



С.Ю. Федорова

СООТВЕТСТВУЕТ
ФГОС

ПЛАНЫ ФИЗКУЛЬТУРНЫХ ЗАНЯТИЙ

В ЯСЕЛЬНЫХ ГРУППАХ
ДЕТСКОГО САДА

2-3
года

ОТ РОЖДЕНИЯ ДО ШКОЛЫ • ЯСЛИ



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 2–3 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 основных видов движений даст возможность педагогу легко планировать поэтапную работу с детьми.



2004
РЕКОМЕНДОВАНО
МО РФ



2009
ПЕРЕРАБОТАНО
В СООТВЕТСТВИИ С ФГОТ



2014
ПЕРЕРАБОТАНО
В СООТВЕТСТВИИ С ФГОС



2019
ИННОВАЦИОННОЕ
ИЗДАНИЕ

SHKOLA7GNOMOV.RU
официальный интернет-магазин
издательства «МОЗАИКА-СИНТЕЗ»



**МОЗАИКА
синтез**

ISBN 978-5-4315-1520-0



© МОЗАИКА-СИНТЕЗ, 2021





С. Ю. Федорова



ПЛАНЫ ФИЗКУЛЬТУРНЫХ ЗАНЯТИЙ

В ЯСЕЛЬНЫХ ГРУППАХ
ДЕТСКОГО САДА

ОТ РОЖДЕНИЯ ДО ШКОЛЫ • ЯСЛИ

вторая группа раннего возраста

*Издание 2-е,
исправленное и дополненное*

Рекомендовано Ученым советом
Международной педагогической
академии дошкольного образования
(МПАДО)

2–3
года

МОЗАИКА-СИНТЕЗ
МОСКВА, 2021

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 в ясельных группах детского сада. — 2-е изд., испр. и доп. — М.: МОЗАИКА-СИНТЕЗ, 2021. — 80 с.

В пособии представлена система работы с детьми 2–3 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 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.

ISBN 978-5-4315-1520-0

© Федорова С.Ю., 2017
© Федорова С.Ю., 2019, с изменениями
© «МОЗАИКА-СИНТЕЗ», 2019

ВВЕДЕНИЕ



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

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

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

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

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

Объективная необходимость написания данного пособия обусловлена также стремлением автора систематизировать собственный опыт практической деятельности в области физического воспитания дошкольников. В процессе подготовки пособия были использованы основные теоретические положения учебной и научно-методической литературы по физическому воспитанию дошкольников, разработанные

В. В. Кенеман, Д. В. Хухлаевой, Т. И. Осокиной, Э. Я. 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 2–3 ЛЕТ



ОСОБЕННОСТИ ПСИХОМОТОРНОГО РАЗВИТИЯ ДЕТЕЙ

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

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

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

Возраст трех лет фактически можно назвать переходным. В первой половине третьего года жизни у детей во многом сохраняются черты, свойственные детям раннего возраста. Однако на третьем году жизни они становятся самостоятельнее. В это время развивается ситуативно-деловое общение ребенка и взрослого, предметная деятельность; совершенствуются речь, начальные формы произвольного поведения, игры, восприятие, наглядно-действенное мышление. Развитие предметной деятельности на этом этапе связано с усвоением культурных способов действия с различными предметами. Развиваются орудийные и соотносящие действия, что, в свою очередь, развивает у ребенка произвольность, преобразуя натуральные формы активности в культурные на основе предлагаемой взрослыми модели. Причем такая модель выступает в качестве не только объекта для подражания, но и образца, регулирующего собственную активность ребенка.

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

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

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

На третьем году жизни совершенствуются зрительные и слуховые ориентировки, что позволяет детям безошибочно выполнять ряд заданий: осуществлять выбор из двух-трех предметов по форме, величине и цвету; различать мелодии; петь; двигаться по сигналу. Совершенствуется слуховое восприятие, прежде всего фонематический слух. Дети этого возраста очень любят двигаться под музыку.

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

Усиливающийся интерес к окружающему миру, удовлетворение от достижения цели, эмоциональная оценка педагога и его новые требования служат подкреплением достигаемых ребенком успехов и подталкивают его к решению новых задач. Процесс усвоения нового в движении сохраняет прежнюю специфику: основное здесь — подражание. Однако оно изменяет свой характер: наблюдается большее осмысление предложенной ребенку задачи и, в связи с этим, более четкое ее выполнение. Дети еще не способны придерживаться точно заданной формы движений, но развивающаяся двигательная память помогает им самостоятельно воспроизводить знакомые двигательные действия.

Ребенок постепенно учится согласовывать свои движения с движениями других детей, приучается своевременно реагировать на сигналы извне, требующие изменить характер движения, его темп, силу или совсем прекратить движение и остановиться.

В условиях систематического руководства ребенок на третьем году жизни совершенствует ходьбу, лазанье, начинает бегать. Все эти движения еще мало координированы и недостаточно точны. Ребенок чувствует потребность в частой смене движений, не может сохранять неподвижную позу, нуждается в чередовании движений и отдыха. Однако систематические упражнения, игры под руководством педагога на физкультурных занятиях и вне их будут содействовать расширению двигательных возможностей, улучшению качества движений и необходимых ориентировок.

Большое значение для развития движений имеют специально организуемые подвижные игры с правилами. В этих играх дети подчиняют свои движения разнообразным внешним сигналам, например изменяют темп движений в зависимости от изменения музыки, направление или характер движения по слову (остановиться, перейти от ходьбы к бегу и др.). Необходимо постепенно усложнять содержание и правила таких игр.

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

Детям двух-трех лет необходимы разнообразные движения, вызывающие деятельность различных мышц, переход от более спокойных к более оживленным движениям. Эта задача также решается с помощью подвижных игр.

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

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

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

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

Однако наблюдения показывают, что дети данного возраста обнаруживают крайнюю неустойчивость состояния возбудимости. Незначительные причины (например, изменения режима, болезненное состояние) могут приводить к состоянию повышенного возбуждения, при котором поведение ребенка нарушается (он начинает громко кричать, отказывается выполнять ранее установленные правила, проявляет упрямство). Переутомление, как эмоциональное, так и физическое, приводит к тому, что бодрое состояние сменяется вялым. Движения ребенка становятся замедленными, он перестает играть, не хочет выполнять

установленные правила. Такое поведение свидетельствует о временном понижении возбудимости центральной нервной системы. Повышение и понижение возбудимости наблюдается у детей двух-трех лет сравнительно часто.

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

Наступившее утомление проявляется изменениями обычного для данного ребенка поведения. Нарушается координация движений, особенно движений рук. Появляется общее двигательное беспокойство, ребенок возбужден, много бегает, бесцельно лазает, нарушается ориентировка в пространстве. Иногда при утомлении у детей проявляются ранее сформированные автоматические движения (сосание пальцев, раскачивания, навязчивые движения).

Причинами переутомления могут быть различные неблагоприятные физические факторы окружающей среды (высокая температура помещения, недостаточная проветренность помещений, шум, плохое освещение). В душном помещении с высокой температурой воздуха утомление детей наступает скорее.

Особенно неблагоприятными факторами являются обилие резких акустических раздражений, чрезмерно громкая музыка. Поэтому в процессе организации двигательной активности следует воспитывать у детей умение говорить негромко, не допускать окриков и громких сигналов. Физкультурные пособия, издающие сильные, а тем более резкие звуки, допустимы лишь на прогулке либо кратковременно.

На данном этапе развития ребенка необходимо:

1) способствовать дальнейшему развитию координации общих движений (ходьба, лазанье, бег, бросание) и мелких движений рук и пальцев;

2) воспитывать умение управлять своими движениями в соответствии с окружающими условиями (по сигналу приостановить движение, изменить темп и др.);

3) вырабатывать умение одновременно производить различные движения рук и ног, развивать способность координировать свои движения с движениями других детей;

4) формировать правильные двигательные навыки, способствовать устранению лишних сопутствующих движений, формировать более экономные и ритмичные движения, правильную осанку.

МЕТОДИКА РАБОТЫ С ДЕТЬМИ

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

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

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

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

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

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

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

5) поддержка инициативы и самостоятельности детей в двигательной деятельности;

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

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

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

Данное пособие призвано оказать помощь специалисту по физическому воспитанию дошкольников в процессе планирования, организации, координации, анализа эффективности обучения дошкольников основным движениям в организованной двигательной деятельности. В нем представлены необходимые материалы для планирования учеб-

ного 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 приобретает 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.Ц. 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 усвоения программного материала каждым ребенком индивидуально.

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

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

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

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

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

Основная часть физкультурного занятия включает гимнастические упражнения, направленные на тренировку различных мышечных групп, развитие умения четко и ритмично выполнять упражнения в соответствии с ритмом музыкального сопровождения, совершенствование ко-

ординационных 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.

Ниже приводится примерный образец конспекта физкультурного занятия, составленный по этому пособию.

ПРИМЕР КОНСПЕКТА ФИЗКУЛЬТУРНОГО ЗАНЯТИЯ

Задачи. Побуждать детей к двигательной активности; формировать умение сохранять устойчивое положение тела; обеспечивать охрану и укрепление здоровья детей.

Оборудование. Мячи малые, флажки, игрушки (мишка, лиса), горка, колокольчик.

ВВОДНАЯ ЧАСТЬ

Звучит песенка «Марш и бег» (муз. Е. Тиличевой, сл. Н. Френкель).

Ходьба за воспитателем, не наталкиваясь друг на друга.

Бег за воспитателем.

Общеразвивающие упражнения. Комплекс 1 (с флажками)

Звучит песенка «Вот как мы умеем» (муз. Е. Тиличевой, сл. Н. Френкель).

Упражнение 1. «Покажи флажки»

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

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

Повторить 3 раза.

Упражнение 2. «Положи флажки»

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

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

Присесть, взять флажки, вернуться в и. п.

Повторить 3–4 раза.

Упражнение 3. «Дотянись»

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

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

Повторить 3–4 раза.

Упражнение 4. «Попрыгай»

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

Прыжки на двух ногах на месте, чередуя с ходьбой.

Повторить 4–5 раз.

Упражнение 5. «Ходьба»

Ходьба с дыхательными упражнениями в течение 10 секунд.

ОСНОВНАЯ ЧАСТЬ

Звучит песенка «Дождик» (муз. и сл. Е.Макшанцевой). Дети выполняют прыжки на двух ногах на месте.

Звучит «Вот как мы умеем» (муз. Е.Тиличевой, сл. Н.Френкель). Дети проползают на четвереньках по прямой (от игрушки до игрушки, расположенных на расстоянии 3 м друг от друга).

Под русскую народную мелодию «Полянка» дети по очереди скатывают мяч с горки.

Игровое упражнение «Идите (бегите) ко мне»

Воспитатель знакомит детей с сигналами: когда звучит музыка (вступление к пьесе «Птички», муз. Г.Фрида), дети бегут к воспитателю; когда звенит колокольчик — от педагога. Затем проводится игровое упражнение.

ЗАКЛЮЧИТЕЛЬНАЯ ЧАСТЬ

Звучит песенка «Погоуляем» (муз. И.Арсеева, сл. И.Черницкой).

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

Не наталкиваясь друг на друга

«Стайкой» за воспитателем

С согласованными, свободными движениями рук и ног

В прямом направлении

По кругу, взявшись за руки

Бег

За воспитателем

От воспитателя

В различных направлениях

Не наталкиваясь друг на друга

В различных направлениях

Прыжки

На двух ногах на месте

На двух ногах, слегка продвигаясь вперед

Подпрыгивание до предмета,
находящегося выше поднятых рук ребенка

Ползание, лазанье

Ползание на четвереньках по прямой (расстояние 3–4 м)

Проползание в вертикально стоящий обруч

Подползание под гимнастическую палку, расположенную на высоте 50 см от пола

Подлезание под воротца, дугу, веревку, скамейку (высота 30–50 см)

Катание, бросание, ловля

Скатывание мяча с горки

Катание мяча в паре с воспитателем

Прокатывание мяча (шаров) двумя руками и одной рукой (поочередно правой и левой)

Игровые упражнения

«Идите (бегите) ко мне»

«К мишке (листочке) в гости»

«Собери комочки (колечки, пирамидку)»

«Доползи до игрушки»

«Скати с горки» («Скати и догони»)

«Подпрыгни до ладони» («Попрыгай как мячик»)

«Догони мяч» («Прокати мяч и догони его»)

«Проползи под дугой»

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	с				с	к																	
				у	у			п	с			с			к										
										у	у		п	п					у	у		п	п	к	
																			у	у			п		
у	у	п	п				с	к																	
				у	у			п	п	с					к										
											у	у	п	п											
																			у	у		п	п	с	
у	п						к				с							с							
		у	у	п								с					с			с	с				
					у	у		п	п	с		с		с	к		с			с		с	с		
у	у	п																с							
			у	у		п					п			с	к	с						у	у	с	к
					у			у	у	п		с	с	с					с			с			
у																		у							
	у						к					с									с				
		у	у	п	п	п		п	с	с	с		с	с				с	с	с	с		с	к	
у	п						к																		
		у	у	п	п						п														
					у			у	п				п	с	к									п	
										у			п						у	у					
																			у			у			
																				у			у		
																					у				

Основные виды движений

Ходьба

Перешагивая через предметы

С опорой на зрительные ориентиры

По кругу, взявшись за руки

В прямом направлении (обычная, приставными шагами)

Со сменой направления движения

Бег

За воспитателем, от воспитателя

Догоняя катящиеся предметы

В различных направлениях

Между двумя линиями

Прыжки

Перепрыгивание через линию, веревку, лежащую на полу

На двух ногах с продвижением вперед

Подпрыгивание до предмета, находящегося выше поднятых рук ребенка

Ползание, лазанье

Проползание в заданном направлении

Проползание заданного расстояния до предмета

Проползание в вертикально стоящий обруч

Перелезание через валик

Подползание под веревку, воротца, дугу

Катание, бросание, ловля

Бросание мяча двумя руками снизу

Катание мяча двумя руками воспитателю и друг другу

Прокатывание мячей поочередно правой и левой рукой

Скатывание мяча с горки

Ловля мяча, брошенного воспитателем

Перебрасывание мяча через ленту (веревку), натянутую на уровне груди ребенка

Игровые упражнения

«Пройди по дорожке»

«Пройди по мостику»

«Перелезь через бревно»

«Проползи в воротца»

«Брось (прокати, лови) мяч»

«Через ручеек»

«Скати с горки» («Скати и догони»)

«Попрыгай как мячик»

«Прокати мяч и догони его»

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														с		с
								у	у	п	п											с	
		с			с							у	у		п								
																у	у	п	п				с
с	с					с	к		с		с												
		у	у	п	п			с		с			с		к								
											у	у		п			у	у		п	п	с	
																				с		с	к
у	у											п			к						с		
		с	с	с	с		к						с			с	с		с				
						с		с	с		с	с		с				с			с	с	
у															к								
	у																		с				
		с	с								с												с
		у									п												
					у	п			п	с		с		с				с	с	с	с	с	к
								у		п		п										с	к
		с	с	с	с	с	к		с											с			
																	у			у		у	
п	с															с							
											у												
													у	у									
у											п										п		
	у																			п			
			у								у												
																						у	
		у			у	у					у	у		у	п								
		у			п						с				с								к
																	у	у					
																						у	
																							у

Основные виды движений

Ходьба

Огибая предметы

Со сменой характера движения в соответствии с указанием педагога

С перешагиванием веревки, палки, приподнятой на высоту 5–15 см

Бег

Между двумя линиями, не наступая на них

За воспитателем, от воспитателя

Со сменой направления движения в соответствии с указанием педагога

Медленный — до 80 м

Непрерывный — 30–40 секунд

Прыжки

С места на двух ногах как можно дальше

Подпрыгивание до предмета, находящегося выше поднятых рук ребенка

Перепрыгивание через веревку, лежащую на полу

Перепрыгивание через две параллельные линии

Ползание, лазанье

Перелезание через бревно

Проползание заданного расстояния до ориентира

Влезание на стремянку с помощью взрослого (попытки)

Подползание под гимнастическую палку (веревку, дугу, скамейку)

Проползание в вертикально стоящий обруч

Катание, бросание, ловля

Бросание мяча взрослому двумя руками

Прокатывание мяча одной и двумя руками в произвольном направлении

Прокатывание мячей поочередно правой и левой рукой под (между) предметами

Игровые упражнения

«Перешагни через палку (ручеек)»

«Пройди по дорожке»

«Перепрыгни через ручеек»

«Курочка-хохлатка»

«Мишки идут по лесу»

«Попади в воротца»

«Мой веселый, звонкий мяч»

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		с				
	у	у				п			с			с	с		к										
								у		п	п			с		с		с		с		с		с	к
у		п	п		с			с				с		с	к										
	с			с		с	к																		
								у	п		п		с												
																у	у	п	п			с			
																						у	у		п
	у	у	п	п	с		к		с								с	с		с					к
								с		с	с	с	с							с					
п							п															п	с		
													у	у										п	
		у	у		п								с									с			
с	с						с																		
				у										п		с								с	
								п	п		с	с							с	с		с		с	к
										с					к	с									
п		п					к																с		
			у	у		п		с	с		с				к	с						с			
	п				п			п		с	с	с				с	с	с					с	к	
у							п													с					
			у				п																		
		у																							
			у				п			п															
								у	п		п			с										с	к
												у	у		п							п			
	у															у	у			п		с			

МОНИТОРИНГ ОСВОЕНИЯ СОДЕРЖАНИЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ОБЛАСТИ «ФИЗИЧЕСКОЕ РАЗВИТИЕ»

Педагог может провести оценку индивидуального физического развития детей. Такая оценка производится педагогическим работником в рамках педагогической диагностики (оценка индивидуального физического развития детей дошкольного возраста, связанная с оценкой эффективности педагогических действий и лежащая в основе их дальнейшего планирования).

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

1) индивидуализация образования (в том числе поддержка ребенка, построение его образовательной траектории или профессиональная коррекция особенностей его развития);

2) оптимизация работы с группой детей.

Во второй группе раннего возраста оценка усвоения содержания образовательной области «Физическое развитие» проводится на основе индивидуального качественного анализа уровня сформированности основных движений у детей двух-трех лет в соответствии с таблицей 4.

Таблица 4 Диагностическая карта оценки уровня сформированности основных движений у ребенка 2–3 лет

Критерии оценки сформированности основных движений	Уровень сформированности основных движений ¹
Сохраняет устойчивое положение тела, правильную осанку	
Умеет ходить и бегать, не наталкиваясь на других, с согласованными, свободными движениями рук и ног	
Действует сообща с другими детьми, придерживаясь определенного направления передвижения с опорой на зрительные ориентиры	
Способен менять направление и характер движения во время ходьбы и бега в соответствии с указанием педагога	
Владеет навыками ходьбы по прямой дорожке (ширина 20 см, длина 2–3 м) с перешагиванием через предметы (высота 10–15 см), по доске, гимнастической скамейке, бревну (ширина 20–25 см)	

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

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

ПРИМЕРНЫЙ ПЕРЕЧЕНЬ ОСНОВНЫХ ДВИЖЕНИЙ И ОБЩЕРАЗВИВАЮЩИХ УПРАЖНЕНИЙ

ОСНОВНЫЕ ДВИЖЕНИЯ

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

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

Ползание, лазанье. Ползание на четвереньках по прямой (расстояние 3–4 м); по доске, лежащей на полу; по гимнастической скамейке; по наклонной доске, приподнятой одним концом на высоту 20–30 см. Перелезание через бревно, подлезание под воротца, веревку (высота 30–40 см).

Лазанье по гимнастической стенке вверх и вниз (высота 1,5 м) удобным для ребенка способом, по лесенке-стремянке.

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

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

ОБЩЕРАЗВИВАЮЩИЕ УПРАЖНЕНИЯ

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

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

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

ПРИМЕРНЫЕ ПЛАНЫ ЗАНЯТИЙ



СЕНТЯБРЬ

Задачи. В сентябре перед педагогом стоят следующие задачи: побуждать детей к двигательной активности; формировать умение сохранять устойчивое положение тела; обеспечивать охрану и укрепление здоровья детей.

Оборудование. В сентябре для занятий понадобятся: мячи малые, обручи, флажки, скамейки, дуги, веревка, игрушки (мишка, лиса), горка, колокольчик, колечки, воротца.

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

КОМПЛЕКСЫ УПРАЖНЕНИЙ НА СЕНТЯБРЬ

КОМПЛЕКС 1

С ФЛАЖКАМИ

Упражнение 1. «Покажи флажки»

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

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

Повторить 3 раза.

Упражнение 2. «Положи флажки»

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

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

Присесть, взять флажки, вернуться в и. п.

Повторить 3–4 раза.

Упражнение 2 (второй вариант). «Спрячь флажки»

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

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

Присесть, взять флажки, вернуться в и. п.

Повторить 3–4 раза.

Упражнение 3. «Дотянись»

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

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

Повторить 3–4 раза.

Упражнение 4. «Попрыгай»

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

Прыжки на двух ногах на месте, чередуя с ходьбой.

Повторить 4–5 раз.

Упражнение 5. «Ходьба»

Спокойная ходьба, сопровождающаяся 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, не наталкиваясь друг на друга.

Бег за воспитателем.

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

ОСНОВНАЯ ЧАСТЬ

Основные движения

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

Игровое упражнение «Идите (бегите) ко мне»

По сигналу (хлопок в ладоши) — бежать к педагогу, по сигналу (звонит колокольчик) — от педагога.

ЗАКЛЮЧИТЕЛЬНАЯ ЧАСТЬ

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

ЗАНЯТИЕ 2

ВВОДНАЯ ЧАСТЬ

Ходьба, не наталкиваясь друг на друга.

Бег за воспитателем.

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

ОСНОВНАЯ ЧАСТЬ

Основные движения

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

Игровое упражнение «Идите (бегите) ко мне»

По сигналу (хлопок в ладоши) — бежать к педагогу, по сигналу (звонит колокольчик) — от педагога.

ЗАКЛЮЧИТЕЛЬНАЯ ЧАСТЬ

Ходьба с дыхательными упражнениями в течение 1,5 минуты.

ЗАНЯТИЕ 3

ВВОДНАЯ ЧАСТЬ

Ходьба, не наталкиваясь друг на друга.

Бег за воспитателем.

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

ОСНОВНАЯ ЧАСТЬ

Основные движения

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

Игровое упражнение «К мишке в гости»

Доползти до мишки, убежать от мишки.

ЗАКЛЮЧИТЕЛЬНАЯ ЧАСТЬ

Ходьба с дыхательными упражнениями в течение 1,5 минуты.

ЗАНЯТИЕ 4

ВВОДНАЯ ЧАСТЬ

Ходьба, не наталкиваясь друг на друга.

Бег за воспитателем.

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

ОСНОВНАЯ ЧАСТЬ

Основные движения

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

Игровое упражнение «К мишке в гости»

Доползти до мишки, убежать от мишки.

ЗАКЛЮЧИТЕЛЬНАЯ ЧАСТЬ

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

ЗАНЯТИЕ 5

ВВОДНАЯ ЧАСТЬ

Ходьба «стайкой» за воспитателем.

Бег от воспитателя.

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 «К лисичке в гости»

Прыгать, продвигаясь вперед, до лисички, поползти от лисички.

ЗАКЛЮЧИТЕЛЬНАЯ ЧАСТЬ

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

ЗАНЯТИЕ 6

ВВОДНАЯ ЧАСТЬ

Ходьба «стайкой» за воспитателем.

Бег от воспитателя.

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

ОСНОВНАЯ ЧАСТЬ

Основные движения

- Проползание в воротца.
- Подпрыгивание на двух ногах с хлопком.
- Прокатывание мяча одной рукой (правой и левой) воспитателю.

Игровое упражнение «К мишке в гости»

Проползти в воротца в направлении к мишке, убежать от мишки.

ЗАКЛЮЧИТЕЛЬНАЯ ЧАСТЬ

Ходьба с дыхательными упражнениями в течение 1,5 минуты.

ЗАНЯТИЕ 7

ВВОДНАЯ ЧАСТЬ

Ходьба, не наталкиваясь друг на друга.

Бег за воспитателем.

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

ОСНОВНАЯ ЧАСТЬ

Основные движения

- Подпрыгивание до ладони воспитателя, находящейся выше поднятых рук ребенка.
- Проползание в вертикально стоящий обруч и в воротца.
- Прокатывание мяча двумя и одной рукой друг другу.

Игровое упражнение «Собери колечки».

По сигналу дети собирают колечки в корзину.

ЗАКЛЮЧИТЕЛЬНАЯ ЧАСТЬ

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

ЗАНЯТИЕ 8. КОНТРОЛЬНОЕ

ВВОДНАЯ ЧАСТЬ

Ходьба, не наталкиваясь друг на друга.

Бег за воспитателем.

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

ОСНОВНАЯ ЧАСТЬ

Основные движения

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

Игровое упражнение «Идите (бегите) ко мне»

По сигналу (хлопок в ладоши) — к педагогу, по сигналу (звонит колокольчик) — от педагога.

ЗАКЛЮЧИТЕЛЬНАЯ ЧАСТЬ

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

ОКТЯБРЬ

Задачи. В октябре перед педагогом стоят следующие задачи: способствовать психофизическому развитию детей; формировать умение ориентироваться в пространстве.

Оборудование. В октябре для занятий понадобятся: мячи малые, обручи, платочки, стульчики, дуги, веревка, игрушки

(мишка, лиса), колокольчик, колечки, большая пирамида, тканевые комочки, погремушки, скамейки, воротца.

Общеразвивающие упражнения. В октябре упражнения представлены двумя комплексами: с платочками и со стульчиками. Педагог может чередовать их в течение месяца по своему усмотрению.

КОМПЛЕКСЫ УПРАЖНЕНИЙ НА ОКТЯБРЬ

КОМПЛЕКС 1

С ПЛАТОЧКАМИ

Упражнение 1. «Покажи платочки»

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

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

Повторить 3 раза.

Упражнение 2. «Спрячь платочки»

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

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

Присесть, взять платочки, вернуться в и.п.

Повторить 3–4 раза.

Упражнение 2 (второй вариант). «Помаши платочками»

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

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

Присесть, взять платочки, вернуться в и.п.

Повторить 3–4 раза.

Упражнение 3. «Дотянись»

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

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

Повторить 3–4 раза.

Упражнение 4. «Попрыгунчик»

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

Прыгать на двух ногах на месте, помахивая платочками, чередуя с ходьбой.

Повторить 4–5 раз.

Упражнение 5. «Ходьба»

Ходьба с дыхательными упражнениями в течение 10 секунд.

Упражнение 1

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

Поднять руки вверх, вернуться в и. п.

Повторить 4–5 раз.

Упражнение 1 (второй вариант)

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

Присесть на стул, руки вперед, вернуться в и. п.

Повторить 3–4 раза.

Упражнение 2

И. п. — сидя на стуле, руки внизу.

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

Повторить 4 раза.

Упражнение 3

И. п. — стоя за стулом, держась за спинку.

Присесть (спрятаться) и встать (показаться).

Повторить 4 раза.

Упражнение 4

И. п. — стоя около стула, руки внизу.

Прыгать на двух ногах вокруг стула, чередуя с ходьбой.

Повторить 3–4 раза.

Упражнение 5

Ходьба, сопровождаемая дыхательными упражнениями, в течение 10 секунд.

ПРИМЕРНЫЕ ПЛАНЫ ЗАНЯТИЙ НА ОКТЯБРЬ

ЗАНЯТИЕ 9

ВВОДНАЯ ЧАСТЬ

Ходьба «стайкой» за воспитателем.

Бег от воспитателя.

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

ОСНОВНАЯ ЧАСТЬ**Основные движения**

- Подпрыгивание до предмета, находящегося выше поднятых рук ребенка.
- Подползание под веревку.

- Прокатывание мяча одной и двумя руками.

Игровое упражнение «Собери колечки»

По сигналу колокольчика дети собирают колечки в корзину.

ЗАКЛЮЧИТЕЛЬНАЯ ЧАСТЬ

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

ЗАНЯТИЕ 10

ВВОДНАЯ ЧАСТЬ

Ходьба «стайкой» за воспитателем.

Бег от воспитателя.

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

ОСНОВНАЯ ЧАСТЬ

Основные движения

- Подползание под дугу.
- Подпрыгивание до игрушки, находящейся выше поднятых рук ребенка.
- Прокатывание мяча одной и двумя руками под дугу.

Игровое упражнение «Собери пирамидку»

Дети собирают кольца большой пирамиды, нанизывают на основание.

ЗАКЛЮЧИТЕЛЬНАЯ ЧАСТЬ

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

ЗАНЯТИЕ 11

ВВОДНАЯ ЧАСТЬ

Ходьба с согласованными, свободными движениями рук и ног.

Бег от воспитателя.

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

ОСНОВНАЯ ЧАСТЬ

Основные движения

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

Игровое упражнение «Доползи до игрушки»

Доползи с подлезанием под веревку, захватить игрушку.

ЗАКЛЮЧИТЕЛЬНАЯ ЧАСТЬ

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

ЗАНЯТИЕ 12

ВВОДНАЯ ЧАСТЬ

Ходьба с согласованными, свободными движениями рук и ног.

Бег в различных направлениях.

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

ОСНОВНАЯ ЧАСТЬ

Основные движения

- Прыжки на двух ногах на месте с подпрыгиванием до предмета, находящегося выше поднятых рук ребенка.
- Проползание в вертикально стоящий обруч с захватом впереди стоящей игрушки.
- Прокатывание мяча одной рукой (правой и левой), бег за мячом.

Игровое упражнение «К мишке в гости»

Проползти в вертикально стоящий обруч в направлении к мишке, прыгать на двух ногах с хлопками от мишки.

ЗАКЛЮЧИТЕЛЬНАЯ ЧАСТЬ

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

ЗАНЯТИЕ 13

ВВОДНАЯ ЧАСТЬ

Ходьба «стайкой» за воспитателем.

Бег в различных направлениях.

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

ОСНОВНАЯ ЧАСТЬ

Основные движения

- Подпрыгивание до игрушки, находящейся выше поднятых рук ребенка.
- Подползание под веревку, приподнятую на 50 см от пола, за стоящей впереди игрушкой.
- Катание мяча среднего размера в паре с воспитателем и друг с другом.

Игровое упражнение «Доползи до игрушки»

Доползти до игрушки с подлезанием под веревку, захватить игрушку.

ЗАКЛЮЧИТЕЛЬНАЯ ЧАСТЬ

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

ЗАНЯТИЕ 14

ВВОДНАЯ ЧАСТЬ

Ходьба с согласованными, свободными движениями рук и ног.

Бег в различных направлениях.

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

ОСНОВНАЯ ЧАСТЬ

Основные движения

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

Игровое упражнение «Собери комочки»

Дети ползут, захватывая тканевые комочки, собирают их в корзину.

ЗАКЛЮЧИТЕЛЬНАЯ ЧАСТЬ

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

ЗАНЯТИЕ 15

ВВОДНАЯ ЧАСТЬ

Ходьба с согласованными, свободными движениями рук и ног.

Бег в различных направлениях.

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

ОСНОВНАЯ ЧАСТЬ

Основные движения

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

Игровое упражнение «Собери пирамидку»

Дети собирают кольца большой пирамиды, нанизывают на основание.

ЗАКЛЮЧИТЕЛЬНАЯ ЧАСТЬ

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

ЗАНЯТИЕ 16. КОНТРОЛЬНОЕ

ВВОДНАЯ ЧАСТЬ

Ходьба «стайкой» за воспитателем.

Бег от воспитателя.

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

ОСНОВНАЯ ЧАСТЬ

Основные движения

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

Игровое упражнение «Собери пирамидку»

Дети собирают кольца большой пирамиды, нанизывают на основание.

ЗАКЛЮЧИТЕЛЬНАЯ ЧАСТЬ

Ходьба с дыхательными упражнениями в течение 1,5 минуты.

НОЯБРЬ

Задачи. В ноябре перед педагогом стоят следующие задачи: воспитывать умение действовать самостоятельно; формировать основные жизненно важные движения; развивать интерес к участию в подвижных играх и физических упражнениях; обеспечивать закаливание организма детей.

Оборудование. В ноябре для занятий понадобятся: мячи (малые и средние), обручи, кубики, мягкие модули, дуги, воротца, веревка, горка, игрушки небольшого размера, гимнастические скамейки, гимнастические палки, колокольчик, погремушки, бубен.

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

КОМПЛЕКСЫ УПРАЖНЕНИЙ НА НОЯБРЬ

КОМПЛЕКС 1

С КУБИКАМИ

Упражнение 1. «Покажи кубики»

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

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

Повторить 3 раза.

Упражнение 2. «Спрячь кубики»

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

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

Присесть, взять кубики, вернуться в и. п.

Повторить 3–4 раза.

Упражнение 2 (второй вариант). «Не урони кубики»

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

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

Повторить 3–4 раза.

Упражнение 3. «Дотянись»

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

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

Повторить 3–4 раза.

Упражнение 4. «Попрыгай»

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

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

Повторить 4–5 раз.

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, вернуться в и. п.

Повторить 4–5 раз.

Упражнение 2

И. п. — сидя на модуле, руки внизу.

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

Повторить 4 раза.

Упражнение 3

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

Присесть (спрятаться) и встать (показаться).

Повторить 4 раза.

Упражнение 3 (второй вариант)

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

Присесть на модуль, руки вперед, вернуться в и. п.

Повторить 3–4 раза.

Упражнение 4

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

Прыгать на двух ногах вокруг модуля, чередуя с ходьбой.

Повторить 3–4 раза.

Упражнение 5

Ходьба с дыхательными упражнениями в течение 10 секунд.

ПРИМЕРНЫЕ ПЛАНЫ ЗАНЯТИЙ НА НОЯБРЬ

ЗАНЯТИЕ 17

ВВОДНАЯ ЧАСТЬ

Ходьба в прямом направлении.

Бег, не наталкиваясь друг на друга.

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

ОСНОВНАЯ ЧАСТЬ

Основные движения

- Прыжки на двух ногах с продвижением вперед (от одной игрушки к другой).
- Проползание в два вертикально стоящих друг за другом обруча.
- Скатывание мяча среднего размера с горки и скатывание вслед за ним.

Игровое упражнение «Скати с горки»

Прокатывать шары с горки.

ЗАКЛЮЧИТЕЛЬНАЯ ЧАСТЬ

Ходьба с дыхательными упражнениями в течение 1,5 минуты.

ЗАНЯТИЕ 18

ВВОДНАЯ ЧАСТЬ

Ходьба в прямом направлении.

Бег, не наталкиваясь друг на друга.

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

ОСНОВНАЯ ЧАСТЬ

Основные движения

- Прыжки на двух ногах на месте с мячом в руках.
- Проползание заданного расстояния с прокатыванием мяча перед собой.
- Прокатывание мяча одной рукой между двумя игрушками.

Игровое упражнение «Скати и догони»

Прокатить мяч с горки, догнать его и захватить.

ЗАКЛЮЧИТЕЛЬНАЯ ЧАСТЬ

Ходьба с дыхательными упражнениями в течение 1,5 минуты.

ЗАНЯТИЕ 19

ВВОДНАЯ ЧАСТЬ

Ходьба по кругу, взявшись за руки.

Бег в различных направлениях.

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

ОСНОВНАЯ ЧАСТЬ

Основные движения

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

Игровое упражнение «Подпрыгни до ладони»

Поочередно выполнять прыжки на двух ногах, касаясь рукой ладони педагога.

ЗАКЛЮЧИТЕЛЬНАЯ ЧАСТЬ

Ходьба с дыхательными упражнениями в течение 1,5 минуты.

ЗАНЯТИЕ 20

ВВОДНАЯ ЧАСТЬ

Ходьба по кругу, взявшись за руки.

Бег в различных направлениях.

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

ОСНОВНАЯ ЧАСТЬ

Основные движения

- Подползание под гимнастическую палку, расположенную на высоте 50 см от пола.
- Прокатывание двух мячей поочередно (двумя руками) под дугу.
- Прыжки с продвижением вперед с мячом в руках.

Игровое упражнение «Догони мяч»

Прокатить мяч двумя руками и догнать его.

ЗАКЛЮЧИТЕЛЬНАЯ ЧАСТЬ

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

ЗАНЯТИЕ 21

ВВОДНАЯ ЧАСТЬ

Ходьба в прямом направлении.

Бег в различных направлениях.

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

ОСНОВНАЯ ЧАСТЬ

Основные движения

- Перепрыгивание через веревку на двух ногах.
- Подползание под гимнастическую палку, расположенную на высоте 50 см от пола.
- Прокатывание двух мячей поочередно правой и левой рукой.

Игровое упражнение «Проползи под дугой»

По сигналу (звонит колокольчик) проползи под гимнастическую дугу.

ЗАКЛЮЧИТЕЛЬНАЯ ЧАСТЬ

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

ЗАНЯТИЕ 22

ВВОДНАЯ ЧАСТЬ

Ходьба в прямом направлении.

Бег, не наталкиваясь друг на друга.

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

ОСНОВНАЯ ЧАСТЬ

Основные движения

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

Игровое упражнение «Попрыгай как мячик»

По сигналу (хлопок в ладоши) прыгать на двух ногах на месте, по сигналу (свисток) останавливаться.

ЗАКЛЮЧИТЕЛЬНАЯ ЧАСТЬ

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

ЗАНЯТИЕ 23

ВВОДНАЯ ЧАСТЬ

Ходьба по кругу, взявшись за руки.

Бег, не наталкиваясь друг на друга.

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

ОСНОВНАЯ ЧАСТЬ

Основные движения

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

Игровое упражнение «Прокати мяч и догони его»

По сигналу (звонит бубен) прокатить мяч в обруч, по сигналу (свисток) догнать мяч.

ЗАКЛЮЧИТЕЛЬНАЯ ЧАСТЬ

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

ЗАНЯТИЕ 24. КОНТРОЛЬНОЕ

ВВОДНАЯ ЧАСТЬ

Ходьба в прямом направлении.

Бег в различных направлениях.

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

ОСНОВНАЯ ЧАСТЬ

Основные движения

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

Игровое упражнение «Доползи до игрушки»

Доползи с подлезанием под веревку, захватить игрушку).

ЗАКЛЮЧИТЕЛЬНАЯ ЧАСТЬ

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

ДЕКАБРЬ

Задачи. В декабре перед педагогом стоят следующие задачи: формировать умения в основных видах движений (ходьбе, беге, прыжках); побуждать детей к двигательной активности; формировать умение сохранять устойчивое положение тела; совершенствовать грациозность, выразительность движений; обеспечивать охрану и укрепление здоровья детей.

Оборудование. В декабре для занятий понадобятся: мячи малые, деревянные кубы (20×20 см), обручи, флажки, гимнастические скамейки, дуги, веревки, горка, гимнастическая доска, игрушки (мишка, лиса), валик, гимнастическое бревно, воротца.

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

КОМПЛЕКСЫ УПРАЖНЕНИЙ НА ДЕКАБРЬ

КОМПЛЕКС 1

С КУБАМИ

Упражнение 1

И.п. — сидя на кубе, руки на коленях.

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

Повторить 3 раза.

Упражнение 2

И.п. — сидя на кубе, руки в стороны.

Поочередно поднимать и опускать правую и левую ногу.

Повторить 3–4 раза.

Упражнение 2 (второй вариант)

И.п. — сидя на кубе, руки в стороны.

Поднять правую ногу — хлопок под коленом, вернуться в и.п.

Повторить 3–4 раза каждой ногой.

Упражнение 3

И.п. — стоя за кубами.

Присесть (спрятаться) и встать (показаться).

Повторить 3–4 раза.

Упражнение 4

И.п. — стоя около куба, руки свободно вдоль тела.

Подпрыгивать на двух ногах на месте, чередуя с ходьбой.

Повторить 4–5 раз.

Упражнение 5

Ходьба, сопровождающаяся 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 и опускать правую и левую ногу.

Повторить 4 раза.

Упражнение 2 (второй вариант)

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

Присесть на скамейку, руки вперед, вернуться в и.п.

Повторить 3–4 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.

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

Повторить 3–4 раза.

Упражнение 5

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

ПРИМЕРНЫЕ ПЛАНЫ ЗАНЯТИЙ НА ДЕКАБРЬ

ЗАНЯТИЕ 25

ВВОДНАЯ ЧАСТЬ

Ходьба, перешагивая через предметы.

Бег за воспитателем, от воспитателя.

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

ОСНОВНАЯ ЧАСТЬ

Основные движения

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

Игровое упражнение «Пройди по дорожке»

Пройти между двумя веревками.

ЗАКЛЮЧИТЕЛЬНАЯ ЧАСТЬ

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

ЗАНЯТИЕ 26

ВВОДНАЯ ЧАСТЬ

Ходьба, перешагивая через предметы.

Бег за воспитателем, от воспитателя.

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

ОСНОВНАЯ ЧАСТЬ

Основные движения

- Проползание заданного расстояния до предмета.
- Перепрыгивание через веревку, лежащую на полу.
- Скатывание мяча с горки.

Игровое упражнение «Пройди по мостику»

Пройти по наклонной доске с мячом в руках, прокатить мяч с горки.

ЗАКЛЮЧИТЕЛЬНАЯ ЧАСТЬ

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

ЗАНЯТИЕ 27

ВВОДНАЯ ЧАСТЬ

Ходьба в прямом направлении.

Бег, догоняя катящиеся предметы.

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

ОСНОВНАЯ ЧАСТЬ

Основные движения

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

Игровое упражнение «Через ручеек»

Перепрыгивать через веревки, расположенные на расстоянии 50 см друг от друга.

ЗАКЛЮЧИТЕЛЬНАЯ ЧАСТЬ

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

ЗАНЯТИЕ 28

ВВОДНАЯ ЧАСТЬ

Ходьба, перешагивая через предметы.

Бег, догоняя катящиеся предметы.

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

ОСНОВНАЯ ЧАСТЬ

Основные движения

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

Игровое упражнение «Лови мяч»

Педагог прокатывает мячи по периметру зала, дети ловят их двумя руками.

ЗАКЛЮЧИТЕЛЬНАЯ ЧАСТЬ

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

ЗАНЯТИЕ 29

ВВОДНАЯ ЧАСТЬ

Ходьба, перешагивая через предметы.

Бег, догоняя катящиеся предметы.

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 «Перелезть через бревно»

Перелезть через гимнастическое бревно, лежащее на полу.

ЗАКЛЮЧИТЕЛЬНАЯ ЧАСТЬ

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

ЗАНЯТИЕ 30

ВВОДНАЯ ЧАСТЬ

Ходьба в прямом направлении.

Бег, догоняя катящиеся предметы.

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

ОСНОВНАЯ ЧАСТЬ

Основные движения

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

Игровое упражнение «Через ручеек»

Перепрыгивать через веревки, расположенные на расстоянии 50 см друг от друга.

ЗАКЛЮЧИТЕЛЬНАЯ ЧАСТЬ

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

ЗАНЯТИЕ 31

ВВОДНАЯ ЧАСТЬ

Ходьба, перешагивая через предметы.

Бег за воспитателем, от воспитателя.

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

ОСНОВНАЯ ЧАСТЬ

Основные движения

- Подпрыгивание до ладони воспитателя, находящейся выше поднятых рук ребенка.
- Подползание под скамейку.
- Прокатывание мяча двумя и одной рукой друг другу.

Игровое упражнение «Прокати мяч»

Прокатывать мяч друг другу.

ЗАКЛЮЧИТЕЛЬНАЯ ЧАСТЬ

Ходьба с дыхательными упражнениями в течение 1,5 минуты.

ЗАНЯТИЕ 32. КОНТРОЛЬНОЕ

ВВОДНАЯ ЧАСТЬ

Ходьба, перешагивая через предметы.

Бег за воспитателем, от воспитателя.

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

ОСНОВНАЯ ЧАСТЬ

Основные движения

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

Игровое упражнение «Брось мяч»

Бросать мяч в указанном ориентиром направлении.

ЗАКЛЮЧИТЕЛЬНАЯ ЧАСТЬ

Ходьба с дыхательными упражнениями в течение 1,5 минуты.

ЯНВАРЬ

Задачи. В январе перед педагогом стоят следующие задачи: способствовать психофизическому развитию детей; учить

выразительности движений; обеспечивать закаливание организма детей.

Оборудование. В январе для занятий понадобятся: мячи малые, обручи, платочки, стульчики, дуги, веревка, игрушки (мишка, лиса), ленты, гимнастическое бревно, гимнастические скамейки, гимнастические палки, погремушки.

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

КОМПЛЕКСЫ УПРАЖНЕНИЙ НА ЯНВАРЬ

КОМПЛЕКС 1

С ЛЕНТАМИ

Упражнение 1. «Покажи ленты»

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

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

Повторить 3 раза.

Упражнение 2. «Спрячь ленты»

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

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

Присесть, взять ленты, вернуться в и. п.

Повторить 3–4 раза.

Упражнение 2 (второй вариант). «Помаши лентами»

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

Поднять руки с лентами вверх, помахать лентами перед собой, вернуться в и. п.

Повторить 3–4 раза.

Упражнение 3. «Дотянись»

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

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

Повторить 3–4 раза.

Упражнение 4. «Попрыгунчик»

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

Прыгать на двух ногах на месте, помахивая лентами, чередуя с ходьбой.

Повторить 4–5 раз.

Упражнение 5. «Ходьба»

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

КОМПЛЕКС 2

СО СТУЛЬЧИКАМИ

Упражнение 1

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

Поднять руки вверх, вернуться в и. п.

Повторить 4–5 раз.

Упражнение 2

И. п. — сидя на стуле, руки внизу.

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

Повторить 4 раза.

Упражнение 3

И. п. — стоя за стулом, держась за спинку.

Присесть (спрятаться) и встать (показаться).

Повторить 4 раза.

Упражнение 3 (второй вариант)

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

Присесть на стул, руки вперед, вернуться в и. п.

Повторить 3–4 раза.

Упражнение 4

И. п. — стоя около стула, руки внизу.

Прыгать на двух ногах вокруг стула, чередуя с ходьбой.

Повторить 3–4 раза.

Упражнение 5

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

ПРИМЕРНЫЕ ПЛАНЫ ЗАНЯТИЙ НА ЯНВАРЬ

ЗАНЯТИЕ 33

ВВОДНАЯ ЧАСТЬ

Ходьба с опорой на зрительные ориентиры.

Бег, догоняя катящиеся предметы.

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

ОСНОВНАЯ ЧАСТЬ

Основные движения

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

Игровое упражнение «Перелезь через бревно»

Выполнять прыжки на двух ногах с продвижением вперед до бревна, лежащего на полу, затем перелезть через него.

ЗАКЛЮЧИТЕЛЬНАЯ ЧАСТЬ

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

ЗАНЯТИЕ 34

ВВОДНАЯ ЧАСТЬ

Ходьба с опорой на зрительные ориентиры.

Бег за воспитателем, от воспитателя.

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

ОСНОВНАЯ ЧАСТЬ

Основные движения

- Подползание под дугу.
- Подпрыгивание до игрушки, находящейся выше поднятых рук ребенка.
- Прокатывание мяча одной и двумя руками под дугу.

Игровое упражнение «Пройди по дорожке»

Пройти между гимнастическими палками, лежащими на полу на расстоянии 50 см.

ЗАКЛЮЧИТЕЛЬНАЯ ЧАСТЬ

Ходьба с дыхательными упражнениями в течение 1,5 минуты.

ЗАНЯТИЕ 35

ВВОДНАЯ ЧАСТЬ

Ходьба с опорой на зрительные ориентиры.

Бег, догоняя катящиеся предметы.

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

ОСНОВНАЯ ЧАСТЬ

Основные движения

- Перепрыгивание через веревку, лежащую на полу.

- Бросание мяча двумя руками снизу.
- Подлезание под веревку.

Игровое упражнение «Прокати мяч»

Прокатывать мяч друг другу.

ЗАКЛЮЧИТЕЛЬНАЯ ЧАСТЬ

Ходьба с дыхательными упражнениями в течение 1,5 минуты.

ЗАНЯТИЕ 36

ВВОДНАЯ ЧАСТЬ

Ходьба с опорой на зрительные ориентиры.

Бег в различных направлениях.

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

ОСНОВНАЯ ЧАСТЬ

Основные движения

- Прыжки на двух ногах на месте с подпрыгиванием до предмета, находящегося выше поднятых рук ребенка.
- Проползание в вертикально стоящий обруч с захватом впереди стоящей игрушки.
- Ловля мяча, брошенного воспитателем.

Игровое упражнение «Лови мяч»

По очереди ловить мяч, брошенный педагогом, из положения сидя на полу.

ЗАКЛЮЧИТЕЛЬНАЯ ЧАСТЬ

Ходьба с дыхательными упражнениями в течение 1,5 минуты.

ЗАНЯТИЕ 37

ВВОДНАЯ ЧАСТЬ

Ходьба по кругу, взявшись за руки.

Бег в различных направлениях.

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

ОСНОВНАЯ ЧАСТЬ

Основные движения

- Подпрыгивание до игрушки, находящейся выше поднятых рук ребенка.
- Подползание под веревку, сопровождающееся захватом стоящей впереди игрушки.

- Бросание мяча двумя руками снизу.

Игровое упражнение «Через ручеек»

Перепрыгивать через гимнастические палки, расположенные на полу на расстоянии 50 см друг от друга.

ЗАКЛЮЧИТЕЛЬНАЯ ЧАСТЬ

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

ЗАНЯТИЕ 38

ВВОДНАЯ ЧАСТЬ

Ходьба по кругу, взявшись за руки.

Бег, догоня катящиеся предметы.

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

ОСНОВНАЯ ЧАСТЬ

Основные движения

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

Игровое упражнение «Брось мяч»

Бросать мяч в указанном с помощью ориентира направлении.

ЗАКЛЮЧИТЕЛЬНАЯ ЧАСТЬ

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

ЗАНЯТИЕ 39

ВВОДНАЯ ЧАСТЬ

Ходьба приставными шагами вперед, в стороны.

Бег в различных направлениях.

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

ОСНОВНАЯ ЧАСТЬ

Основные движения

- Подпрыгивание до ладони воспитателя, находящейся выше поднятых рук ребенка, слегка продвигаясь вперед.
- Подползание под скамейку.

- Перебрасывание малого мяча через веревку, натянутую на уровне груди ребенка.

Игровое упражнение «Лови мяч»

По очереди ловить малый мяч, брошенный педагогом.

ЗАКЛЮЧИТЕЛЬНАЯ ЧАСТЬ

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

ЗАНЯТИЕ 40. КОНТРОЛЬНОЕ

ВВОДНАЯ ЧАСТЬ

Ходьба по кругу, взявшись за руки.

Бег, догоняя катящиеся предметы.

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

ОСНОВНАЯ ЧАСТЬ

Основные движения

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

Игровое упражнение «Через ручеек»

Перепрыгивать через гимнастические палки, расположенные на расстоянии 50 см друг от друга.

ЗАКЛЮЧИТЕЛЬНАЯ ЧАСТЬ

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

ФЕВРАЛЬ

Задачи. В феврале перед педагогом стоят следующие задачи: воспитывать умение самостоятельно действовать; формировать основные жизненно важные движения; обеспечить закаливание организма детей.

Оборудование. В феврале для занятий понадобятся: мячи, обручи, кубики, мягкие модули, дуги, веревка, гимнастическая доска, валик, гимнастические палки, горка, игрушки небольшого размера, скамейки, погремушки, бубен, воротца.

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

КОМПЛЕКСЫ УПРАЖНЕНИЙ НА ФЕВРАЛЬ

КОМПЛЕКС 1

С КУБИКАМИ

Упражнение 1. «Покажи кубики»

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

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

Повторить 3 раза.

Упражнение 2. «Спрячь кубики»

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

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

Присесть, взять кубики, вернуться в и.п.

Повторить 3–4 раза.

Упражнение 2 (второй вариант). «Не урони кубики»

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

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

Повторить 3–4 раза.

Упражнение 3. «Дотянись»

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

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

Повторить 3–4 раза.

Упражнение 4. «Попрыгай»

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

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

Повторить 4–5 раз.

Упражнение 5. «Ходьба»

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, вернуться в и. п.

Повторить 4–5 раз.

Упражнение 2

И. п. — сидя на модуле, руки внизу.

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

Повторить 4 раза.

Упражнение 3

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

Присесть (спрятаться) и встать (показаться).

Повторить 4 раза.

Упражнение 3 (второй вариант)

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

Присесть на модуль, руки вперед, вернуться в и. п.

Повторить 3–4 раза.

Упражнение 4

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

Прыгать на двух ногах вокруг модуля, чередуя с ходьбой.

Повторить 3–4 раза.

Упражнение 5

Ходьба с дыхательными упражнениями в течение 10–15 секунд.

ПРИМЕРНЫЕ ПЛАНЫ ЗАНЯТИЙ НА ФЕВРАЛЬ

ЗАНЯТИЕ 41

ВВОДНАЯ ЧАСТЬ

Ходьба со сменой направления движения.

Бег между двумя линиями.

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

ОСНОВНАЯ ЧАСТЬ

Основные движения

- Прыжки на двух ногах с продвижением вперед (от игрушки к игрушке).
- Проползание в два вертикально стоящих обруча.
- Скатывание мяча с горки, скатывание вслед за ним.

Игровое упражнение «Скати с горки»

Скатывать малые мячи с горки, скатываться с горки вслед за мячами.

ЗАКЛЮЧИТЕЛЬНАЯ ЧАСТЬ

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

ЗАНЯТИЕ 42

ВВОДНАЯ ЧАСТЬ

Ходьба со сменой направления движения.

Бег между двумя линиями.

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

ОСНОВНАЯ ЧАСТЬ

Основные движения

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

Игровое упражнение «Скати и догони»

Прокатить мяч с горки, догнать его и захватить.

ЗАКЛЮЧИТЕЛЬНАЯ ЧАСТЬ

Ходьба с дыхательными упражнениями в течение 1,5 минуты.

ЗАНЯТИЕ 43

ВВОДНАЯ ЧАСТЬ

Ходьба со сменой направления движения.

Бег в различных направлениях.

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

ОСНОВНАЯ ЧАСТЬ

Основные движения

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

Игровое упражнение «Пройди по мостику»

Поочередно проходить по гимнастической доске, лежащей на полу, со страховкой педагога.

ЗАКЛЮЧИТЕЛЬНАЯ ЧАСТЬ

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

ЗАНЯТИЕ 44

ВВОДНАЯ ЧАСТЬ

Ходьба со сменой направления движения.

Бег в различных направлениях.

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

ОСНОВНАЯ ЧАСТЬ

Основные движения

- Подползание под гимнастическую палку, расположенную на высоте 50 см от пола.
- Прокатывание двух мячей поочередно (двумя руками) под дугу.
- Прыжки с продвижением вперед с мячом в руках.

Подвижная игра «Пройди по дорожке»

Пройти между двумя гимнастическими палками, расположенными на расстоянии 50 см друг от друга.

ЗАКЛЮЧИТЕЛЬНАЯ ЧАСТЬ

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

ЗАНЯТИЕ 45

ВВОДНАЯ ЧАСТЬ

Ходьба, перешагивая через предметы.

Бег между двумя линиями.

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

ОСНОВНАЯ ЧАСТЬ

Основные движения

- Перепрыгивание через веревочку (или гимнастическую палку), лежащую на полу, на двух ногах.
- Подползание под гимнастическую палку, расположенную на высоте 50 см от пола.
- Прокатывание двух мячей поочередно правой и левой рукой.

Подвижная игра «Проползи в воротца»

Проползти под гимнастическими дугами, расположенными на расстоянии 50 см друг от друга.

ЗАКЛЮЧИТЕЛЬНАЯ ЧАСТЬ

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

ЗАНЯТИЕ 46

ВВОДНАЯ ЧАСТЬ

Ходьба с опорой на зрительные ориентиры.

Бег в различных направлениях.

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

ОСНОВНАЯ ЧАСТЬ

Основные движения

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

Игровое упражнение «Попрыгай как мячик»

По сигналу (хлопок) прыгать на двух ногах с небольшим продвижением вперед, по сигналу (звонит бубен) остановиться.

ЗАКЛЮЧИТЕЛЬНАЯ ЧАСТЬ

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

ЗАНЯТИЕ 47

ВВОДНАЯ ЧАСТЬ

Ходьба со сменой направления движения.

Бег между двумя линиями.

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

ОСНОВНАЯ ЧАСТЬ

Основные движения

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

Игровое упражнение «Прокати мяч и догони его»

По сигналу (свисток) прокатить мяч в обруч, по сигналу (звонит бубен) догнать мяч.

ЗАКЛЮЧИТЕЛЬНАЯ ЧАСТЬ

Ходьба с дыхательными упражнениями в течение 1,5 минуты.

ВВОДНАЯ ЧАСТЬ

Ходьба, перешагивая через предметы.

Бег между двумя линиями.

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

ОСНОВНАЯ ЧАСТЬ

Основные движения

- Подползание под веревку.
- Бросание мяча двумя руками снизу.

Игровое упражнение «Через ручеек»

Перепрыгивать через гимнастические палки, расположенные на расстоянии 50 см друг от друга.

ЗАКЛЮЧИТЕЛЬНАЯ ЧАСТЬ

Ходьба с дыхательными упражнениями в течение 1,5 минуты.

МАРТ

Задачи. В марте перед педагогом стоят следующие задачи: побуждать к двигательной активности; учить разнообразно действовать с мячом; обеспечивать укрепление здоровья детей.

Оборудование. В марте для занятий понадобятся: мячи малые, обручи, флажки, скамейки, дуги, веревки, гимнастические палки, бревно, лестница-стремянка, гимнастическая доска, горка, кубики, воротца.

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

КОМПЛЕКСЫ УПРАЖНЕНИЙ НА МАРТ

КОМПЛЕКС 1

С ФЛАЖКАМИ

Упражнение 1. «Покажи флажки»

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

Поднять руки вверх, показать флажки, вернуться в и.п.
Повторить 3 раза.

Упражнение 2. «Положи флажки»

И.п. — стоя, ноги вместе, руки с флажками вытянуты вперед.
Присесть, положить флажки на пол, вернуться в и.п.
Присесть, взять флажки, вернуться в и.п.
Повторить 3–4 раза.

Упражнение 2 (второй вариант). «Спрячь флажки»

И.п. — стоя, ноги вместе, руки с флажками разведены в стороны.
Присесть, положить флажки на пол позади себя, вернуться в и.п.
Присесть, взять флажки, вернуться в и.п.
Повторить 3–4 раза.

Упражнение 3. «Дотянись»

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

Упражнение 4. «Попрыгай»

И.п. — ноги слегка расставлены, руки с флажками вверх.
Прыгать на двух ногах на месте, чередуя с ходьбой.
Повторить 4–5 раз.

Упражнение 5. «Ходьба»

Спокойная ходьба, сопровождающаяся 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.
Поочередное поднятие ног.
Повторить 4 раза.

Упражнение 3

И.п. — стоя за скамейкой, руки внизу.
Присесть (спрятаться) и встать (показаться).
Повторить 4 раза.

Упражнение 4

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

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

Повторить 3–4 раза.

Упражнение 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 МАРТ

ЗАНЯТИЕ 49

ВВОДНАЯ ЧАСТЬ

Ходьба, огибая предметы.

Бег между двумя линиями, не наступая на них.

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

ОСНОВНАЯ ЧАСТЬ

Основные движения

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

Игровое упражнение «Перешагни через палку»

По сигналу (рука вверх) перешагнуть через гимнастическую палку с хлопком в ладоши над головой, по сигналу (рука в сторону) перешагнуть через гимнастическую палку с хлопком в ладоши за спиной.

ЗАКЛЮЧИТЕЛЬНАЯ ЧАСТЬ

Ходьба с дыхательными упражнениями в течение 1,5 минуты.

ЗАНЯТИЕ 50

ВВОДНАЯ ЧАСТЬ

- Ходьба, огибая предметы.
- Бег за воспитателем, от воспитателя.

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

ОСНОВНАЯ ЧАСТЬ

Основные движения

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

Игровое упражнение «Мой веселый, звонкий мяч»

Поймать мяч, катящийся с горки.

ЗАКЛЮЧИТЕЛЬНАЯ ЧАСТЬ

Ходьба с дыхательными упражнениями в течение 1,5 минуты.

ЗАНЯТИЕ 51

ВВОДНАЯ ЧАСТЬ

Ходьба со сменой характера движения в соответствии с указанием педагога.

Бег между двумя линиями, не наступая на них.

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

ОСНОВНАЯ ЧАСТЬ

Основные движения

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

Игровое упражнение «Перепрыгни через ручеек»

Перепрыгивать через веревку, лежащую на полу, с хлопком в ладоши над головой.

ЗАКЛЮЧИТЕЛЬНАЯ ЧАСТЬ

Ходьба с дыхательными упражнениями в течение 1,5 минуты.

ЗАНЯТИЕ 52

ВВОДНАЯ ЧАСТЬ

Ходьба со сменой характера движения в соответствии с указанием педагога.

Бег между двумя линиями, не наступая на них.

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

ОСНОВНАЯ ЧАСТЬ

Основные движения

- Перелезание через бревно.

- Прыжки на двух ногах как можно дальше (со зрительным ориентиром).
- Прокатывание мячей двумя руками в произвольном направлении.

Игровое упражнение «Пройди по дорожке»

Проходить по гимнастической доске, лежащей на полу, перешагивая через кубик.

ЗАКЛЮЧИТЕЛЬНАЯ ЧАСТЬ

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

ЗАНЯТИЕ 53

ВВОДНАЯ ЧАСТЬ

Ходьба, огибая предметы.

Бег за воспитателем, от воспитателя.

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

ОСНОВНАЯ ЧАСТЬ

Основные движения

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

Игровое упражнение «Курочка-хохлатка»

По сигналу дети подбегают к педагогу.

ЗАКЛЮЧИТЕЛЬНАЯ ЧАСТЬ

Ходьба с дыхательными упражнениями в течение 1,5 минуты.

ЗАНЯТИЕ 54

ВВОДНАЯ ЧАСТЬ

Ходьба, огибая предметы.

Бег между двумя линиями, не наступая на них.

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

ОСНОВНАЯ ЧАСТЬ

Основные движения

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

Игровое упражнение «Пройди по дорожке»

Пройти по гимнастической доске, лежащей на полу, руки на поясе.

ЗАКЛЮЧИТЕЛЬНАЯ ЧАСТЬ

Ходьба с дыхательными упражнениями в течение 1,5 минуты.

ЗАНЯТИЕ 55

ВВОДНАЯ ЧАСТЬ

Ходьба со сменой характера движения в соответствии с указанием педагога.

Бег за воспитателем, от воспитателя.

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

ОСНОВНАЯ ЧАСТЬ

Основные движения

- Перепрыгивание через веревочку (или гимнастическую палку), лежащую на полу, на двух ногах.
- Проползание заданного расстояния до ориентира.
- Прокатывание мяча двумя и одной рукой друг другу.

Игровое упражнение «Перешагни через ручеек»

Перешагнуть через две веревки, лежащие на полу на расстоянии 20 см.

ЗАКЛЮЧИТЕЛЬНАЯ ЧАСТЬ

Ходьба с дыхательными упражнениями в течение 1,5 минуты.

ЗАНЯТИЕ 56. КОНТРОЛЬНОЕ

ВВОДНАЯ ЧАСТЬ

Ходьба, огибая предметы.

Бег за воспитателем, от воспитателя.

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

ОСНОВНАЯ ЧАСТЬ

Основные движения

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

Игровое упражнение «Курочка-хохлатка»

По сигналу дети подбегают к педагогу.

ЗАКЛЮЧИТЕЛЬНАЯ ЧАСТЬ

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

АПРЕЛЬ

Задачи. В апреле перед педагогом стоят следующие задачи: способствовать психофизическому развитию детей; формировать умение ориентироваться в пространстве; обеспечивать закаливание организма детей.

Оборудование. В апреле для занятий понадобятся: мячи малые, обручи, флажки, скамейки, дуги, веревка, гимнастические палки, бревно, лестница-стремянка, платочки, стульчики, бубен, свисток, игрушки небольшого размера.

Общеразвивающие упражнения. В апреле упражнения представлены двумя комплексами: с платочками и со стульчиками. Педагог может чередовать их в течение месяца по своему усмотрению.

КОМПЛЕКСЫ УПРАЖНЕНИЙ НА АПРЕЛЬ

КОМПЛЕКС 1

С ПЛАТОЧКАМИ

Упражнение 1. «Покажи платочки»

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

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

Повторить 3 раза.

Упражнение 2. «Спрячь платочки»

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

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

Присесть, взять платочки.

Повторить 3–4 раза.

Упражнение 2 (второй вариант). «Помаши платочками»

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

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

Присесть, взять платочки, вернуться в и. п.

Повторить 3–4 раза.

Упражнение 3. «Дотянись»

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

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

Повторить 3–4 раза.

Упражнение 4. «Попрыгунчик»

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

Прыгать на двух ногах на месте, помахивая платочками, чередуя с ходьбой.

Повторить 4–5 раз.

Упражнение 5. «Ходьба»

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

КОМПЛЕКС 2

СО СТУЛЬЧИКАМИ

Упражнение 1

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

Поднять руки вверх, вернуться в и. п.

Повторить 4–5 раз.

Упражнение 2

И. п. — сидя на стуле, руки внизу.

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

Повторить 4 раза.

Упражнение 3

И. п. — стоя за стулом, держась за спинку.

Присесть (спрятаться) и выпрямиться (показаться).

Повторить 4 раза.

Упражнение 4

И. п. — стоя около стула, руки внизу.

Прыжки на двух ногах вокруг стула, чередуя с ходьбой.

Повторить 3–4 раза.

Упражнение 4 (второй вариант)

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

Присесть на стул, руки вперед, вернуться в и. п.

Повторить 3–4 раза.

Упражнение 6

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

ПРИМЕРНЫЕ ПЛАНЫ ЗАНЯТИЙ НА АПРЕЛЬ

ЗАНЯТИЕ 57

ВВОДНАЯ ЧАСТЬ

Ходьба с перешагиванием веревки (палки), приподнятой на высоту 5–15 см.

Бег между двумя линиями, не наступая на них.

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

ОСНОВНАЯ ЧАСТЬ

Основные движения

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

Игровое упражнение «Мишки идут по лесу»

Имитировать походку медведя — передвигаться на внешней стороне стопы.

ЗАКЛЮЧИТЕЛЬНАЯ ЧАСТЬ

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

ЗАНЯТИЕ 58

ВВОДНАЯ ЧАСТЬ

Ходьба со сменой характера движения в соответствии с указанием педагога.

Бег со сменой направления движения в соответствии с указаниями педагога.

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

ОСНОВНАЯ ЧАСТЬ

Основные движения

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

Игровое упражнение «Мишки идут по лесу»

Имитировать походку медведя — передвигаться на внешней стороне стопы.

ЗАКЛЮЧИТЕЛЬНАЯ ЧАСТЬ

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

ЗАНЯТИЕ 59

ВВОДНАЯ ЧАСТЬ

Ходьба с перешагиванием веревки (палки), приподнятой на высоту 5–15 см.

Бег со сменой направления движения в соответствии с указаниями педагога.

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

ОСНОВНАЯ ЧАСТЬ

Основные движения

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

Игровое упражнение «Курочка-хохлатка»

По сигналу «курочки-хохлатки» (педагога) спрятаться — присесть, закрыть лицо руками.

ЗАКЛЮЧИТЕЛЬНАЯ ЧАСТЬ

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

ЗАНЯТИЕ 60

ВВОДНАЯ ЧАСТЬ

Ходьба с перешагиванием веревки (палки), приподнятой на высоту 5–15 см.

Бег между двумя линиями, не наступая на них.

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

ОСНОВНАЯ ЧАСТЬ

Основные движения

- Прыжки на двух ногах на месте с подпрыгиванием до предмета, находящегося выше поднятых рук ребенка.
- Проползание под гимнастическую скамейку с захватом впереди стоящей игрушки.
- Прокатывание мяча одной рукой (правой и левой), бег за мячом.

Игровое упражнение «Мишки идут по лесу»

Имитировать походку медведя — передвигаться на внешней стороне стопы.

ЗАКЛЮЧИТЕЛЬНАЯ ЧАСТЬ

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

ЗАНЯТИЕ 61

ВВОДНАЯ ЧАСТЬ

Ходьба со сменой характера движения в соответствии с указаниями педагога.

Бег со сменой направления движения в соответствии с указаниями педагога.

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

ОСНОВНАЯ ЧАСТЬ

Основные движения

- Подпрыгивание до игрушки, находящейся выше поднятых рук ребенка.
- Подползание под веревку (высота 30–40 см) с захватом стоящей впереди игрушки.
- Катание мяча между предметами.

Игровое упражнение «Попади в ворота»

Прокатить мяч под дугой).

ЗАКЛЮЧИТЕЛЬНАЯ ЧАСТЬ

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

ЗАНЯТИЕ 62

ВВОДНАЯ ЧАСТЬ

- Ходьба со сменой характера движения в соответствии с указаниями педагога.
- Бег между двумя линиями, не наступая на них.

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

ОСНОВНАЯ ЧАСТЬ

Основные движения

- Перепрыгивание через две параллельные линии.
- Перелезание через бревно.

- Прокатывание мяча между предметами.

Игровое упражнение «Попади в воротца»

Прокатить мяч под дугой.

ЗАКЛЮЧИТЕЛЬНАЯ ЧАСТЬ

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

ЗАНЯТИЕ 63

ВВОДНАЯ ЧАСТЬ

Ходьба с перешагиванием веревки (палки), приподнятой на высоту 5–15 см.

Бег со сменой направления движения в соответствии с указаниями педагога.

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

ОСНОВНАЯ ЧАСТЬ

Основные движения

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

Игровое упражнение «Мишки идут по лесу»

Имитировать походку медведя — передвигаться на внешней стороне стопы.

ЗАКЛЮЧИТЕЛЬНАЯ ЧАСТЬ

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

ЗАНЯТИЕ 64. КОНТРОЛЬНОЕ

ВВОДНАЯ ЧАСТЬ

Ходьба со сменой характера движения в соответствии с указаниями педагога.

Бег между двумя линиями, не наступая на них.

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

ОСНОВНАЯ ЧАСТЬ

Основные движения

- Проползание в вертикально стоящий обруч.
- Прокатывание мяча в произвольном направлении.

Игровое упражнение «Попади в ворота»

Прокатить мяч под дугой.

ЗАКЛЮЧИТЕЛЬНАЯ ЧАСТЬ

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

МАЙ

Задачи. В мае перед педагогом стоят следующие задачи: воспитывать умение действовать самостоятельно; формировать основные жизненно важные движения; обеспечивать закаливание организма детей.

Оборудование. В мае для занятий понадобятся: мячи малые, обручи, кубики, скамейки, мягкие модули, дуги, веревки, гимнастические палки, бревно, лестница-стремянка, корзина, гимнастическая доска, горка, игрушки, погремушки.

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

КОМПЛЕКСЫ УПРАЖНЕНИЙ НА МАЙ

КОМПЛЕКС 1

С КУБИКАМИ

Упражнение 1. «Покажи кубики»

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

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

Повторить 3 раза.

Упражнение 2. «Спрячь кубики»

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

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

Присесть, взять кубики, вернуться в и.п.

Повторить 3–4 раза.

Упражнение 2 (второй вариант). «Не урони кубики»

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

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

Повторить 3–4 раза.

Упражнение 3. «Дотянись»

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

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

Повторить 3–4 раза.

Упражнение 4. «Попрыгай»

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

Прыгать на двух ногах на месте, не роняя кубики, 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 разведены в стороны.

Поднять руки вверх, вернуться в и.п.

Повторить 4–5 раз.

Упражнение 2

И.п. — сидя на модуле, руки внизу.

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

Повторить 4 раза.

Упражнение 3

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

Присесть (спрятаться) и выпрямиться (показаться).

Повторить 4 раза.

Упражнение 3 (второй вариант)

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

Присесть на модуль, руки вперед, вернуться в и.п.

Повторить 3–4 раза.

Упражнение 4

И.п. — стоя около модуля, руки внизу.

Прыгать на двух ногах вокруг модуля, чередуя с ходьбой.

Повторить 3–4 раза.

Упражнение 5

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

ПРИМЕРНЫЕ ПЛАНЫ ЗАНЯТИЙ НА МАЙ

ЗАНЯТИЕ 65

ВВОДНАЯ ЧАСТЬ

- Ходьба с перешагиванием веревки (палки), приподнятой на высоту 5–15 см.
- Бег медленный — до 80 м.

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

ОСНОВНАЯ ЧАСТЬ

Основные движения

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

Игровое упражнение «Мой веселый, звонкий мяч»

Проползти в вертикально стоящий обруч с малым мячом в руках, бросить его об пол.

ЗАКЛЮЧИТЕЛЬНАЯ ЧАСТЬ

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

ЗАНЯТИЕ 66

ВВОДНАЯ ЧАСТЬ

Ходьба, огибая предметы.

Бег медленный — до 80 м.

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

ОСНОВНАЯ ЧАСТЬ

Основные движения

- Прыжки на двух ногах с места как можно дальше.
- Влезание на стремянку с помощью взрослого (попытки).
- Прокатывание мяча одной рукой (правой и левой поочередно) между двумя игрушками.

Игровое упражнение «Мой веселый, звонкий мяч»

Прокатить мяч двумя руками и догнать его.

ЗАКЛЮЧИТЕЛЬНАЯ ЧАСТЬ

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

ЗАНЯТИЕ 67

ВВОДНАЯ ЧАСТЬ

Ходьба с перешагиванием веревки (палки), приподнятой на высоту 5–15 см.

Бег медленный — до 80 м.

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

ОСНОВНАЯ ЧАСТЬ

Основные движения

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

Игровое упражнение «Перешагни через ручеек»

По сигналу (звонит бубен) перешагнуть через две веревки, лежащие на расстоянии 30 см, руки на поясе; по сигналу (хлопок в ладоши) перешагнуть через две веревки, руки за спину.

ЗАКЛЮЧИТЕЛЬНАЯ ЧАСТЬ

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

ЗАНЯТИЕ 68

ВВОДНАЯ ЧАСТЬ

Ходьба, огибая предметы.

Бег медленный — до 80 м.

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

ОСНОВНАЯ ЧАСТЬ

Основные движения

- Подползание под гимнастическую палку, расположенную на высоте 50 см от пола.

- Прокатывание двух мячей поочередно (двумя руками) под дугу.
- Прыжки с места как можно дальше с мячом в руках.

Игровое упражнение «Мой веселый, звонкий мяч»

Прокатить мяч двумя руками и догнать его.

ЗАКЛЮЧИТЕЛЬНАЯ ЧАСТЬ

Ходьба с дыхательными упражнениями в течение 1,5 минуты.

ЗАНЯТИЕ 69

ВВОДНАЯ ЧАСТЬ

Ходьба с перешагиванием веревки (палки), приподнятой на высоту 5–15 см.

Бег непрерывный — 30–40 секунд.

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

ОСНОВНАЯ ЧАСТЬ

Основные движения

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

Подвижная игра «Попади в воротца»

Прокатить мяч под дугой.

ЗАКЛЮЧИТЕЛЬНАЯ ЧАСТЬ

Ходьба с дыхательными упражнениями в течение 1,5 минуты.

ЗАНЯТИЕ 70

ВВОДНАЯ ЧАСТЬ

Ходьба, огибая предметы.

Бег непрерывный — 30–40 секунд.

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

ОСНОВНАЯ ЧАСТЬ

Основные движения

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

Игровое упражнение «Мой веселый, звонкий мяч»

Прокатить мяч двумя руками и догнать его.

ЗАКЛЮЧИТЕЛЬНАЯ ЧАСТЬ

Ходьба с дыхательными упражнениями в течение 1,5 минуты.

ЗАНЯТИЕ 71

ВВОДНАЯ ЧАСТЬ

Ходьба с перешагиванием веревки (палки), приподнятой на высоту 5–15 см.

Бег медленный — до 80 м.

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

ОСНОВНАЯ ЧАСТЬ

Основные движения

- Прыжки через две параллельные линии.
- Влезание на лестницу-стремянку (попытки).
- Прокатывание мяча под дугой поочередно правой и левой рукой.

Игровое упражнение «Мишки идут по лесу»

Имитировать походку медведя — передвигаться на внешней стороне стопы.

ЗАКЛЮЧИТЕЛЬНАЯ ЧАСТЬ

Ходьба с дыхательными упражнениями в течение 1,5 минуты.

ЗАНЯТИЕ 72. КОНТРОЛЬНОЕ

ВВОДНАЯ ЧАСТЬ

Ходьба с перешагиванием веревки (палки), приподнятой на высоту 5–15 см.

Бег непрерывный — 30–40 секунд.

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

ОСНОВНАЯ ЧАСТЬ

Основные движения

- Подползание под гимнастическую палку.
- Прыжки с места на двух ногах до зрительного ориентира.
- Прокатывание мячей поочередно правой и левой рукой между предметами.

Игровое упражнение «Мишки идут по лесу»

Имитировать походку медведя — передвигаться на внешней стороне стопы.

ЗАКЛЮЧИТЕЛЬНАЯ ЧАСТЬ

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. Аксаринной. — 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.

Глуценко 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.

Колидзе 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 (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

Введение	3
Краткие методические рекомендации по работе с детьми 2–3 лет ..	6
Особенности психомоторного развития детей	6
Методика работы с детьми	11
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
Примерные планы занятий	25
Сентябрь	25
Октябрь	30
Ноябрь	36
Декабрь	42
Январь	47
Февраль	53
Март	59
Апрель	65
Май	71
Список литературы	77

ПОЛНЫЙ УМК К ПРОГРАММЕ «ОТ РОЖДЕНИЯ ДО ШКОЛЫ»

И ДРУГИЕ ПОСОБИЯ ПО ДОШКОЛЬНОМУ ОБРАЗОВАНИЮ

в официальном интернет-магазине
издательства «МОЗАИКА-СИНТЕЗ»

www.shkola7gnomov.ru

ДОСТАВКА В ЛЮБУЮ ТОЧКУ РОССИИ

СПЕЦИАЛЬНЫЕ ПРЕДЛОЖЕНИЯ:

ДЛЯ ДЕТСКИХ САДОВ

- Прямые поставки по ФЗ-223 и ФЗ-44
- Персональный менеджер
- Полный комплект документов



www.msbook.ru/dou
do@msbook.ru
+7 (495) 380-22-68 доб. 116

ДЛЯ РОДИТЕЛЬСКИХ КОМИТЕТОВ

- Подарки и рабочие материалы на всю группу
- Специальные скидки



www.shkola7gnomov.ru/rk
info@shkola7gnomov.ru
+7 (800) 775-80-25

Светлана Юрьевна Федорова

ПЛАНЫ ФИЗКУЛЬТУРНЫХ ЗАНЯТИЙ В ЯСЕЛЬНЫХ ГРУППАХ ДЕТСКОГО САДА

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 08.07.2021.
123103, Москва, пр-т Маршала Жукова, д. 78, корп. 2, эт. 2, пом. 1, ком. 21.
Тел. +7 (495) 380-22-68. www.msbook.ru e-mail: info@msbook.ru Формат
70 × 100/16. Усл.-печ. л. 6,45. Тираж 3000 экз. Заказ №4793

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