровождение прекратилось) остановиться.

#### ЗАКЛЮЧИТЕЛЬНАЯ ЧАСТЬ

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

### ВВОДНАЯ ЧАСТЬ

**Ходьба** по кругу друг за другом, держась за руки.

**Бег** по кругу друг за другом.

**Общеразвивающие упражнения.** Комплекс № 1 или № 2 (по выбору педагога).

### ОСНОВНАЯ ЧАСТЬ

#### Основные движения

- Подползание под дугу.
- Прыжки с продвижением вперед и подпрыгиванием до игрушки, находящейся выше поднятых рук ребенка.
- Подбрасывание мяча вверх двумя руками снизу.

#### Игровое упражнение «Птички в гнездышках»

По сигналу (звучит пение птиц) произвольно перемещаться по залу, имитируя полет птиц, по сигналу (звуковое сопровождение прекратилось) занять место в обруче, лежащем на полу.

### ЗАКЛЮЧИТЕЛЬНАЯ ЧАСТЬ

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

### ВВОДНАЯ ЧАСТЬ

**Ходьба** обычная, на носках, с высоким подниманием колена.

**Бег** по кругу друг за другом.

**Общеразвивающие упражнения.** Комплекс № 1 или № 2 (по выбору педагога).

### ОСНОВНАЯ ЧАСТЬ

#### Основные движения

- Прыжки через две веревочки, лежащие на полу, поочередно через каждую.
- Прокатывание малых мячей под веревкой и проползание за ним.
- Пролезание под веревку (высота 50 см), стараясь не касаться руками пола.

#### Игровое упражнение «Птички и птенчики»

По сигналу (звучит пение птиц) произвольно перемещаться по залу, имитируя полет птиц, по сигналу (звуковое сопровождение прекратилось) остановиться.



## ЗАКЛЮЧИТЕЛЬНАЯ ЧАСТЬ

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

## ЗАНЯТИЕ 12

### ВВОДНАЯ ЧАСТЬ

**Ходьба** парами, взявшись за руки.

**Бег** в заданном направлении.

**Общеразвивающие упражнения.** Комплекс № 1 или № 2 (по выбору педагога).

### ОСНОВНАЯ ЧАСТЬ

**Основные движения**

- Прыжки на двух ногах с продвижением вперед до предмета.
- Проползание на четвереньках по прямой с захватом впереди стоящей игрушки.
- Прокатывание мяча в воротца.

**Игровое упражнение «К мишке в гости»**

По сигналу (звонит бубен) добежать до мишки, по сигналу (звонит колокольчик) убежать от мишки.

### ЗАКЛЮЧИТЕЛЬНАЯ ЧАСТЬ

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

## ЗАНЯТИЕ 13

### ВВОДНАЯ ЧАСТЬ

**Ходьба** по кругу друг за другом, держась за руки.

**Бег** в заданном направлении.

**Общеразвивающие упражнения.** Комплекс № 1 или № 2 (на выбор).

### ОСНОВНАЯ ЧАСТЬ

**Основные движения**

- Прыжки из обруча в обруч.
- Лазанье по гимнастической лестнице, лежащей на полу.
- Подбрасывание среднего мяча вверх двумя руками снизу два раза подряд.

**Игровое упражнение «Бегите ко мне!»**

По сигналу (звонит колокольчик) подбежать к воспитателю и хлопнуть в ладоши.

## ЗАКЛЮЧИТЕЛЬНАЯ ЧАСТЬ

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

## ЗАНЯТИЕ 14

### ВВОДНАЯ ЧАСТЬ

**Ходьба** обычная, на носках, с высоким подниманием колена; парами, взявшись за руки.

**Бег** по кругу друг за другом.

**Общеразвивающие упражнения.** Комплекс № 1 или № 2 (по выбору педагога).

### ОСНОВНАЯ ЧАСТЬ

#### Основные движения

- Прыжки на двух ногах с продвижением вперед через линии, лежащие на полу.
- Подползание под дугу с захватом впереди стоящей игрушки.
- Прокатывание мяча друг другу под дугой.

#### Игровое упражнение «Птички в гнездышках»

По сигналу (звучит пение птиц) произвольно перемещаться по залу, имитируя полет птиц, по сигналу (звуковое сопровождение прекратилось) занять место в обруче, лежащем на полу.

### ЗАКЛЮЧИТЕЛЬНАЯ ЧАСТЬ

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

## ЗАНЯТИЕ 15

### ВВОДНАЯ ЧАСТЬ

**Ходьба** по кругу друг за другом, держась за руки.

**Бег** по кругу друг за другом.

**Общеразвивающие упражнения.** Комплекс № 1 или № 2 (по выбору педагога).

### ОСНОВНАЯ ЧАСТЬ

#### Основные движения

- Прыжки на двух ногах (ноги вместе — ноги врозь) с произвольным движением рук.
- Ползание на четвереньках с прокатыванием мяча головой.
- Прокатывание мяча друг другу, между султанчиками.



### **Игровое упражнение «Птички и птенчики»**

По сигналу (звучит пение птиц) произвольно перемещаться по залу, имитируя полет птиц, по сигналу (звуковое сопровождение прекратилось) остановиться.

#### **ЗАКЛЮЧИТЕЛЬНАЯ ЧАСТЬ**

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

## **ЗАНЯТИЕ 16. КОНТРОЛЬНОЕ**

#### **ВВОДНАЯ ЧАСТЬ**

**Ходьба** обычная, на носках, с высоким подниманием колена.

**Бег** в заданном направлении.

**Общеразвивающие упражнения.** Комплекс № 1 или № 2 (на выбор).

#### **ОСНОВНАЯ ЧАСТЬ**

##### **Основные движения**

- Проползание на четвереньках по прямой.
- Прыжки на двух ногах с продвижением вперед.
- Катание мячей в определенном направлении.

### **Игровое упражнение «Птички и птенчики»**

По сигналу (звучит пение птиц) произвольно перемещаться по залу, имитируя полет птиц, по сигналу (звуковое сопровождение прекратилось) остановиться.

#### **ЗАКЛЮЧИТЕЛЬНАЯ ЧАСТЬ**

Ходьба с дыхательными упражнениями в течение 1,5 минуты.

---

## **НОЯБРЬ**

---

**Задачи.** В ноябре перед педагогом стоят следующие задачи: воспитывать умение самостоятельно действовать; формировать основные жизненно важные движения (ходьба, бег, прыжки); обеспечивать закаливание организма детей.

**Оборудование.** В ноябре для занятий понадобятся: мячи (малые и средние), обручи, мягкие модули, дуги (высота 30 см), веревки, диск с записью пения птиц, султанчики, гимнастическая лестница, воротца.

**Общеразвивающие упражнения.** В ноябре упражнения представлены двумя комплексами: «Птички» и на мягких модулях. Педагог может чередовать их в течение месяца по своему усмотрению.

## **КОМПЛЕКСЫ УПРАЖНЕНИЙ НА НОЯБРЬ**

### **КОМПЛЕКС 1**

### **ПТИЧКИ**

#### **Упражнение 1. «Птички машут крыльями»**

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

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

Повторить 3–4 раза.

#### **Упражнение 2. «Птички клюют зернышки»**

И.п. — стоя, ноги вместе, руки отведены назад.

Присесть, постучать пальцами о пол, вернуться в и.п.

Повторить 3–4 раза.

#### **Упражнение 2 (второй вариант). «Птички пьют воду»**

И.п. — стоя, ноги вместе, руки вытянуты перед собой.

Наклониться, поднести ладони к лицу, вернуться в и.п.

Повторить 3–4 раза.

#### **Упражнение 3. «Птички прыгают»**

И.п. — стоя на полу, руки за спиной.

Прыгать на месте с небольшим продвижением вперед, вернуться в и.п.

Повторить 3–4 раза.

#### **Упражнение 4. «Птички летают»**

И.п. — ноги слегка расставлены, руки в стороны.

Бежать на носках, чередуя с ходьбой.

Повторить 4–5 раз.

#### **Упражнение 5. «Ходьба»**

Спокойная ходьба, сопровождающаяся дыхательными упражнениями, в течение 10–15 секунд.

### **КОМПЛЕКС 2**

### **НА МЯГКИХ МОДУЛЯХ**

#### **Упражнение 1**

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



Поднять руки вверх, посмотреть на руки, вернуться в и. п.  
Повторить 4–5 раз.

### Упражнение 2

И. п. — сидя на модуле, руки в стороны.  
Наклониться вперед, пошевелить пальцами ног, коснуться стоп, вернуться в и. п.  
Повторить 4 раза.

### Упражнение 3

И. п. — стоя за модулем, руки вверх.  
Присесть (спрятаться), руки за спину, выпрямиться (показаться).  
Повторить 4 раза.

### Упражнение 3 (второй вариант)

И. п. — стоя перед модулем, ноги вместе, руки разведены в стороны.  
Присесть на модуль, руки вытянуть вперед, потрясти кистями рук, вернуться в и. п.  
Повторить 3–4 раза.

### Упражнение 4

И. п. — стоя около модуля, руки внизу.  
Прыгать на двух ногах вокруг модуля с изменением положения рук (вперед, в стороны), чередуя с ходьбой.  
Повторить 3–4 раза.

### Упражнение 5

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

## ПРИМЕРНЫЕ ПЛАНЫ ЗАНЯТИЙ НА НОЯБРЬ

### ЗАНЯТИЕ 17

#### ВВОДНАЯ ЧАСТЬ

**Ходьба** по кругу друг за другом, держась за руки.

**Бег** врассыпную.

**Общеразвивающие упражнения.** Комплекс № 1 или № 2 (на выбор).

#### ОСНОВНАЯ ЧАСТЬ

##### Основные движения

- Подлезание под двумя дугами, не касаясь руками пола.
- Прыжки через линии, начерченные на полу, поочередно через каждую.
- Подбрасывание мяча вверх двумя руками снизу.

### **Игровое упражнение «Птички в гнездышках»**

По сигналу (звучит пение птиц) произвольно перемещаться по залу, имитируя полет птиц, по сигналу (звуковое сопровождение прекратилось) занять место на гимнастической скамейке.

#### **ЗАКЛЮЧИТЕЛЬНАЯ ЧАСТЬ**

Ходьба с дыхательными упражнениями в течение 1,5 минуты.

## **ЗАНЯТИЕ 18**

#### **ВВОДНАЯ ЧАСТЬ**

**Ходьба** с выполнением заданий (остановка, поворот, приседание).

**Бег** врассыпную.

**Общеразвивающие упражнения.** Комплекс № 1 или № 2 (на выбор).

#### **ОСНОВНАЯ ЧАСТЬ**

##### **Основные движения**

- Перепрыгивание через веревки, лежащие на полу.
- Подлезание под веревку, не касаясь руками пола.
- Прокатывание мяча в воротца.

### **Игровое упражнение «Курочка-хохлатка»**

По сигналу (музыкальное сопровождение) произвольно перемещаться по залу, имитируя движения цыплят, по сигналу (музыка прекратилась) подбежать к курочке-хохлатке (педагогу) и спрятаться — закрыть лицо руками.

#### **ЗАКЛЮЧИТЕЛЬНАЯ ЧАСТЬ**

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

## **ЗАНЯТИЕ 19**

#### **ВВОДНАЯ ЧАСТЬ**

**Ходьба** с выполнением заданий (остановка, поворот, приседание).

**Бег** врассыпную.

**Общеразвивающие упражнения.** Комплекс № 1 или № 2 (на выбор).

#### **ОСНОВНАЯ ЧАСТЬ**

##### **Основные движения**

- Ловля мяча, брошенного педагогом.
- Лазанье по гимнастической лестнице, лежащей на полу.
- Прыжки на двух ногах на месте с произвольным движением рук (руки вверх — в стороны — вниз).



### **Игровое упражнение «Птички в гнездышках»**

По сигналу (звучит пение птиц) произвольно перемещаться по залу, имитируя полет птиц, по сигналу (звуковое сопровождение прекратилось) занять место в обруче, лежащем на полу.

#### **ЗАКЛЮЧИТЕЛЬНАЯ ЧАСТЬ**

Ходьба с дыхательными упражнениями в течение 1,5 минуты.

## **ЗАНЯТИЕ 20**

#### **ВВОДНАЯ ЧАСТЬ**

**Ходьба** по кругу друг за другом, держась за руки.

**Бег** врассыпную.

**Общеразвивающие упражнения.** Комплекс № 1 или № 2 (на выбор).

#### **ОСНОВНАЯ ЧАСТЬ**

##### **Основные движения**

- Ползание на четвереньках по прямой с захватом впереди стоящей игрушки.
- Бросание мяча двумя руками снизу.
- Прыжки на двух ногах с продвижением вперед до предмета.

##### **Игровое упражнение «Курочка-хохлатка»**

По сигналу (музыкальное сопровождение) произвольно перемещаться по залу, имитируя движения цыплят, по сигналу (музыка прекратилась) подбежать к курочке-хохлатке (педагогу) и спрятаться — закрыть лицо руками.

#### **ЗАКЛЮЧИТЕЛЬНАЯ ЧАСТЬ**

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

## **ЗАНЯТИЕ 21**

#### **ВВОДНАЯ ЧАСТЬ**

**Ходьба** с выполнением заданий (остановка, поворот, приседание).

**Бег** врассыпную.

**Общеразвивающие упражнения.** Комплекс № 1 или № 2 (на выбор).

#### **ОСНОВНАЯ ЧАСТЬ**

##### **Основные движения**

- Ползание между предметами (султанчики), а также вокруг предметов.
- Прыжки из обруча в обруч.
- Ловля мяча, брошенного педагогом.

### **Игровое упражнение «Карусель»**

По сигналу (музыкальное сопровождение) передвигаться по кругу, держась за длинную веревку, по сигналу (музыка прекратилась) останавливаться.

#### **ЗАКЛЮЧИТЕЛЬНАЯ ЧАСТЬ**

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

## **ЗАНЯТИЕ 22**

#### **ВВОДНАЯ ЧАСТЬ**

**Ходьба** с выполнением заданий (остановка, поворот, приседание).

**Бег** в заданном направлении.

**Общеразвивающие упражнения.** Комплекс № 1 или № 2 (на выбор).

#### **ОСНОВНАЯ ЧАСТЬ**

##### **Основные движения**

- Лазанье по гимнастической лестнице, лежащей на полу.
- Прыжки в длину с места через две линии.
- Бросание мяча вверх, вниз, об пол.

##### **Игровое упражнение «Курочка-хохлатка»**

По сигналу (звучит музыка) перемещаться по залу, имитируя движения цыплят, по сигналу (музыка прекратилась) подбежать к курочке-хохлатке (педагогу) и спрятаться — закрыть лицо руками.

#### **ЗАКЛЮЧИТЕЛЬНАЯ ЧАСТЬ**

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

## **ЗАНЯТИЕ 23**

#### **ВВОДНАЯ ЧАСТЬ**

**Ходьба** по кругу друг за другом, держась за руки.

**Бег** врассыпную.

**Общеразвивающие упражнения.** Комплекс № 1 или № 2 (на выбор).

#### **ОСНОВНАЯ ЧАСТЬ**

##### **Основные движения**

- Ползание на четвереньках по прямой с прокатыванием мяча головой.
- Прыжки на двух ногах на месте с произвольным движением рук.
- Ловля мяча, брошенного педагогом.



### **Игровое упражнение «Карусель»**

По сигналу (музыкальное сопровождение) передвигаться по кругу, держась за длинную веревку, по сигналу (музыка прекратилась) останавливаться.

#### **ЗАКЛЮЧИТЕЛЬНАЯ ЧАСТЬ**

Ходьба с дыхательными упражнениями в течение 1,5 минуты.

## **ЗАНЯТИЕ 24. КОНТРОЛЬНОЕ**

### **ВВОДНАЯ ЧАСТЬ**

**Ходьба** по кругу друг за другом, держась за руки.

**Бег** в заданном направлении; по кругу друг за другом.

**Общеразвивающие упражнения.** Комплекс № 1 или № 2 (на выбор).

### **ОСНОВНАЯ ЧАСТЬ**

#### **Основные движения**

- Ползание на четвереньках по прямой между предметами.
- Прыжки в длину с места через две линии.
- Подбрасывание мяча вверх двумя руками снизу.

### **Игровое упражнение «Карусель»**

По сигналу (музыкальное сопровождение) передвигаться по кругу, держась за длинную веревку, по сигналу (музыка прекратилась) останавливаться.

### **ЗАКЛЮЧИТЕЛЬНАЯ ЧАСТЬ**

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

---

## **ДЕКАБРЬ**

---

**Задачи.** В декабре перед педагогом стоят следующие задачи: поощрять участие детей в совместных играх и физических упражнениях; обеспечивать охрану и укрепление здоровья детей.

**Оборудование.** В декабре для занятий понадобятся: мячи (малые и средние), обручи, гимнастические скамейки, игрушечная собака, бумажные имитации для игры «Поймай комара», лесенка-дуга, флажки, гимнастические палки, воротца.

**Общеразвивающие упражнения.** В декабре упражнения представлены двумя комплексами: без предметов и со скамейкой и флажками. Педагог может чередовать их в течение месяца по своему усмотрению.

## **КОМПЛЕКСЫ УПРАЖНЕНИЙ НА ДЕКАБРЬ**

### **КОМПЛЕКС 1**

### **БЕЗ ПРЕДМЕТОВ**

#### **Упражнение 1. «Потянулись»**

И.п. — ноги слегка расставлены, руки опущены вдоль туловища.

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

Повторить 5–6 раз.

#### **Упражнение 2. «Гуси»**

И.п. — ноги шире плеч, руки на поясе.

Наклониться вперед, выдыхая, сказать: «Ш-ш-ш», затем вернуться в и.п.

Повторить 5–6 раз.

#### **Упражнение 3. «Птички»**

И.п. — ноги слегка расставлены, руки внизу.

Сесть, пальцами рук постучать о пол, сказать «птичка клюет», вернуться в и.п.

Повторить 5–6 раз.

#### **Упражнение 4. «Мячики»**

И.п. — произвольное.

Прыгать на месте и с продвижением вперед, чередуя с ходьбой, вернуться в и.п.

Повторить 5–6 раз.

#### **Упражнение 5. «Ходьба»**

Ходьба, сопровождающаяся дыхательными упражнениями, в течение 10–15 секунд.

### **КОМПЛЕКС 2**

### **СО СКАМЕЙКОЙ И ФЛАЖКАМИ**

#### **Упражнение 1**

И.п. — сидя на скамейке, руки с флажками вытянуты вперед.

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

Повторить 4–5 раз.



## Упражнение 2

И. п. — сидя на скамейке, флажки на полу.  
Пальцами ног пытаться захватить флажки.  
Повторить 4 раза.

## Упражнение 3

И. п. — стоя за скамейкой, руки с флажками внизу.  
Присесть, руки с флажками вперед, вернуться в и. п.  
Повторить 4 раза.

## Упражнение 3 (второй вариант)

И. п. — стоя перед скамейкой, ноги вместе, руки с флажками разведены в стороны.  
Присесть на скамейку, руки с флажками вперед, вернуться в и. п.  
Повторить 3–4 раза.

## Упражнение 4

И. п. — стоя около скамейки, руки с флажками вверх.  
Прыгать на двух ногах около скамейки, чередуя с ходьбой вокруг скамейки, помахивая флажками.  
Повторить 3–4 раза.

## Упражнение 5

Ходьба с дыхательными упражнениями в течение 10 секунд.

## ПРИМЕРНЫЕ ПЛАНЫ ЗАНЯТИЙ НА ДЕКАБРЬ

### ЗАНЯТИЕ 25

#### ВВОДНАЯ ЧАСТЬ

**Ходьба** в заданном направлении.

**Бег** по кругу (не держась за руки).

**Общеразвивающие упражнения.** Комплекс № 1 или № 2 (на выбор).

#### ОСНОВНАЯ ЧАСТЬ

##### Основные движения

- Бросание малого мяча вдаль правой и левой рукой.
- Лазанье по лесенке-дуге.
- Прыжки на месте в сочетании с движениями рук (руки в стороны — руки вверх).

##### Игровое упражнение «Лохматый пес»

По сигналу (педагог показывает игрушечную собаку) убежать от педагога, по сигналу («пес спрятался») возвратиться к педагогу.

## ЗАКЛЮЧИТЕЛЬНАЯ ЧАСТЬ

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

## ЗАНЯТИЕ 26

### ВВОДНАЯ ЧАСТЬ

**Ходьба** в заданном направлении.

**Бег** по кругу (не держась за руки).

**Общеразвивающие упражнения.** Комплекс № 1 или № 2 (по выбору педагога).

### ОСНОВНАЯ ЧАСТЬ

#### Основные движения

- Подлезание под гимнастической палкой, не касаясь руками пола.
- Прыжки с продвижением вперед через две линии.
- Прокатывание мяча в воротца из положения сидя.

#### Игровое упражнение «Курочка-хохлатка»

По сигналу (музыкальное сопровождение) произвольно перемещаться по залу, имитируя движения цыплят, по сигналу (музыка прекратилась) подбежать к курочке-хохлатке (педагогу) и спрятать руки за спину.

### ЗАКЛЮЧИТЕЛЬНАЯ ЧАСТЬ

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

## ЗАНЯТИЕ 27

### ВВОДНАЯ ЧАСТЬ

**Ходьба** в заданном направлении.

**Бег** по кругу (не держась за руки).

**Общеразвивающие упражнения.** Комплекс № 1 или № 2 (по выбору педагога).

### ОСНОВНАЯ ЧАСТЬ

#### Основные движения

- Лазанье по лесенке-дуге.
- Метание на дальность малого мяча правой и левой рукой (расстояние 2–3 м).
- Прыжки с продвижением вперед до ориентира (веревка, лежащая на полу).



### **Игровое упражнение «Лохматый пес»**

По сигналу (педагог показывает игрушечную собаку) убежать от педагога, по сигналу («пес спрятался») возвратиться к педагогу.

#### **ЗАКЛЮЧИТЕЛЬНАЯ ЧАСТЬ**

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

## **ЗАНЯТИЕ 28**

#### **ВВОДНАЯ ЧАСТЬ**

**Ходьба** в заданном направлении.

**Бег** по кругу (не держась за руки).

**Общеразвивающие упражнения.** Комплекс № 1 или № 2 (по выбору педагога).

#### **ОСНОВНАЯ ЧАСТЬ**

**Основные движения**

- Прыжки на двух ногах с продвижением вперед до предмета.
- Ползание на животе по прямой с захватом впереди стоящей игрушки.
- Катание мячей друг другу из положения сидя между предметами (султанчиками), не сбивая их.

**Игровое упражнение «Курочка-хохлатка»**

По сигналу (музыкальное сопровождение) произвольно перемещаться по залу, имитируя движения цыплят, по сигналу (музыка прекратилась) подбежать к курочке-хохлатке (педагогу) и спрятать руки за спину.

#### **ЗАКЛЮЧИТЕЛЬНАЯ ЧАСТЬ**

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

## **ЗАНЯТИЕ 29**

#### **ВВОДНАЯ ЧАСТЬ**

**Ходьба** в сочетании с движениями рук (вверх, в стороны, вперед).

**Бег** с выполнением заданий педагога (останавливаться, убежать от догоняющего, догонять убегающего, бежать по сигналу в указанное педагогом место).

**Общеразвивающие упражнения.** Комплекс № 1 или № 2 (по выбору педагога).

## ОСНОВНАЯ ЧАСТЬ

### Основные движения

- Метание малого мяча на дальность правой или левой рукой.
- Прыжки из обруча в обруч.
- Подлезание под дугу, не касаясь руками пола.

### Игровое упражнение «Поймай комара»

По словесному сигналу («Поймай комара!») добежать до гимнастической стенки, захватить ориентиры, расположенные на уровне поднятых рук ребенка (бумажные имитации), вернуться обратно.

## ЗАКЛЮЧИТЕЛЬНАЯ ЧАСТЬ

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

## ЗАНЯТИЕ 30

## ВВОДНАЯ ЧАСТЬ

**Ходьба** в сочетании с движениями рук (вверх, в стороны, вперед).

**Бег** с выполнением заданий педагога (останавливаться, убежать от догоняющего, догонять убегающего, бежать по сигналу в указанное педагогом место).

**Общеразвивающие упражнения.** Комплекс № 1 или № 2 (на выбор).

## ОСНОВНАЯ ЧАСТЬ

### Основные движения

- Прыжки на месте с хлопками над головой.
- Подползание под дугу с захватом впереди стоящей игрушки.
- Бросание мяча вдаль правой и левой рукой.

### Игровое упражнение «Курочка-хохлатка»

По сигналу (музыкальное сопровождение) произвольно перемещаться по залу, имитируя движения цыплят, по сигналу (музыка прекратилась) подбежать к курочке-хохлатке (педагогу) и спрятать руки за спину.

## ЗАКЛЮЧИТЕЛЬНАЯ ЧАСТЬ

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

## ЗАНЯТИЕ 31

## ВВОДНАЯ ЧАСТЬ

**Ходьба** в заданном направлении.



**Бег** по кругу (не держась за руки).

**Общеразвивающие упражнения.** Комплекс № 1 или № 2 (на выбор).

#### ОСНОВНАЯ ЧАСТЬ

##### Основные движения

- Прыжки на месте в сочетании с различными движениями рук.
- Ползание на четвереньках по прямой с прокатыванием мяча головой.
- Бросание малого мяча правой и левой рукой в горизонтальную цель (расстояние 2 м).

##### Игровое упражнение «Поймай комара»

По словесному сигналу («Поймай комара!») добежать до гимнастической стенки, захватить ориентиры, расположенные на уровне поднятых рук ребенка (бумажные имитации), вернуться обратно.

#### ЗАКЛЮЧИТЕЛЬНАЯ ЧАСТЬ

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

### ЗАНЯТИЕ 32. КОНТРОЛЬНОЕ

#### ВВОДНАЯ ЧАСТЬ

**Ходьба** в заданном направлении.

**Бег** с выполнением заданий педагога (останавливаться, убежать от догоняющего, догонять убегающего, бежать по сигналу в указанное педагогом место).

**Общеразвивающие упражнения.** Комплекс № 1 или № 2 (на выбор).

#### ОСНОВНАЯ ЧАСТЬ

##### Основные движения

- Прыжки на двух ногах с продвижением вперед до предмета.
- Подлезание под препятствие, не касаясь руками пола.
- Катание мячей под дугой из положения сидя на полу лицом друг к другу.

##### Игровое упражнение «Курочка-хохлатка»

По сигналу (музыкальное сопровождение) произвольно перемещаться по залу, имитируя движения цыплят, по сигналу (музыка прекратилась) подбежать к курочке-хохлатке (педагогу) и спрятать руки за спину.

#### ЗАКЛЮЧИТЕЛЬНАЯ ЧАСТЬ

Ходьба с дыхательными упражнениями в течение 1,5 минуты.

## ЯНВАРЬ

**Задачи.** В январе перед педагогом стоят следующие задачи: формировать у детей потребность в двигательной активности; приучать действовать совместно; формировать умение сохранять правильную осанку в положениях сидя, стоя, а также в движении.

**Оборудование.** В январе для занятий понадобятся: мячи (малые и средние), кубики, обручи основных цветов, скамейки, гимнастическая доска, дуги (высота 50 см), бейджики (значки, ленты) основных цветов, гимнастическая лестница, лестница-дуга, бумажные имитации для игры «Поймай комара», зонтик.

**Общеразвивающие упражнения.** В январе упражнения представлены двумя комплексами: с кубиками и со скамейкой. Педагог может чередовать их в течение месяца по своему усмотрению.

### КОМПЛЕКСЫ УПРАЖНЕНИЙ НА ЯНВАРЬ

#### КОМПЛЕКС 1

#### С КУБИКАМИ

##### Упражнение 1

И.п. — стоя, ноги врозь, руки с кубиками внизу.

Поднять руки вверх, постучать кубиками, вернуться в и.п.

Повторить 4–5 раз.

##### Упражнение 2

И.п. — стоя, ноги слегка расставлены, кубики в обеих руках, руки опущены вниз.

Вытянуть руки вперед, развести в стороны, вернуться в и.п.

Повторить 5–6 раз.

##### Упражнение 2 (второй вариант)

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

Поднять руки вверх, показать кубики, вытянуть руки вперед, вернуться в и.п.

Повторить 3–4 раза.

##### Упражнение 3

И.п. — стоя, ноги на ширине плеч, кубики в обеих руках, руки подняты вверх.



Наклониться влево, затем вправо, вернуться в и.п.

Повторить 5 раз.

#### Упражнение 4

И.п. — стоя, ноги слегка расставлены, кубики в обеих руках, руки разведены в стороны.

Присесть, постучать кубиками об пол, вернуться в и.п.

Повторить 5 раз.

#### Упражнение 5

И.п. — стоя, ноги вместе, кубики в обеих руках, руки опущены вниз.

Прыгать на месте на счет 1–8.

Повторить 6–8 раз.

#### Упражнение 6

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

### КОМПЛЕКС 2

### СО СКАМЕЙКОЙ

#### Упражнение 1

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

Поднять руки вверх, хлопнуть в ладоши, вернуться в и.п.

Повторить 4–5 раз.

#### Упражнение 2

И.п. — сидя на скамейке, руки внизу.

Наклониться вперед, пошевелить пальцами ног, коснуться руками стоп, вернуться в и.п.

Повторить 4 раза.

#### Упражнение 3

И.п. — стоя за скамейкой, руки в стороны.

Присесть, руки за спиной.

Выпрямиться, поднять руки вверх, вернуться в и.п.

Повторить 4 раза.

#### Упражнение 4

И.п. — стоя около скамейки, руки внизу.

Прыгать на двух ногах вокруг скамейки, чередуя с ходьбой.

Повторить 3–4 раза.

#### Упражнение 4 (второй вариант)

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

Поставить правую ногу на скамейку, приставить левую ногу.

Спрыгнуть со скамейки, вытянув руки вперед, вернуться в и.п.  
Повторить 3 раза.

#### Упражнение 5

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

### ПРИМЕРНЫЕ ПЛАНЫ ЗАНЯТИЙ НА ЯНВАРЬ

#### ЗАНЯТИЕ 33

##### ВВОДНАЯ ЧАСТЬ

**Ходьба** в сочетании с движениями рук (вверх, в стороны, вперед).

**Бег** с выполнением заданий (останавливаться, убежать от догоняющего, догонять убегающего).

**Общеразвивающие упражнения.** Комплекс № 1 или № 2 (на выбор).

##### ОСНОВНАЯ ЧАСТЬ

###### Основные движения

- Ползание на четвереньках по гимнастической доске.
- Метание на дальность малого мяча от груди правой и левой рукой.
- Прыжки на одной ноге (правой и левой поочередно) (попытки).

###### Игровое упражнение «Курочка-хохлатка»

По сигналу (музыкальное сопровождение) произвольно перемещаться по залу, имитируя движения цыплят, по сигналу (музыка прекратилась) подбежать к курочке-хохлатке (педагогу) и спрятать руки за спину.

##### ЗАКЛЮЧИТЕЛЬНАЯ ЧАСТЬ

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

#### ЗАНЯТИЕ 34

##### ВВОДНАЯ ЧАСТЬ

**Ходьба** в сочетании с движениями рук (поднять вверх, развести в стороны, вытянуть вперед).

**Бег** с выполнением заданий (останавливаться, убежать от догоняющего, догонять убегающего).

**Общеразвивающие упражнения.** Комплекс № 1 или № 2 (по выбору педагога).



## ОСНОВНАЯ ЧАСТЬ

### Основные движения

- Прыжки на месте в сочетании с хлопками над головой.
- Лазанье по лесенке-дуге.
- Ловля мяча, брошенного воспитателем.

### Игровое упражнение «Найди свое место»

По сигналу (музыкальное сопровождение) произвольно перемещаться по залу, разделенному ориентирами основных цветов (бейджами, лентами, значками), по сигналу (музыка прекратилась) занять место в обруче нужного цвета.

## ЗАКЛЮЧИТЕЛЬНАЯ ЧАСТЬ

Ходьба с дыхательными упражнениями в течение 1,5 минуты.

## ЗАНЯТИЕ 35

### ВВОДНАЯ ЧАСТЬ

**Ходьба** в сочетании с движениями рук (поднять вверх, развести в стороны, вытянуть вперед).

**Бег** с выполнением заданий (останавливаться, убегать от догоняющего, догонять убегающего).

**Общеразвивающие упражнения.** Комплекс № 1 или № 2 (на выбор).

### ОСНОВНАЯ ЧАСТЬ

#### Основные движения

- Бросание малого мяча вдаль правой и левой рукой.
- Ползание на четвереньках по гимнастической доске.
- Прыжки с продвижением вперед до заданного ориентира (из обруча в обруч).

### Игровое упражнение «Курочка-хохлатка»

По сигналу (музыкальное сопровождение) произвольно перемещаться по залу, имитируя движения цыплят, по сигналу (музыка прекратилась) подбежать к курочке-хохлатке (педагогу) и спрятать руки за спину.

### ЗАКЛЮЧИТЕЛЬНАЯ ЧАСТЬ

Ходьба с дыхательными упражнениями в течение 1,5 минуты.

## ЗАНЯТИЕ 36

### ВВОДНАЯ ЧАСТЬ

**Ходьба** в сочетании с движениями рук (поднять вверх, развести в стороны, вытянуть вперед).

**Бег** с выполнением заданий (останавливаться, убегать от догоняющего, догонять убегающего).

**Общеразвивающие упражнения.** Комплекс № 1 или № 2 (на выбор).

#### ОСНОВНАЯ ЧАСТЬ

##### Основные движения

- Прыжки на двух ногах с продвижением вперед через гимнастическую палку, лежащую на полу.
- Ползание на четвереньках по доске (расстояние 3 м) с захватом впереди стоящей игрушки.
- Бросание малого мяча в даль правой и левой рукой.

##### Игровое упражнение «Курочка-хохлатка»

По сигналу (музыкальное сопровождение) произвольно перемещаться по залу, имитируя движения цыплят, по сигналу (музыка прекратилась) подбежать к курочке-хохлатке (педагогу) и спрятать руки за спину.

#### ЗАКЛЮЧИТЕЛЬНАЯ ЧАСТЬ

Ходьба с дыхательными упражнениями в течение 1,5 минуты.

### ЗАНЯТИЕ 37

#### ВВОДНАЯ ЧАСТЬ

**Ходьба** в сочетании с движениями рук (поднять вверх, развести в стороны, вытянуть вперед).

**Бег** непрерывный (1 минута).

**Общеразвивающие упражнения.** Комплекс № 1 или № 2 (на выбор).

#### ОСНОВНАЯ ЧАСТЬ

##### Основные движения

- Прыжки на одной ноге поочередно (попытки).
- Лазанье по гимнастической лестнице.
- Метание на дальность малого мяча правой и левой рукой.

##### Игровое упражнение «Курочка-хохлатка»

По сигналу (музыкальное сопровождение) произвольно перемещаться по залу, имитируя движения цыплят, по сигналу (музыка прекратилась) подбежать к курочке-хохлатке (педагогу) и спрятать руки за спину.

#### ЗАКЛЮЧИТЕЛЬНАЯ ЧАСТЬ

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



### ВВОДНАЯ ЧАСТЬ

**Ходьба** со сменой направления по сигналу.

**Бег** непрерывный (1 минута).

**Общеразвивающие упражнения.** Комплекс № 1 или № 2 (на выбор).

### ОСНОВНАЯ ЧАСТЬ

#### Основные движения

- Прыжки на месте в сочетании с различными движениями рук (хлопнуть в ладоши перед собой, за спиной).
- Метание малого мяча в горизонтальную цель правой и левой рукой.
- Ползание на четвереньках по доске (3 м) с захватом впереди стоящей игрушки.

#### Игровое упражнение «Курочка-хохлатка»

По сигналу (музыкальное сопровождение) произвольно перемещаться по залу, имитируя движения цыплят, по сигналу (музыка прекратилась) подбежать к курочке-хохлатке (педагогу) и спрятать руки за спину.

### ЗАКЛЮЧИТЕЛЬНАЯ ЧАСТЬ

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

### ВВОДНАЯ ЧАСТЬ

**Ходьба** со сменой направления по сигналу.

**Бег** непрерывный (1 минута).

**Общеразвивающие упражнения.** Комплекс № 1 или № 2 (на выбор).

### ОСНОВНАЯ ЧАСТЬ

#### Основные движения

- Подпрыгивание на одной ноге (правой, левой).
- Лазанье по гимнастической лестнице.
- Метание на дальность малого мяча правой и левой рукой.

#### Игровое упражнение «Поймай комара»

По словесному сигналу («Поймай комара!») добежать до гимнастической стенки, захватить ориентиры, расположенные на уровне поднятых рук ребенка (бумажные имитации), вернуться обратно.

### ЗАКЛЮЧИТЕЛЬНАЯ ЧАСТЬ

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

### ВВОДНАЯ ЧАСТЬ

**Ходьба** со сменой направления по сигналу.

**Бег** с выполнением заданий (останавливаться, убежать от догоняющего, догонять убегающего).

**Общеразвивающие упражнения.** Комплекс № 1 или № 2 (на выбор).

### ОСНОВНАЯ ЧАСТЬ

#### Основные движения

- Прыжки с продвижением вперед до заданного ориентира.
- Лазанье по гимнастической лестнице.
- Бросание малого мяча вдаль правой и левой рукой.

#### Игровое упражнение «Курочка-хохлатка»

По сигналу (музыкальное сопровождение) произвольно перемещаться по залу, имитируя движения цыплят, по сигналу (музыка прекратилась) подбежать к курочке-хохлатке (педагогу) и спрятать руки за спину.

### ЗАКЛЮЧИТЕЛЬНАЯ ЧАСТЬ

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

---

## ФЕВРАЛЬ

---

**Задачи.** В феврале перед педагогом стоят следующие задачи: продолжать развивать разнообразные виды движений, совершенствовать основные движения; формировать умение строиться в колонну по одному, шеренгу, круг, находить свое место при построениях; способствовать формированию у детей положительных эмоций, активности в самостоятельной двигательной деятельности.

**Оборудование.** В феврале для занятий понадобятся: мячи (малые, средние, большие), обручи основных цветов, флажки, мягкие модули, дуги, гимнастическая доска, гимнастическая лестница, лестница-стремянка, скамейки, ребристая доска, игрушечная собака, бейджики (значки, ленты) основных цветов, бумажные имитации для игры «Поймай комара», бубен, колокольчик, зонтик, веревки, дуги (высота 50 см).



**Общеразвивающие упражнения.** В феврале упражнения представлены двумя комплексами: с флажками и на мягких модулях. Педагог может чередовать их в течение месяца по своему усмотрению.

## **КОМПЛЕКСЫ УПРАЖНЕНИЙ НА ФЕВРАЛЬ**

### **КОМПЛЕКС 1**

### **С ФЛАЖКАМИ**

#### **Упражнение 1**

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

Поднять руки вверх, помахать флажками, вернуться в и.п.

Повторить 4 раза.

#### **Упражнение 2**

И.п. — стоя, ноги вместе, руки с флажками подняты вверх.

Присесть, положить флажки на пол, выпрямиться.

Присесть, взять флажки, вернуться в и.п.

Повторить 3–4 раза.

#### **Упражнение 2 (второй вариант)**

И.п. — стоя, ноги вместе, руки с флажками подняты вверх.

Присесть, удерживая флажки над собой, вернуться в и.п.

Повторить 3–4 раза.

#### **Упражнение 3**

И.п. — сидя на полу, ноги прямо, руки с флажками за спиной.

Наклониться вперед, коснуться флажками пальцев ног, вернуться в и.п.

Повторить 3–4 раза.

#### **Упражнение 4**

И.п. — ноги слегка расставлены, руки с флажками разведены в стороны.

Прыгать на двух ногах на месте, не роняя флажки, чередуя с ходьбой.

Повторить 4–5 раз.

#### **Упражнение 5**

Ходьба с дыхательными упражнениями в течение 10–15 секунд.

### **КОМПЛЕКС 2**

### **НА МЯГКИХ МОДУЛЯХ**

#### **Упражнение 1**

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

Поднять руки вверх, хлопнуть в ладоши, вернуться в и.п.  
Повторить 4–5 раз.

#### Упражнение 2

И.п. — сидя на модуле, руки внизу.  
Наклониться вперед, пошевелить пальцами ног, коснуться стоп, вернуться в и.п.  
Повторить 4 раза.

#### Упражнение 3

И.п. — стоя за модулем, руки за спиной.  
Присесть, хлопнуть в ладоши за спиной.  
Выпрямиться, хлопнуть в ладоши над головой, вернуться в и.п.  
Повторить 4 раза.

#### Упражнение 3 (второй вариант)

И.п. — стоя перед модулем, ноги вместе, руки разведены в стороны.  
Присесть на модуль, вытянуть руки вперед, 3 раза хлопнуть в ладоши, вернуться в и.п.  
Повторить 3–4 раза.

#### Упражнение 4

И.п. — стоя около модуля, руки внизу.  
Прыгать на двух ногах с хлопками перед собой вокруг модуля, чередуя с ходьбой.  
Повторить 3–4 раза.

#### Упражнение 5

Спокойная ходьба, сопровождающаяся дыхательными упражнениями, в течение 10–15 секунд.

### ПРИМЕРНЫЕ ПЛАНЫ ЗАНЯТИЙ НА ФЕВРАЛЬ

#### ЗАНЯТИЕ 41

##### ВВОДНАЯ ЧАСТЬ

**Ходьба** со сменой направления по сигналу.  
**Бег** непрерывный в медленном темпе (50–60 секунд).  
**Общеразвивающие упражнения.** Комплекс № 1 или № 2 (на выбор).

##### ОСНОВНАЯ ЧАСТЬ

###### Основные движения

- Ловля мяча, брошенного воспитателем.
- Ползание на четвереньках по гимнастической скамейке.



- Прыжки через 4–6 линий (поочередно через каждую).

### **Игровое упражнение «Лохматый пес»**

По сигналу (педагог показывает игрушечную собаку) убежать от педагога, по сигналу («пес спрятался») возвратиться к педагогу.

### **ЗАКЛЮЧИТЕЛЬНАЯ ЧАСТЬ**

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

## **ЗАНЯТИЕ 42**

### **ВВODНАЯ ЧАСТЬ**

**Ходьба** по гимнастической скамейке, перешагивая через предметы.

**Бег** с выполнением заданий педагога (останавливаться, убежать от догоняющего, догонять убегающего, бежать по сигналу в указанное место).

**Общеразвивающие упражнения.** Комплекс № 1 или № 2 (на выбор).

### **ОСНОВНАЯ ЧАСТЬ**

#### **Основные движения**

- Подлезание под дуги, не касаясь руками пола.
- Прыжки через веревки, лежащие на полу (поочередно через каждую).
- Ловля мяча, брошенного воспитателем.

### **Игровое упражнение «Найди свое место»**

По сигналу (музыкальное сопровождение) произвольно перемещаться по залу, разделенному ориентирами основных цветов (бейджами, лентами, значками), по сигналу (музыка прекратилась) занять место в обрuche нужного цвета.

### **ЗАКЛЮЧИТЕЛЬНАЯ ЧАСТЬ**

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

## **ЗАНЯТИЕ 43**

### **ВВODНАЯ ЧАСТЬ**

**Ходьба** по гимнастической скамейке, перешагивая через предметы.

**Бег** с выполнением заданий педагога (останавливаться, убежать от догоняющего, догонять убегающего, бежать по сигналу в указанное место).

**Общеразвивающие упражнения.** Комплекс № 1 или № 2 (по выбору педагога).

## ОСНОВНАЯ ЧАСТЬ

### Основные движения

- Ползание на четвереньках по гимнастической скамейке.
- Бросание мяча вверх, вниз, об пол (землю), его ловля.
- Прыжки на одной ноге (правой и левой поочередно) (попытки).

### Игровое упражнение «Поймай комара»

По сигналу («Поймай комара!») добежать до гимнастической стенки, захватить ориентиры, расположенные на уровне поднятых рук ребенка (бумажные имитации), вернуться обратно.

## ЗАКЛЮЧИТЕЛЬНАЯ ЧАСТЬ

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

## ЗАНЯТИЕ 44

## ВВОДНАЯ ЧАСТЬ

**Ходьба** по ребристой доске, перешагивая через предметы.

**Бег** непрерывный в медленном темпе (50–60 секунд).

**Общеразвивающие упражнения.** Комплекс № 1 или № 2 (на выбор).

## ОСНОВНАЯ ЧАСТЬ

### Основные движения

- Ползание на четвереньках по гимнастической доске с захватом впереди стоящей игрушки.
- Прыжки на двух ногах с продвижением из обруча в обруч.
- Ловля мяча, брошенного воспитателем.

### Подвижная игра «Лохматый пес»

По сигналу (педагог показывает игрушечную собаку) убежать от педагога, по сигналу («пес спрятался») возвратиться к педагогу.

## ЗАКЛЮЧИТЕЛЬНАЯ ЧАСТЬ

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

## ЗАНЯТИЕ 45

## ВВОДНАЯ ЧАСТЬ

**Ходьба** по ребристой доске, перешагивая через предметы.

**Бег** непрерывный в медленном темпе (50–60 секунд).

**Общеразвивающие упражнения.** Комплекс № 1 или № 2 (по выбору педагога).



## ОСНОВНАЯ ЧАСТЬ

### Основные движения

- Прыжки на одной ноге поочередно.
- Лазанье по лесенке-стремянке.
- Метание малого мяча в горизонтальную цель правой и левой рукой.

### Подвижная игра «Курочка-хохлатка»

По сигналу (музыкальное сопровождение) произвольно перемещаться по залу, имитируя движения цыплят, по сигналу (музыка прекратилась) подбежать к курочке-хохлатке (педагогу), спрятаться под зонтиком.

## ЗАКЛЮЧИТЕЛЬНАЯ ЧАСТЬ

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

## ЗАНЯТИЕ 46

## ВВОДНАЯ ЧАСТЬ

**Ходьба** по ребристой доске, перешагивая через предметы.

**Бег** с выполнением заданий педагога (останавливаться, убегать от догоняющего, догонять убегающего, бежать по сигналу в указанное место).

**Общеразвивающие упражнения.** Комплекс № 1 или № 2 (по выбору педагога).

## ОСНОВНАЯ ЧАСТЬ

### Основные движения

- Бросание мяча вверх, вниз, об пол, его ловля.
- Прыжки через 4–6 линий (поочередно через каждую).
- Ползание на четвереньках по гимнастической доске с захватом впереди стоящей игрушки.

### Игровое упражнение «Прокати в ворота»

По сигналу (звонит бубен) прокатить под дугу большой мяч, по сигналу (звонит колокольчик) прокатить под дугу малый мяч.

## ЗАКЛЮЧИТЕЛЬНАЯ ЧАСТЬ

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

## ЗАНЯТИЕ 47

## ВВОДНАЯ ЧАСТЬ

**Ходьба** по ребристой доске, перешагивая через предметы.

**Бег** непрерывный в медленном темпе (50–60 секунд).

**Общеразвивающие упражнения.** Комплекс № 1 или № 2 (на выбор).

#### ОСНОВНАЯ ЧАСТЬ

##### Основные движения

- Подлезание под веревкой, натянутой над полом, не касаясь руками пола.
- Прыжки через веревки, лежащие на полу (поочередно через каждую).
- Ловля мяча, брошенного воспитателем.

##### Игровое упражнение «Поймай комара»

По словесному сигналу («Поймай комара!») добежать до гимнастической стенки, захватить ориентиры, расположенные на уровне поднятых рук ребенка (бумажные имитации), вернуться обратно.

#### ЗАКЛЮЧИТЕЛЬНАЯ ЧАСТЬ

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

### ЗАНЯТИЕ 48. КОНТРОЛЬНОЕ

#### ВВОДНАЯ ЧАСТЬ

**Ходьба** по ребристой доске, перешагивая через предметы.

**Бег** с выполнением заданий педагога (останавливаться, убегать от догоняющего, догонять убегающего, бежать по сигналу в указанное место).

**Общеразвивающие упражнения.** Комплекс № 1 или № 2 (по выбору педагога).

#### ОСНОВНАЯ ЧАСТЬ

##### Основные движения

- Проползание на четвереньках, на животе в заданном направлении.
- Прыжки через 4–6 линий (поочередно через каждую).
- Ловля мяча, брошенного воспитателем.

##### Подвижная игра «Курочка-хохлатка»

По сигналу (музыкальное сопровождение) произвольно перемещаться по залу, имитируя движения цыплят, по сигналу (музыка прекратилась) подбежать к курочке-хохлатке (педагогу), спрятаться под зонтиком.

#### ЗАКЛЮЧИТЕЛЬНАЯ ЧАСТЬ

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



---

## МАРТ

---

**Задачи.** В марте перед педагогом стоят следующие задачи: формировать умение соблюдать элементарные правила, согласовывать движения, ориентироваться в пространстве; учить пользоваться физкультурным оборудованием; обеспечивать охрану и укрепление здоровья детей.

**Оборудование.** В марте для занятий понадобятся: мячи (малые и средние), набивные мешочки (100 г), скамейки, гимнастическое бревно, гимнастическая лесенка, игрушечный кот, ребристая доска, обручи, зонтик.

**Общеразвивающие упражнения.** В марте упражнения представлены двумя комплексами: с набивными мешочками и со скамейкой и малым мячом. Педагог может чередовать их в течение месяца по своему усмотрению.

### КОМПЛЕКСЫ УПРАЖНЕНИЙ НА МАРТ

---

#### КОМПЛЕКС 1

#### С НАБИВНЫМИ МЕШОЧКАМИ

---

##### Упражнение 1

И. п. — стоя, держа набивной мешочек в двух руках, руки опущены вниз.

Вытянуть руки вперед, поднять их вверх, вернуться в и. п.

Повторить 5 раз.

##### Упражнение 2

И. п. — стоя на коленях, руки с мешочком подняты вверх.

Сделать наклон туловища влево, вправо, вернуться в и. п.

Повторить 5 раз.

##### Упражнение 2 (второй вариант)

И. п. — стоя, ноги вместе, руки с набивными мешочками разведены в стороны.

Присесть, положить мешочки на пол позади себя, выпрямиться.

Присесть, взять мешочки, вернуться в и. п.

Повторить 3–4 раза.

##### Упражнение 3

И. п. — сидя, ноги врозь, руки с мешочком прижаты к груди.

Наклониться вперед, положить мешочек на ноги.

Выпрямиться, спрятать руки за спину.

Наклониться, взять мешочек, вернуться в и. п.

Повторить 5 раз.

#### Упражнение 4

И. п. — лежа на животе, руки с мешочком вытянуты вперед.

Поднять мешочек вверх на вытянутых руках, вернуться в и. п.

Повторить 5 раз.

#### Упражнение 5

И. п. — стоя, ноги вместе, руки на поясе, мешочек на полу.

Прыгать вокруг мешочка в правую и левую сторону, чередуя с ходьбой, вернуться в и. п.

Повторить 3 раза.

#### Упражнение 6

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

### КОМПЛЕКС 2

### СО СКАМЕЙКОЙ И МАЛЫМ МЯЧОМ

#### Упражнение 1

И. п. — сидя на скамейке, руки с мячом на коленях.

Поднять руки через стороны вверх, переложить мяч из руки в руку, вернуться в и. п.

Повторить 5 раз.

#### Упражнение 2

И. п. — сидя на скамейке, руками держась за сиденье, мяч на полу.

Наклониться, взять мяч в руки, вернуться в и. п.

Повторить 4 раза.

#### Упражнение 3

И. п. — стоя за скамейкой, руки внизу, мяч в руке.

Присесть, вытянуть руки вперед, переложить мяч в другую руку, вернуться в и. п.

Повторить 4 раза.

#### Упражнение 3 (второй вариант)

И. п. — стоя перед скамейкой, ноги вместе, мяч в руках.

Присесть на скамейку, подбросить мяч на уровне глаз, поймать, вернуться в и. п.

Повторить 3–4 раза.



#### Упражнение 4

И. п. — стоя около скамейки, руки вверх, мяч в руках.

Прыгать на двух ногах около скамейки, чередуя с ходьбой, удерживая мяч в руках, вернуться в и. п.

Повторить 3–4 раза.

#### Упражнение 5

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

### ПРИМЕРНЫЕ ПЛАНЫ ЗАНЯТИЙ НА МАРТ

#### ЗАНЯТИЕ 49

##### ВВОДНАЯ ЧАСТЬ

**Ходьба** по ребристой доске с перешагиванием через предметы.

**Бег**, догоняя катящиеся предметы.

**Общеразвивающие упражнения.** Комплекс № 1 или № 2 (на выбор).

##### ОСНОВНАЯ ЧАСТЬ

###### Основные движения

- Перелезание через гимнастическое бревно.
- Метание в горизонтальную цель малого мяча двумя руками от груди.
- Прыжки в длину с места.

###### Игровое упражнение «Воробышки и кот»

Произвольно перемещаться по залу, имитируя движения воробушков, по сигналу (педагог показывает игрушечного кота) убежать.

##### ЗАКЛЮЧИТЕЛЬНАЯ ЧАСТЬ

Ходьба с дыхательными упражнениями в течение 1,5 минуты.

#### ЗАНЯТИЕ 50

##### ВВОДНАЯ ЧАСТЬ

**Ходьба** по ребристой доске с перешагиванием через предметы.

**Бег**, догоняя катящиеся предметы.

**Общеразвивающие упражнения.** Комплекс № 1 или № 2 (на выбор).

##### ОСНОВНАЯ ЧАСТЬ

###### Основные движения

- Прыжки в длину с места через две линии.
- Пролезание в вертикально стоящий обруч.

- Отбивание мяча об пол одной рукой (попытки).

### **Подвижная игра «Курочка-хохлатка»**

По сигналу (музыкальное сопровождение) произвольно перемещаться по залу, имитируя движения цыплят, по сигналу (музыка прекратилась) подбежать к курочке-хохлатке (педагогу), спрятаться под зонтиком.

## **ЗАКЛЮЧИТЕЛЬНАЯ ЧАСТЬ**

Ходьба с дыхательными упражнениями в течение 1,5 минуты.

## **ЗАНЯТИЕ 51**

### **ВВОДНАЯ ЧАСТЬ**

**Ходьба** по ребристой доске с перешагиванием через предметы.

**Бег**, догоняя катящиеся предметы.

**Общеразвивающие упражнения.** Комплекс № 1 или № 2 (на выбор).

### **ОСНОВНАЯ ЧАСТЬ**

#### **Основные движения**

- Прыжки в длину с места.
- Перелезание через гимнастическое бревно.
- Метание малого мяча в горизонтальную цель двумя руками от груди.

#### **Игровое упражнение «Воробышки и кот»**

Произвольно перемещаться по залу, имитируя движения воробушков, по сигналу (педагог показывает игрушечного кота) убежать.

### **ЗАКЛЮЧИТЕЛЬНАЯ ЧАСТЬ**

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

## **ЗАНЯТИЕ 52**

### **ВВОДНАЯ ЧАСТЬ**

**Ходьба** по ребристой доске с перешагиванием через предметы.

**Бег**, догоняя катящиеся предметы.

**Общеразвивающие упражнения.** Комплекс № 1 или № 2 (на выбор).

### **ОСНОВНАЯ ЧАСТЬ**

#### **Основные движения**

- Прыжки в длину с места.
- Пролезание в вертикально стоящий обруч с захватом.
- Отбивание мяча об пол одной рукой (попытки).



### **Подвижная игра «Курочка-хохлатка»**

По сигналу (музыкальное сопровождение) произвольно перемещаться по залу, имитируя движения цыплят, по сигналу (музыка прекратилась) подбежать к курочке-хохлатке (педагогу), спрятаться под зонтиком.

#### **ЗАКЛЮЧИТЕЛЬНАЯ ЧАСТЬ**

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

## **ЗАНЯТИЕ 53**

#### **ВВОДНАЯ ЧАСТЬ**

**Ходьба** с перешагиванием через рейки лестницы, положенной на пол.

**Бег** быстрым темпе (расстояние 10 м).

**Общеразвивающие упражнения.** Комплекс № 1 или № 2 (на выбор).

#### **ОСНОВНАЯ ЧАСТЬ**

##### **Основные движения**

- Перелезание через гимнастическое бревно.
- Прыжки в длину с места.
- Метание мяча в горизонтальную цель двумя руками от груди.

##### **Игровое упражнение «Найди, что спрятано»**

Найти и захватить игрушки, спрятанные педагогом.

#### **ЗАКЛЮЧИТЕЛЬНАЯ ЧАСТЬ**

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

## **ЗАНЯТИЕ 54**

#### **ВВОДНАЯ ЧАСТЬ**

**Ходьба** с перешагиванием через рейки лестницы, положенной на пол.

**Бег** быстрым темпе (расстояние 10 м).

**Общеразвивающие упражнения.** Комплекс № 1 или № 2 (на выбор).

#### **ОСНОВНАЯ ЧАСТЬ**

##### **Основные движения**

- Прыжки в длину с места через две линии.
- Отбивание мяча об пол одной рукой (поочередно правой и левой).
- Пролезание в два вертикально стоящих обруча с захватом игрушки.

### **Игровое упражнение «Воробышки и кот»**

Произвольно перемещаться по залу, имитируя движения воробушков, по сигналу (педагог показывает игрушечного кота) убежать.

#### **ЗАКЛЮЧИТЕЛЬНАЯ ЧАСТЬ**

Ходьба с дыхательными упражнениями в течение 1,5 минуты.

## **ЗАНЯТИЕ 55**

#### **ВВОДНАЯ ЧАСТЬ**

**Ходьба** с перешагиванием через рейки лестницы, положенной на пол.

**Бег** быстрым темпе (расстояние 10 м).

**Общеразвивающие упражнения.** Комплекс № 1 или № 2 (на выбор).

#### **ОСНОВНАЯ ЧАСТЬ**

##### **Основные движения**

- Прыжки в длину с места.
- Перелезание через гимнастическое бревно.
- Метание малого мяча в горизонтальную цель двумя руками от груди.

##### **Игровое упражнение «Найди, что спрятано»**

Найти и захватить игрушки, спрятанные педагогом.

#### **ЗАКЛЮЧИТЕЛЬНАЯ ЧАСТЬ**

Ходьба с дыхательными упражнениями в течение 1,5 минуты.

## **ЗАНЯТИЕ 56. КОНТРОЛЬНОЕ**

#### **ВВОДНАЯ ЧАСТЬ**

**Ходьба** с перешагиванием через рейки лестницы, положенной на пол.

**Бег** быстрым темпе (расстояние 10 м).

**Общеразвивающие упражнения.** Комплекс № 1 или № 2 (на выбор).

#### **ОСНОВНАЯ ЧАСТЬ**

##### **Основные движения**

- Прыжки в длину с места через две линии.
- Пролезание в вертикально стоящий обруч с захватом впереди стоящей игрушки.
- Метание малого мяча в горизонтальную цель двумя руками от груди.

##### **Игровое упражнение «Воробышки и кот»**

Произвольно перемещаться по залу, имитируя движения воробушков, по сигналу (педагог показывает игрушечного кота) убежать.



## ЗАКЛЮЧИТЕЛЬНАЯ ЧАСТЬ

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

---

## АПРЕЛЬ

---

**Задачи.** В апреле перед педагогом стоят следующие задачи: способствовать формированию у детей положительных эмоций, активности в самостоятельной двигательной деятельности; продолжать развивать разнообразные виды движений, совершенствовать основные движения; обеспечивать закаливание организма детей.

**Оборудование.** В апреле для занятий понадобятся: мячи (малые и средние), флажки, гимнастическое бревно, обручи, мешочек с песком (100 г), игрушечный кот, гимнастическая доска (ребристая и обычная), стульчики, кегли, гимнастическая лестница, кубики.

**Общеразвивающие упражнения.** В апреле упражнения представлены двумя комплексами: без предметов и со стульчиками и флажками. Педагог может чередовать их в течение месяца по своему усмотрению.

### КОМПЛЕКСЫ УПРАЖНЕНИЙ НА АПРЕЛЬ

---

#### КОМПЛЕКС 1

#### БЕЗ ПРЕДМЕТОВ

---

##### Упражнение 1

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

Вытянуть руки вперед, в стороны, повернуть их ладонями вверх, вернуться в и. п.

Повторить 3 раза.

##### Упражнение 2

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

Поднимать и опускать кисти, шевелить пальцами, вернуться в и. п.

Повторить 3–4 раза.

### Упражнение 2 (второй вариант)

И. п. — сидя, ноги согнуты в коленях.

Двигать ногами, как при езде на велосипеде, вернуться в и. п.

Повторить 3–4 раза.

### Упражнение 3

И. п. — сидя на полу, ноги прямо, руки за спиной.

Подтянуть ноги к себе, обхватив колени руками, вернуться в и. п.

Повторить 3–4 раза.

### Упражнение 4

И. п. — лежа на животе, руки и ноги прямые, вытянуты вперед.

Сгибать и разгибать ноги (поочередно и вместе), вернуться в и. п.

Повторить 4–5 раз.

### Упражнение 5. «Ходьба»

Спокойная ходьба, сопровождающаяся дыхательными упражнениями, в течение 15 секунд.

## КОМПЛЕКС 2

## СО СТУЛЬЧИКАМИ И ФЛАЖКАМИ

### Упражнение 1

И. п. — сидя на стуле, руки с флажками разведены в стороны.

Поднять руки с флажками вверх, вернуться в и. п.

Повторить 4–5 раз.

### Упражнение 2

И. п. — сидя на стуле, руки с флажками вниз.

Наклониться вперед, коснуться флажками стоп, вернуться в и. п.

Повторить 4 раза.

### Упражнение 3

И. п. — стоя перед стулом, руки с флажками прижаты к груди.

Присесть, положить флажки на стул, встать.

Присесть, взять флажки, вернуться в и. п.

Повторить 4 раза.

### Упражнение 4

И. п. — стоя около стула, руки с флажками подняты вверх.

Прыгать на двух ногах вокруг стула, размахивая флажками, чередуя с ходьбой, вернуться в и. п.

### Упражнение 4 (второй вариант)

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



Присесть на стул, руки с флажками вытянуть вперед, вернуться в и. п.  
Повторить 3–4 раза.

#### Упражнение 5

Спокойная ходьба, сопровождающаяся дыхательными упражнениями, в течение 10–15 секунд.

### ПРИМЕРНЫЕ ПЛАНЫ ЗАНЯТИЙ НА АПРЕЛЬ

#### ЗАНЯТИЕ 57

##### ВВОДНАЯ ЧАСТЬ

**Ходьба** с перешагиванием через рейки лестницы, положенной на пол.

**Бег**, догоня катящиеся предметы.

**Общеразвивающие упражнения.** Комплекс № 1 или № 2 (на выбор).

##### ОСНОВНАЯ ЧАСТЬ

###### Основные движения

- Отбивание мяча об пол одной рукой (правой и левой поочередно) (попытки).
- Лазанье по гимнастической стенке.
- Прыжки через предметы (3–4 кубика, лежащих на полу) с продвижением вперед.

###### Игровое упражнение «Кто дальше бросит мешочек»

Бросить мешочек с песком в обруч, лежащий на полу.

##### ЗАКЛЮЧИТЕЛЬНАЯ ЧАСТЬ

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

#### ЗАНЯТИЕ 58

##### ВВОДНАЯ ЧАСТЬ

**Ходьба** с перешагиванием через рейки лестницы, положенной на пол.

**Бег** по прямой, извилистой дорожке.

**Общеразвивающие упражнения.** Комплекс № 1 или № 2 (на выбор).

##### ОСНОВНАЯ ЧАСТЬ

###### Основные движения

- Бросание малого мяча из-за головы.

- Прыжки через предметы (3–4 кубика, лежащих на полу) с захватом впереди стоящей игрушки.
- Лазанье по гимнастической стенке.

### **Игровое упражнение «Сбей кеглю»**

Прокатить мяч, сбить кеглю, стоящую на полу.

### **ЗАКЛЮЧИТЕЛЬНАЯ ЧАСТЬ**

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

## **ЗАНЯТИЕ 59**

### **ВВОДНАЯ ЧАСТЬ**

**Ходьба** по наклонной доске.

**Бег** по прямой, извилистой дорожке.

**Общеразвивающие упражнения.** Комплекс № 1 или № 2 (по выбору педагога).

### **ОСНОВНАЯ ЧАСТЬ**

#### **Основные движения**

- Отбивание мяча об пол одной рукой (правой и левой поочередно) (попытки).
- Прыжки с высоты.
- Перелезание через гимнастическое бревно произвольным способом.

### **Игровое упражнение «Воробышки и кот»**

Произвольно перемещаться по залу, имитируя движения воробушков, по сигналу (педагог показывает игрушечного кота) убежать.

### **ЗАКЛЮЧИТЕЛЬНАЯ ЧАСТЬ**

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

## **ЗАНЯТИЕ 60**

### **ВВОДНАЯ ЧАСТЬ**

**Ходьба** по ребристой доске, с перешагиванием через предметы.

**Бег**, догоня катящиеся предметы.

**Общеразвивающие упражнения.** Комплекс № 1 или № 2 (на выбор).

### **ОСНОВНАЯ ЧАСТЬ**

#### **Основные движения**

- Прыжки через предметы (3–4 кубика, лежащих на полу) с захватом впереди стоящей игрушки.



- Лазанье по гимнастической стенке.
- Бросание малого мяча из-за головы правой и левой рукой.

#### **Игровое упражнение «Мыши и кот»**

Произвольно перемещаться по залу, имитируя движения мышей, по сигналу (педагог показывает игрушечного кота) убежать.

#### **ЗАКЛЮЧИТЕЛЬНАЯ ЧАСТЬ**

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

### **ЗАНЯТИЕ 61**

#### **ВВODНАЯ ЧАСТЬ**

**Ходьба** с перешагиванием через рейки лестницы, положенной на пол.

**Бег** по прямой, извилистой дорожке.

**Общеразвивающие упражнения.** Комплекс № 1 или № 2 (на выбор).

#### **ОСНОВНАЯ ЧАСТЬ**

##### **Основные движения**

- Бросание среднего мяча из-за головы правой и левой рукой.
- Пролезание в обруч с захватом впереди стоящей игрушки.
- Прыжки с высоты.

#### **Игровое упражнение «Сбей кеглю»**

Прокатить мяч, сбить кеглю, стоящую на полу.

#### **ЗАКЛЮЧИТЕЛЬНАЯ ЧАСТЬ**

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

### **ЗАНЯТИЕ 62**

#### **ВВODНАЯ ЧАСТЬ**

**Ходьба** по наклонной доске.

**Бег**, догоняя катящиеся предметы.

**Общеразвивающие упражнения.** Комплекс № 1 или № 2 (на выбор).

#### **ОСНОВНАЯ ЧАСТЬ**

##### **Основные движения**

- Прыжки через предметы (3–4 кубика, лежащих на полу) с захватом впереди стоящей игрушки.
- Бросание среднего мяча из-за головы правой и левой рукой поочередно.

- Пролезание в обруч с захватом впереди стоящей игрушки.

#### **Игровое упражнение «Воробышки и кот»**

Произвольно перемещаться по залу, имитируя движения воробушков, по сигналу (педагог показывает игрушечного кота) убежать.

#### **ЗАКЛЮЧИТЕЛЬНАЯ ЧАСТЬ**

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

### **ЗАНЯТИЕ 63**

#### **ВВОДНАЯ ЧАСТЬ**

**Ходьба** по ребристой доске, с перешагиванием через предметы.

**Бег** в быстром темпе на расстояние 10 м.

**Общеразвивающие упражнения.** Комплекс № 1 или № 2 (на выбор).

#### **ОСНОВНАЯ ЧАСТЬ**

##### **Основные движения**

- Прыжки в длину с места.
- Лазанье по гимнастической стенке.
- Бросание среднего мяча из-за головы правой и левой рукой поочередно.

#### **Игровое упражнение «Найди, что спрятано»**

Найти и захватить игрушки, спрятанные педагогом.

#### **ЗАКЛЮЧИТЕЛЬНАЯ ЧАСТЬ**

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

### **ЗАНЯТИЕ 64. КОНТРОЛЬНОЕ**

#### **ВВОДНАЯ ЧАСТЬ**

**Ходьба** по ребристой доске, с перешагиванием через предметы.

**Бег**, догоняя катящиеся предметы.

**Общеразвивающие упражнения.** Комплекс № 1 или № 2 (на выбор).

#### **ОСНОВНАЯ ЧАСТЬ**

##### **Основные движения**

- Прыжки через предметы.
- Бросание среднего мяча из-за головы правой и левой рукой, обеими руками.
- Пролезание в обруч.



## Игровое упражнение «Сбей кеглю»

Прокатить мяч так, чтобы сбить кеглю, стоящую на полу.

### ЗАКЛЮЧИТЕЛЬНАЯ ЧАСТЬ

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

---

## МАЙ

---

**Задачи.** В мае перед педагогом стоят следующие задачи: развивать умение реагировать на сигналы «беги», «лови», «стой» и др.; приучать выполнять правила в игровых упражнениях; воспитывать интерес к физическим упражнениям.

**Оборудование.** В мае для занятий понадобятся: мячи (малые и средние), обручи, мешочки с песком (100 г), мягкие модули, бревно, гимнастическая лестница, кегли, игрушечный кот.

**Общеразвивающие упражнения.** В мае упражнения представлены двумя комплексами: с обручем и на мягких модулях. Педагог может чередовать их в течение месяца по своему усмотрению.

### КОМПЛЕКСЫ УПРАЖНЕНИЙ НА МАЙ

---

#### КОМПЛЕКС 1

#### С ОБРУЧЕМ

---

##### Упражнение 1

И.п. — стоя, ноги на ширине плеч, руки с обручем перед собой.

Поднять руки вверх, вернуться в и.п.

Повторить 5 раз.

##### Упражнение 2

И.п. — стоя, ноги вместе, руки с обручем вверх.

Присесть, положить обруч на пол, выпрямиться.

Присесть, взять обруч, вернуться в и.п.

Повторить 5 раз.

##### Упражнение 2 (второй вариант)

И.п. — стоя, ноги вместе, руки с обручем подняты вверх.

Присесть, удерживая обруч над собой, вернуться в и. п.

Повторить 5 раз.

#### Упражнение 3

И. п. — сидя на полу, упор сзади, ноги согнуть в коленях, обруч на полу, ступни поставить в обруч.

Оторвать ступни от пола, вернуться в и. п.

Повторить 5 раз.

#### Упражнение 4

И. п. — лежа на животе, руки с обручем вытянуты вперед.

Прогнуться, приподняв плечи, поднять обруч вверх, вернуться в и. п.

Повторить 4–5 раз.

#### Упражнение 5

Спокойная ходьба, сопровождающаяся дыхательными упражнениями, в течение 10–15 секунд.

### КОМПЛЕКС 2

### НА МЯГКИХ МОДУЛЯХ

#### Упражнение 1

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

Хлопнуть 3 раза в ладоши перед собой, отвести руки за спину, вернуться в и. п.

Повторить 4–5 раз.

#### Упражнение 2

И. п. — сидя на модуле, руки вниз.

Сидя захватывать пальцами ног мешочки с песком, вернуться в и. п.

Повторить 4–5 раз.

#### Упражнение 3

И. п. — стоя за модулем, руки подняты вверх.

Присесть, хлопнуть в ладоши за спиной.

Встать, хлопнуть в ладоши перед собой, вернуться в и. п.

Повторить 4–5 раз.

#### Упражнение 3 (второй вариант)

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

Присесть на модуль, обхватывая колени руками и наклоняя голову, вернуться в и. п.

Повторить 4–5 раз.

#### Упражнение 4

И. п. — стоя около модуля, руки на поясе.



Прыжки на одной ноге (поочередно), чередуя с ходьбой.  
Повторить 4–5 раз.

#### Упражнение 5

Спокойная ходьба, сопровождающаяся дыхательными упражнениями, в течение 10–15 секунд.

### ПРИМЕРНЫЕ ПЛАНЫ ЗАНЯТИЙ НА МАЙ

#### ЗАНЯТИЕ 65

##### ВВОДНАЯ ЧАСТЬ

**Ходьба** по наклонной доске.

**Бег** по прямой и извилистой дорожке.

**Общеразвивающие упражнения.** Комплекс № 1 или № 2 (на выбор).

##### ОСНОВНАЯ ЧАСТЬ

###### Основные движения

- Прыжки в длину с места.
- Метание малого мяча в вертикальную цель правой и левой рукой.
- Перелезание через бревно.

**Игровое упражнение «Кто дальше бросит мешочек»**

Бросить мешочек с песком в обруч, лежащий на полу.

##### ЗАКЛЮЧИТЕЛЬНАЯ ЧАСТЬ

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

#### ЗАНЯТИЕ 66

##### ВВОДНАЯ ЧАСТЬ

**Ходьба**, медленное кружение в обе стороны.

**Бег** по прямой и извилистой дорожке.

**Общеразвивающие упражнения.** Комплекс № 1 или № 2 (по выбору педагога).

##### ОСНОВНАЯ ЧАСТЬ

###### Основные движения

- Прыжки с высоты.
- Метание мяча в горизонтальную цель двумя руками снизу, от груди, правой и левой рукой.
- Лазанье по гимнастической стенке.

### **Игровое упражнение «Сбей кеглю»**

Прокатить мяч так, чтобы сбить кеглю, стоящую на полу.

#### **ЗАКЛЮЧИТЕЛЬНАЯ ЧАСТЬ**

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

## **ЗАНЯТИЕ 67**

#### **ВВОДНАЯ ЧАСТЬ**

**Ходьба** по наклонной доске.

**Бег** в быстром темпе на расстояние 10 м.

**Общеразвивающие упражнения.** Комплекс № 1 или № 2 (по выбору педагога).

#### **ОСНОВНАЯ ЧАСТЬ**

##### **Основные движения**

- Метание мяча в вертикальную цель двумя руками снизу, от груди, правой и левой рукой.
- Прыжки в длину с места.
- Пролезание в обруч и затем перелезание через бревно (полоса препятствий).

##### **Игровое упражнение «Воробышки и кот»**

Произвольно перемещаться по залу, имитируя движения воробушков, по сигналу (педагог показывает игрушечного кота) убежать.

#### **ЗАКЛЮЧИТЕЛЬНАЯ ЧАСТЬ**

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

## **ЗАНЯТИЕ 68**

#### **ВВОДНАЯ ЧАСТЬ**

**Ходьба**, медленное кружение в обе стороны.

**Бег** в быстром темпе на расстояние 10 м.

**Общеразвивающие упражнения.** Комплекс № 1 или № 2 (на выбор).

#### **ОСНОВНАЯ ЧАСТЬ**

##### **Основные движения**

- Прыжки с высоты.
- Метание мяча в горизонтальную цель двумя руками снизу, от груди, правой и левой рукой.
- Лазанье по гимнастической стенке.



### **Игровое упражнение «Мыши и кот»**

Произвольно перемещаться по залу, имитируя движения мышей, по сигналу (педагог показывает игрушечного кота) убежать.

#### **ЗАКЛЮЧИТЕЛЬНАЯ ЧАСТЬ**

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

## **ЗАНЯТИЕ 69**

#### **ВВОДНАЯ ЧАСТЬ**

**Ходьба** с перешагиванием через рейки лестницы, положенной на пол.

**Бег** по прямой и извилистой дорожке.

**Общеразвивающие упражнения.** Комплекс № 1 или № 2 (на выбор).

#### **ОСНОВНАЯ ЧАСТЬ**

##### **Основные движения**

- Прыжки в длину с места.
- Метание мяча в вертикальную цель двумя руками снизу, от груди, правой и левой рукой.
- Перелезание через бревно и затем подлезание под дугой.

##### **Игровое упражнение «Сбей кеглю»**

Прокатить мяч так, чтобы сбить кеглю, стоящую на полу.

#### **ЗАКЛЮЧИТЕЛЬНАЯ ЧАСТЬ**

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

## **ЗАНЯТИЕ 70**

#### **ВВОДНАЯ ЧАСТЬ**

**Ходьба**, медленное кружение в обе стороны.

**Бег** в быстром темпе на расстояние 10 м.

**Общеразвивающие упражнения.** Комплекс № 1 или № 2 (на выбор).

#### **ОСНОВНАЯ ЧАСТЬ**

##### **Основные движения**

- Пролезание в обруч и затем ползание на четвереньках по прямой (полоса препятствий).
- Прыжки в длину с места.
- Метание небольшого мяча в вертикальную цель правой и левой рукой поочередно.

### **Игровое упражнение «Воробышки и кот»**

Произвольно перемещаться по залу, имитируя движения воробушков, по сигналу (педагог показывает игрушечного кота) убежать.

#### **ЗАКЛЮЧИТЕЛЬНАЯ ЧАСТЬ**

Ходьба с дыхательными упражнениями в течение 1,5 минуты.

## **ЗАНЯТИЕ 71**

#### **ВВОДНАЯ ЧАСТЬ**

**Ходьба** с перешагиванием через рейки лестницы, положенной на пол.

**Бег** по прямой и извилистой дорожке.

**Общеразвивающие упражнения.** Комплекс № 1 или № 2 (на выбор).

#### **ОСНОВНАЯ ЧАСТЬ**

##### **Основные движения**

- Лазанье по гимнастической стенке.
- Метание мяча в вертикальную цель правой и левой рукой поочередно.
- Прыжки в длину с места через две линии.

##### **Игровое упражнение «Найди, что спрятано»**

Найти и захватить игрушки, спрятанные педагогом.

#### **ЗАКЛЮЧИТЕЛЬНАЯ ЧАСТЬ**

Ходьба с дыхательными упражнениями в течение 1,5 минуты.

## **ЗАНЯТИЕ 72. КОНТРОЛЬНОЕ**

#### **ВВОДНАЯ ЧАСТЬ**

**Ходьба** с перешагиванием через рейки лестницы, положенной на пол.

**Бег** в быстром темпе на расстояние 10 м.

**Общеразвивающие упражнения.** Комплекс № 1 или № 2 (на выбор).

#### **ОСНОВНАЯ ЧАСТЬ**

##### **Основные движения**

- Прыжки в длину с места.
- Лазанье по гимнастической стенке.
- Метание мяча в вертикальную цель правой и левой рукой.

##### **Игровое упражнение «Сбей кеглю»**

Прокатить мяч так, чтобы сбить кеглю, стоящую на полу.

#### **ЗАКЛЮЧИТЕЛЬНАЯ ЧАСТЬ**

Ходьба с дыхательными упражнениями в течение 1,5 минуты.



## СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

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

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

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

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

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

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

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

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

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

**Инновационная программа дошкольного образования «ОТ РОЖДЕНИЯ ДО ШКОЛЫ»** / Под ред. Н. Е. Вераксы, Т. С. Комаровой, Э. М. Дорофеевой. — М.: МОЗАИКА-СИНТЕЗ, 2019.

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

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

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

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

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

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

**Федорова С.Ю.** Теоретико-методологические и социально-педагогические основы развития психомоторной одаренности у детей дошкольного возраста // Развитие детской одаренности в условиях современного образования: Монография / Под общ. ред. Н.В. Лалетина. — Красноярск: Центр информации, 2013. — С. 37–53.

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

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

#### **ИНТЕРНЕТ-РЕСУРСЫ**

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

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

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



# СОДЕРЖАНИЕ

<b>Введение</b> .....	3
<b>Краткие методические рекомендации по работе с детьми 3–4 лет</b> ..	6
Особенности психомоторного развития детей .....	6
Методика работы с детьми .....	10
График освоения основных видов движений и игровых упражнений ..	15
Мониторинг освоения содержания образовательной области «Физическое развитие» .....	22
Примерный перечень основных движений и общеразвивающих упражнений .....	23
<b>Примерные планы занятий</b> .....	26
Сентябрь .....	26
Октябрь .....	32
Ноябрь .....	38
Декабрь .....	44
Январь .....	51
Февраль .....	57
Март .....	64
Апрель .....	70
Май .....	76
<b>Список литературы</b> .....	82

Светлана Юрьевна Федорова

**ПЛАНЫ ФИЗКУЛЬТУРНЫХ ЗАНЯТИЙ  
С ДЕТЬМИ 3–4 ЛЕТ**

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

Фотография на обложке @ Picture-Factory/fotolia.com

Издательство «МОЗАИКА-СИНТЕЗ». Подписано в печать 19.08.2020.  
123103, Москва, пр-т Маршала Жукова, д. 78, корп. 2, эт. 2, помещ. 1, ком. 21.  
Тел. +7 (495) 380-22-68. [www.msbook.ru](http://www.msbook.ru) e-mail: [info@msbook.ru](mailto:info@msbook.ru)  
Формат 70 × 100/16. Усл.-печ. л. 6,45. Тираж 5000 экз. Заказ №4853

Отпечатано в типографии ООО «ТДДС-СТОЛИЦА-8»  
111024, г. Москва, ш. Энтузиастов, д. 11 А корп. 1  
тел.: (495) 363-48-84, [www.capitalpress.ru](http://www.capitalpress.ru)