

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение  
«Детский сад № 2 «Красная шапочка» общеразвивающего вида с  
приоритетным осуществлением деятельности по физическому развитию  
детей»

Практические материалы к программе

# «Здоровый малыш»

Работа по физвоспитанию с детьми третьего года жизни

Разработчики программы :

Ю. В. Малыгина — заведующая

Е.В. Коурова — зам. заведующего

С. Л. Шост — инструктор по ФИЗО

г. Лесной

## Раздел «Физическое воспитание»

↓

Физкультурно-оздоровительная  
работа

↓

Физическая культура

↓

Воспитание культурно-гигиенических  
навыков

### Основные средства реализации раздела «Физическое воспитание»:

Физкультурно-оздоровительная работа	Физическая культура	Воспитание культурно-гигиенических навыков
<ul style="list-style-type: none"> <li>- комплекс закаливающих процедур;</li> <li>- подвижные игры и физические упражнения;</li> <li>- организация прогулок;</li> <li>- питание;</li> <li>- натуропатия и витаминизация.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- занятия /см. табл. № 1./</li> <li>- утренняя гимнастика /5 минут/;</li> <li>- гимнастика после сна /5 минут/;</li> <li>- свободная двигательная деятельность:                             <ul style="list-style-type: none"> <li>* утренний приём /15 - 20 мин./;</li> <li>* после завтрака /5 - 10 мин./;</li> <li>* после сна /15 - 20 мин./;</li> <li>* на прогулках /80 - 90 мин./.</li> </ul> </li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- в режимных моментах и повседневной деятельности;</li> </ul>

**Таб. № 1. Наполняемость групп на занятиях физкультурой и их длительность в зависимости от возраста детей**

	Возраст детей			
	1 г. 3 м. - 1 г. 6 м.	1 г. 7 м. - 2 г.	2 г. 1 м. - 2 г. 11 м.	3 г. (II пол. уч.г.)
Число детей	2 - 4	4 - 6	8 - 12	Вся группа
Длительность занятия (в мин.)	6 - 8	8 - 10	10 - 15	15

### Цель:

охрана жизни и укрепление здоровья детей.

### Задачи:

1. Способствовать гармоничному психомоторному развитию, совершенствованию функций организма посредством закаливания, повышению устойчивости к различным заболеваниям, неблагоприятным воздействиям внешней среды, увеличению работоспособности малыша.
2. Развивать движения в ходе обучения разнообразным формам двигательной деятельности.
3. Формировать культурно-гигиенические навыки и навыки самообслуживания.

## К концу учебного года дети могут:

### Второй год жизни:

Ходить стайкой за воспитателем.  
Брать, держать, переносить, класть, бросать, катать мяч.  
Приседать с поддержкой взрослого.  
Ползать, подлезать под натянутую веревку, перелезть через бревно, лежащее на полу.  
Лазить по лесенке стремянке (с помощью взрослого).

### Третий год жизни

Ходить и бегать, не наталкиваясь друг на друга.  
Прыгать на двух ногах на месте и с продвижением вперед и т.д.  
Брать, держать, переносить, класть, бросать, катать мяч.  
Ползать, подлезать под натянутую веревку, перелезть через бревно, лежащее на полу.

## Методическое обеспечение

Основная программа	Парциальные программы	Дополнительная литература, вспомогательные материалы
<p>- Программа воспитания и обучения в детском саду/ Под ред. М.А. Васильевой, В.В. Гербовой, Т.С. Комаровой. - М., 2005. - 208 с.</p>	<p>- Маханёва М.Д. Воспитание здорового ребёнка: Пособие для практических работников дошкольных образовательных учреждений /М.Д. Маханёва. - М., 2000. - 102 с.</p>	<p>- Борисенко М.Г. и др. Ползаем. Ходим. Бегаем. Прыгаем. Развитие общей моторики /М.Г. Борисенко и др. С.-Пб., 2005. -160 с. - Галанов А.С. Игры, которые лечат /А.С. Галанов. - М., 2004. - 96 с. - Лайзане С.Я. Физическая культура для малышей /С.Я. Лайзане. - М.: Просвещение, 1987. - 160 с. - Литвинова М.Ф. Подвижные игры для детей третьего года жизни: Методическое руководство для работников дошкольных образовательных учреждений /М.Ф. Литвинова. - М., 2005. - 92 с. - Степаненкова Э.Я. Методика физического воспитания. Программа воспитания и обучения в детском саду /Э.Я. Степаненкова. - М.: Воспитание дошкольника, 2005. - 96 с. - Собалева Л.А., Панина В.П. Двигаемся, играем, радуемся: Пособие по развитию движений малышей (из опыта работы) /Л.А. Собалева, В.П. Панина. Пермь, - 1993 - 203 с.</p>

## Развитие движений вне занятий /утро - вечер/

Игры-забавы:

"Вот Мурка, серая шкурка", "Вот собачка Жучка, хвостик-закорючка", "Зайка-побегайка": ходьба к игрушкам, с игрушками, за воспитателем, изображая котят, щенков, зайчат, звукоподражать. Ходьба с морковкой в руках ("подарим Зайке морковки") по дорожке из клеёнки. Катание мячей к игрушкам, воспитателю, под палку, положенную на стулья. Подпрыгивание (задень хвостик у кошки, бантик у собачки, достань морковку и т.п.). "Ловля" солнечных зайчиков.

Игровые упражнения с палкой (с желающими детьми):

дотянись (стоя, сидя, руками, лежа ногами) до палки. Перешагни через палку. Паровозик (ходьба, взявшись за палку, звукоподражая). Позвони в погремушку (колокольчик), висящую на палке. Большие - маленькие (приседания, держась руками за палку). Ползание вдоль палки и по "дорожке" из палок.

Преодоление «полосы препятствий» (в помещении или на прогулке):

Дорожка из клеенки (ходьба к игрушке) → ящик перевернутый (влезание, сходжение) → палка на стуле (подлезание «как кошечка»);

Дорожки из клеёнки (ползание как кошка /собачка) палка на полу (перешагивание) → ящик с мячиком (влезть, бросить мяч вдаль собачке);

Палка, под ней дорожка (подлезание, "не задеть колокольчик") → ящик с мячиком (бросание мяча вдаль игрушке) → игрушка с украшением (подпрыгивание).

Прогулки.Подвижные игры:

«Пойдём гулять» (ходьба с предметами в руках «стайкой», "К кошке в гости" (к собачке, к зайке), ходьба с листочками, мячиками, по дорожкам из клеёнки, вдоль палки, "Зайки-побегайки" - с подпрыгиваниями на месте. "Догони собачку".

Игровые упражнения с мячом.

- ходьба с мячом в разных направлениях, вокруг мячей, игрушек;
- катание мячей по веранде (асфальту), траве, скамейке, барьеру;
- прокатывание между игрушками, деревьями, под палкой;
- бросание в прямом направлении двумя руками к зрительным ориентирам (к игрушкам, деревьям и т.п.), через палку, которую держит в руках воспитатель;
- ловля солнечных зайчиков;
- катание игрушек в колясках, тележках, волокушках;
- перелезание через бревно.

Утренняя гимнастика «Встанем дружно на зарядку»

слова

движения

А сейчас все по порядку  
Встанем дружно на зарядку.  
Руки в стороны, согнули,  
Вверх подняли, помахали,  
Спрятали за спину их, отглянулись  
Через правое плечо, через левое ещё.  
Дружно все присели, пяточки задели.  
На носочки поднялись,  
Опустили ручки вниз.  
Все захлопали в ладошки  
Дружно, веселее.  
Застучали наши ножки  
Громче и быстрее.  
По коленочкам ударим,  
Тише, тише, тише..  
Ручки, ручки поднимаем  
Выше, выше, выше..  
Завертелись наши ручки,  
Снова опустились.  
Покружились, покружились  
И остановились.

Выполняют движения по  
тексту

Упражнение на дыхание «Пора вставать»

/Скворушка, с.92/

Мои детки, мои детки,  
Мои детки крепко спят.  
Мои детки, мои детки  
Потихонечку сопят.

Солнце встало! Хватит спать!  
Хватит спать! Пора вставать!  
А, проснулись? Улыбнулись!  
Здравствуйте!

Дети присели, закрыли глаза. Воспитатель делает шумный вдох носом, затем выдох ртом со звуком «Хо-о-о-о-о!» Дети подражают. Вдохи и выдохи повторить несколько раз.

Дети просыпаются и, встав на носки и подняв руки вверх, делают вдох.

Физкультурные занятия

неделя	Программные задачи	Оборудование	Содержание физ. упражнений	Дозировка, темп
1 неделя «К нам пришла кошка Мурка»	Учить детей катать мяч в прямом направлении. Упражнять в ползании, воспитывать умение слушать воспитателя, выполнять упражнения вместе с другими детьми. Активизировать речь детей, закреплять представления о величине, цвете предметов.	Игрушка кошка Мурка (высота 40=50 см), палка (диам. 3 см), мячи (диам. 9-10см) - по количеству детей, коробка для мячей.	<p>I часть: Ходьба «стайкой» в прямом направлении; подлезание в прямом направлении.</p> <p>II часть: а) ОРУ с длинной палкой: 1. «Поднимаем палку». 2. «Присядем с палкой». 3. Наклоны «Деревья качаются». 4. Подпрыгивание на месте.</p> <p>б) Основные движения: катание мяча в прямом направлении двумя руками</p> <p>в) Подвижная игра «Пойдём гулять» /ходьба с мячом в руках «стайкой»/.</p> <p>III часть: Ходьба и бег за воспитателем «К кошке в гости»</p>	<p>2 раза 2 раза</p> <p>} 4 раза медленно 4 раза 2 р. по 10 сек.</p> <p>2 раза</p> <p>1 минута</p>
2 неделя «Вот собачка жучка» /усложнение/	Учить детей катать мяч в прямом направлении. Упражнять в ползании, воспитывать умение слушать воспитателя, выполнять упражнения вместе с другими детьми. Активизировать речь детей, закреплять представления о величине, цвете предметов.	Игрушки: собачка Жучка (высота 40=50 см), палка (диам. 3 см), мячи (диам. 9-10см) - по количеству детей, коробка для мячей, дорожка из клеёнки (1,5 м x 40 см)	<p>I часть: Ходьба по дорожке из клеёнки.</p> <p>II часть: а) ОРУ с длинной палкой: 1. «Поднимаем палку». 2. «Присядем с палкой». 3. Наклоны «Деревья качаются». 4. Подпрыгивание на месте.</p> <p>б) Основные движения: катание мяча в прямом направлении двумя руками</p> <p>в) Подвижная игра «Пойдём гулять» /ходьба с мячом в руках «стайкой»/.</p> <p>III часть: Ходьба и бег за воспитателем «К кошке в гости»</p>	<p>2 раза 2 раза</p> <p>} 6 раз медленно 6 раз 2 р. по 10 сек.</p> <p>2 раза</p> <p>1 минута</p>

**Игры-забавы:**

«Мишка косолапый» - ползание, опираясь на ладони и ступни, в прямом направлении, по дорожкам из клеёнки, выложенных палок, шнуров.

Ходьба с перешагиванием по дорожкам, выложенных из листочков, ходьба, собирая шишки. «Зайка скачет» - подпрыгивание вместе с зайчиком на резинке. Катание мячей игрушкам, воспитателю по гимнастической скамейке. «Зайки-побегайки»

**Игровые упражнения с палкой (с желающими детьми):**

дотянись (стоя, сидя, руками, лежа ногами) до палки. Перешагни через палку. Паровозик (ходьба, взявшись за палку, звукоподражая). Позвони в погремушку (колокольчик), висящую на палке. Большие - маленькие (приседания, держась руками за палку). Ползание вдоль палки и по "дорожке" из палок.

Танцевальные движения с листочками и цветочками (кружение, приплясывание), п/и «Зайка серенький сидит»

**Преодоление «полосы препятствий» (в помещении или на прогулке):**

Дорожка из листочков (перешагивание - «К Мишке в гости») → гимнастическая скамейка (катать мяч по скамейке) → палка на стуле (подлезание);

Дорожки из клеёнки (ползание как мишки) → гимн. скамейка (равновесие) - стойка с верёвкой, на которую привязаны листочки (подпрыгнуть);

Гимнастическая скамейка (перелезание) → дорожка из цветочков (перешагивание) → прокатим мяч под «воротики».

**Прогулки.****Подвижные игры:**

«Догони мишку» (с игрушкой Мишкой),

«Догони листочки» (подбрасывают и ловят листочки)

«Мы осенние листочки» (в руках у детей листья)

**Игровые упражнения с мячом.**

- ходьба с мячом в разных направлениях, вокруг мячей, игрушек;
- катание мячей по веранде (асфальту), траве, скамейке, барьеру;
- прокатывание между игрушками, деревьями, под палкой;
- бросание в прямом направлении двумя руками к зрительным ориентирам (к игрушкам, деревьям и т.п.), через палку, которую держит в руках воспитатель;
- ловля солнечных зайчиков;
- катание игрушек в колясках, тележках, волокушках.;
- перелезание через бревно;

**Утренняя гимнастика «Наш огород»**

слова

движения

Мы лопатки взяли,  
Грядки раскопали,  
Раз, два, раз и два,  
Вот как раскопали!  
Семена рядами  
В землю мы сажали.  
Раз, два, раз и два,  
Вот как поливали!  
Дождь водой прохладной  
Грядки поливал нам.  
Раз, два, раз и два,  
Грядки поливал нам!  
Урожай богатый  
Дружно собирали.  
Раз, два, раз и два,  
Дружно собирали!  
Хоровод и песни  
Сами затевали.  
Раз, два, раз и два,  
Вот как затевали!

Имитация движения по тексту

Присели

Поднялись на носочки,  
руки вверх, стучат  
пальчиком по ладошке

Наклоны вперёд

Взялись за руки, идут  
по кругу хороводом

**Упражнение на дыхание «Аромат»**

/Скворушка, с.88/

/Заранее приготовить искусственный цветок и надушить его духами/

Смотрите, дети, какой красивый цветок у нас распустился!

Я его понюхаю.

Ах! Аромат! Чудесный аромат!

Не спеша нюхать цветок, несколько раз делая шумные вдохи и выдохи

Физкультурные занятия

неделя	Программные задачи	Оборудование	Содержание физ. упражнений	Дозировка, темп
3 неделя «Весёлые зайчата»	Учить детей катать и бросать мяч двумя руками, вперёд снизу, закрепить ползание под верёвку, опираясь на ладони и колени. Развивать чувство равновесия, продолжать воспитывать умение выполнять упражнение вместе с другими детьми. Активизировать словарь детей.	Игрушка заяц (ли фигуры зайцев), дорожки из клеёнки (3 м x 50см) - 2 штуки, верёвка (d 5 - 7 м), 2 палки, мячи (диам.20см) - по количеству детей, гимнастическая скамейка.	<p>I часть: Ходьба друг за другом по дорожкам из клеёнки. «Бег стайкой» Подлезание под верёвку (h = 70 см)</p> <p>II часть: ОРУ длинными палками: 1. «Посмотрим на палку». 2. «Положим палку на пол» 3. «Присядем с палкой». 4. Подпрыгивание на месте.</p> <p>б) Основные движения: бросание мяча двумя руками, вперёд снизу</p> <p>III часть: Подвижная игра «Зайки-побегайки»</p>	<p>2 раза</p> <p>10 сек. 2 р.</p> <p>4 раза 4 раза 3 раза медленно 2 р. по 10 сек.</p> <p>2 раза</p>
4 неделя «Весёлые медвежата» /усложнение/	Учить детей бросать мяч двумя руками, вперёд снизу, закрепить ползание под верёвку, опираясь на ладони и колени. Развивать чувство равновесия, продолжать воспитывать умение выполнять упражнение вместе с другими детьми. Активизировать словарь детей.	Игрушка мишка (ли фигуры мишек), цветочки из поролона, дорожки из клеёнки (3 м x 50см) - 2 штуки, верёвка (d 5 - 7 м), 2 палки, мячи (диам.20см) - по количеству детей, гимнастическая скамейка.	<p>I часть: Ходьба по дорожке с цветочками «Не наступи», по окончании ходьбы дети собирают цветы и дарят мишкам.</p> <p>II часть: а) ОРУ длинными палками: 1. «Посмотрим на палку». 2. «Положим палку на пол» 3. «Присядем с палкой». 4. Подпрыгивание на месте.</p> <p>б) Основные движения: бросание мяча двумя руками, вперёд снизу катание мяча в прямом направлении двумя руками</p> <p>III часть: Подвижная игра «Догони мишку»</p>	<p>2 раза</p> <p>4 раза 4 раза 3 раза медленно 2 р. по 10 сек.</p> <p>2 раза</p>

Развитие движений вне занятий /утро - вечер/

**Игры-забавы:**

- Знакомство с новой игрушкой «Собачка Дружок», «Кукла Катя»
- ходьба за ней, к игрушке, от неё, вокруг неё (под потешки);
- катание мячей к игрушке, воспитателю, друг другу;
- постройка дорожки к домику для собачки, ходьба по дорожке;
- ползание по дорожкам, пролезание через мягкое бревно «как собачки»;
- подлезание под палку «в домик к собачке» (кукле, мишке).

**Игровые упражнения с обручем:**

- «Солнышко» (стоя, поднимать и опускать, смотреть вверх).
- «Большие - маленькие» (приседания).
- «Ветерок дует» (дуть на листочки, прикрепленные нитками к обручу).
- «Зайчики» (подпрыгивать, держась руками за обруч).
- Игровые упражнения с плоскими листочками (перешагивание, подбрасывание; показать и спрятать за спину и т.п.).
- Постройка домика для куклы, собачки из обруча, стульчика.

**Преодоление «полосы препятствий»:**

- Дорожка из листьев (перешагивание) → стойки с верёвкой (подпрыгивание (достань листочки) → обруч или дуга (подлезание);
- Дорожка из мешочков (перешагивание) → стойки с верёвкой (перебрасывание через верёвку мешочков) → дорожка из клеёнки (ползание);
- «В гости к кукле» (обруч лежит на двух кирпичиках - ползание вокруг него, перешагивание в него и обратно) → стойки сюжетные (подуть на листочки) → дорожка из клеёнки (ползание).

**Прогулки.**

**Подвижные игры:**

- «Мы осенние листочки», «Догони обруч», «Догони Мишку»

**Игровые упражнения с мячом.**

- катание мяча, бросание вдаль, скатывание с горок.
- Упражнение с листьями (с клеёнчатыми и настоящими):
- подбрасывание вверх, вперёд; ловля листьев;
- перебрасывание через палку, верёвку;
- перешагивание через листочки, выкладывание дорожек из листочков, ходьба и бег между ними;
- перепрыгивание через листочки;
- подпрыгивание «Достань листочек», кружение «Как листочки».

**Утренняя гимнастика «Курочка и цыплятки»**

слова

движения

Я люблю своих цыпляток,  
Я кормлю своих цыпляток,  
Кур кормлю и петушков,  
Кур люблю и петушков.  
Клю-клю, клю-клю,  
Все зёрнышки клюют.  
Ну, ещё ко мне бегите,  
Курочки и петушки,  
И цыпляточки - пушки!  
Клю-клю, клю-клю,  
Все зёрнышки клюют.  
Выйду на дорожку,  
Мяу - мяу - мяу,  
Там, где куры ищут крошки.  
Мяу - мяу - мяу!  
Я за курочками побегу,  
К себе в домик уведу!  
Пляшут куры-петушки  
И цыпляточки - пушки.  
Брысь, кот, уходи,  
К нам во двор не заходи!  
Закружились все подряд,  
Стали крыльями махать,  
Брысь, кот, уходи,  
К нам во двор не заходи!

Дети присаживаются на корточки и «клюют».

Воспитатель переходит в другой конец комнаты.

Воспитатель обращает внимание детей на игрушечную кошку: берёт её в руки.

Воспитатель бежит за детьми, держа игрушку в руках. Затем сажает её на стульчик: «кошка спит».

Дети выполняют быстрые шаги вперёд, руки в стороны. Стоя на месте, топают ногой. Кружения на месте, помахивая крыльями. Топают ногой.

**Упражнение на дыхание «Пёрышки»**

Ах, цыплетушки - пушки,  
Закружились пёрышки!  
Ты подуй-ка на плечо -  
Улетит перо в окно!

Носом набирают воздух, дуют на каждое плечо.



Физкультурные занятия

неделя	Программные задачи	Оборудование	Содержание физ. упражнений	Дозировка, темп
<p>1 неделя «Вот листочки жёлтые, вот листочки красные»</p>	<p>Упражнять детей в перешагивании, ползании, подлезании под веревку, закрепить бросание мешочков двумя руками вперед. Развивать ориентировку в пространстве. Закрепить названия основных цветов (красный, желтый, зеленый). Активизировать речь детей.</p>	<p>Листочки плоские из клеёнки, игрушка "Мишка", ведерко, мерка для определения высоты натянутого шнура.</p>	<p>Содержание физ. упражнений</p> <p>I часть: Ходьба и бег «стайкой» в прямом направлении по дорожке из листьев, перешагивание через листочки</p> <p>II часть: а) ОРУ с листьями: 1. «Покачайся надо мной». 2. «Падают листочки». 3. «Жучки барахтаются». 4. Прыжки вокруг листьев.</p> <p>б) Основные движения: ползание на четвереньках и подлезание под верёвку; бросание листочков вперед, вверх, двумя руками снизу</p> <p>в) Подвижная игра «Догони листочек» /ходьба с мячом в руках «стайкой»/.</p> <p>III часть: Ходьба с листочками в руках. Дыхательное упражнение</p>	<p>1 круг 2 раза</p> <p>} 3 -4 раза</p> <p>30 сек. 2 р. по 10 сек.</p> <p>2 раза</p> <p>1 минута</p>
<p>2 неделя «Вот листочки жёлтые, вот листочки красные» /усложнение/</p>	<p>Учить детей катать мяч в прямом направлении. Упражнять в ползании, воспитывать умение слушать воспитателя, выполнять упражнения вместе с другими детьми. Активизировать речь детей, закреплять представления о величине, цвете предметов.</p>	<p>Листочки плоские из клеёнки, игрушка "Собачка Дружок", ведерко, мерка для определения высоты натянутого шнура, мешочки с песком (их можно изготовить в форме листочков, вес 100 гр. размер 6x3 см) - 10 шт.; игрушка - собачка.</p>	<p>I часть: Ходьба и бег «стайкой» в прямом направлении по дорожке из листьев, перешагивание через листочки</p> <p>II часть: а) ОРУ с листьями: 1. «Покачайся надо мной». 2. «Падают листочки». 3. «Жучки барахтаются». 4. Прыжки вокруг листьев.</p> <p>б) Основные движения: ползание на четвереньках и подлезание под верёвку; метание мешочков</p> <p>в) Подвижная игра «Мы осенние листочки»</p> <p>III часть: Ходьба с листочками в руках. Дыхательное упражнение</p>	<p>2 раза 2 раза</p> <p>} 6 раз медленно</p> <p>6 раз 2 р. по 10 сек.</p> <p>2 раза</p> <p>1 минута</p>

**Игры-забавы:**

- Знакомство с куклой Вовой. Игры с куклой Катей и Вовой.
- ходьба за ней, к игрушке, от неё, вокруг неё (под потешки);
  - катание мячей к игрушке, воспитателю, друг другу;
  - постройка дорожки к домику для собачки, ходьба по дорожке;
  - ползание по дорожкам, пролезание через мягкое бревно «как собачки»;
  - подлезание под палку «в домик к собачке» (кукле, мишке).

**Игровые упражнения с обручем (индивидуально, по подгруппам, по желанию детей):**

«Солнышко» (стоя, поднимать и опускать, смотреть вверх). «Большие – маленькие» (приседания). «Ветерок дует» (дуть на листочки, прикрепленные нитками к обручу). «Зайчики» (подпрыгивать, держась руками за обруч). Игровые упражнения с плоскими листочками (перешагивание, подбрасывание; показать и спрятать за спину и т.п.). Постройка домика для куклы, собачки из обруча, стульчика. П/и «Догони обруч», «Мой весёлый звонкий мяч».

**Преодоление «полосы препятствий»:**

Дорожка из 3-х цветных шнуров (ползание в домик к кукле) → обруч лежит на кирпичиках (перешагнуть, взять мяч) → дорожка из клеёнки (прокатить мяч по дорожке);  
 Обруч на подставке (подлезание «возьми флажок») → дорожка из цветных шнуров (перешагивание с флажками в руках, поставить их в ведёрко) → ящик с мячами (влезть, взять, бросить вдаль);  
 Бревно (ползание вдоль него, перешагивание) → ящик перевернутый (взойти, помазать флажком, сойти) → дорожка из цветных шнуров (перепрыгивание через линии).

**Прогулки.****Подвижные игры:**

«Мой весёлый звонкий мяч», «Догони куклу», «Догони листочек», «Птички летают»

**Игровые упражнения с мячами.**

- бросание мячей, мешочков с песком, шишек вдаль одной и двумя руками;
- катание мяча куклам, игрушкам, воспитателю;
- прокатывание мячей по дорожкам, скамейкам, скатывание с невысоких горок, катание клубков, шнуров, разматывание их;
- катание мячиков по дорожкам из шнуров.

**Упражнение с флажками:**

- приседания, постукивая палочками по полу, наклоны «Покажи – спрячь»;
- ходьба с флажками в руках (под потешки, перешагивание через линии);
- «Прибежали в уголок, показали флажок» - бег в разных направлениях.

**Утренняя гимнастика «Медвежата»**

## слова

## движения

Медвежата в чаще жили,  
 Вперевалочку ходили,  
 Вот так, вот так, так,  
 Вперевалочку ходили.

Дети имитируют неуклюжую походку медведя

Медвежата в чаще жили,  
 Головой они крутили,  
 Вот так, вот так, так,  
 Головой своей крутили.

Руки на поясе, наклоны головы в стороны

Медвежата мёд искали,  
 Дружно дерево качали,  
 Вот так, вот так, так,  
 Дружно дерево качали.

Выставить одну ногу вперёд, руки сцепить в замочек и вытянуть вперёд. Неторопливые покачивания с ноги на ногу

А потом они плясали,  
 Дружно ножки выставляли,  
 Вот так, вот так, так,  
 Дружно ножки выставляли.

Руки на поясе, выставляют ногу вперёд на носок

**Упражнение на дыхание «Медвежата»**

Медвежата-малыши  
 По лесочку долго шли.  
 Чтоб потом не устать,  
 Надо дружно подышать!

Носом набирают воздух, медленно выдыхают через рот

Физкультурные занятия

неделя	Программные задачи	Оборудование	Содержание физ. упражнений	Дозировка, темп
3 неделя «К нам пришла кукла Катя»	Продолжать учить детей бросать мяч вдаль правой и левой рукой, упражнять в ползании в прямом направлении, развивать равновесие в ходьбе по ограниченной поверхности, воспитывать желание заниматься вместе с другими детьми.	Дорожка из клеёнки (2 м x 30 см), 2 кирпичика (h = 10 см), обруч (диаметр 80-90 см), по 1 маленькой куколке и по 2 мешочка разного цвета и геометрической формы на каждого ребёнка, корзина, ковер, ширма - щит, кукла - девочка, высотой 40-70 см., 2 цветных шнура (длина 2 м).	I часть: Ходьба и бег друг за другом по дорожкам из клеёнки. II часть: а) ОРУ с большим обручем: 1. «Большие и маленькие». 2. «Вот какие ножки» 3. «Зайчики». б) Основные движения: -ползание в прямом направлении и переступание обруча, приподнятого на высоту 10 см (2 кирпичика) -бросание мешочка правой и левой рукой в даль в) «Догони обруч» III часть: Ходьба «стайками» с куклами в руках. Укачивание кукол с произнесением звука [ш]	2 раза } 4 раза медленно 2 р. по 10 пр. 2 раза 2 раза 20 секунд 2 минуты
4 неделя «К нам пришла кукла Вова» /усложнение/	Продолжать учить детей бросать мяч вдаль правой и левой рукой, упражнять в ползании в прямом направлении, развивать равновесие в ходьбе по ограниченной поверхности, воспитывать желание заниматься вместе с другими детьми.	Дорожка из клеёнки (2 м x 30 см), 2 кирпичика (h = 10 см), обруч (диаметр 80-90 см), по 1 маленькой куколке и по 2 мешочка разного цвета и геометрической формы на каждого ребёнка, корзина, ковер, ширма - щит, обруч с привязанными к нему листьями, кукла - мальчик, высотой 40-70 см., 2 цветных шнура (длина 2 м)	I часть: «Мы шли, шли, клубок нашли, клубок катится, шнурок тянется, получается дорожка» - дети идут по дорожке II часть: а) ОРУ с большим обручем: 1. «Большие и маленькие». 2. «Вот какие ножки» 3. «Зайчики». б) Основные движения: -ползание в прямом направлении и переступание обруча, приподнятого на высоту 10 см (2 кирпичика) -бросание разноцветных мешочков правой и левой рукой в даль в) «Догони обруч» III часть: «Листики и ветерок» Дети дуют на листочки, привязанные к обручу нитками.	2 раза } 4 раза медленно 2 р. по 10 сек. 2 раза 2 раза 20 секунд 2 минуты

**Игры-забавы:**

- Встреча «гости» кошки мурки (собачки)  
 - ходьба и бег за ней, к игрушке, от неё;  
 - ходьба «в гости к Мурке» (собачке, Петрушке) по дорожкам из цветных шнуров, по ребристым дорожкам;  
 - «Весёлые котята» - ползание, изображая котят.  
 - подпрыгивание «Достань бантик у кошки, собаки»  
 - катание мягких мячей «Котята играют клубками».

**Игровые упражнения с палкой:**

- перешагивание палки («лошадки»);  
 - «Паровозик» (ходьба, взявшись руками за палку);  
 - «Котята» (ползание вдоль палки);  
 - «Большие - маленькие» ножки (достать палку ногами лёжа)  
 - «Лодочка» (лёжа на полу на животе, прогнуться)  
 - «Позвони в погремушку» (подпрыгивание, достать погремушку, подвешенную на палку)

**Преодоление «полосы препятствий»:**

- «Покажи, как ты умеешь...» (перешагивание или перепрыгивание через шнуры) → дуга сюжетная (подлезание) → бревно мягкое, рядом мячи (перелезть, перебросить мячи через бревно);  
 «Весёлые ценки гуляют» (перешагивание через палку) → ящик (влезть, взять мяч) → дорожка 3-х цветная (прокати мяч по цветной дорожке).  
 «Мы Петрушки - хохотушки» (ходьба по ребристой дорожке с погремушкой в руках, в конце дороги палка для перешагивания) → ленточка - стремянка (лазание, позвонить в погремушку) → дорожка 3-х цветная (прокати мяч по цветной дорожке).

**Прогулки.**

**Подвижные игры:**

- «Прибежали в уголок, показали флажок», «Догони мяч», «Птички машут крыльями», «Ловля снежинок», «Паровоз».

**Игровые упражнения с игрушками:**

- «В гости к Дружку» (перешагивание);  
 - «К кошке в домик» (подлезание под палку, ходьба с флажками)  
 Упражнение с мячом:  
 - катание мяча к игрушкам, до скамейки, с горок.

**Утренняя гимнастика «Мышки и кот»**

слова

Мышки в норочках сидят,  
 Мышки в щелочки глядят  
 Смотрят, смотрят мышки,  
 Мышки - шалунишки /2 раза/.

Ой, как много мышек тут,  
 Коготками пол скребут.

Тихо, тихо мышки  
 Мышки - шалунишки /2 раза/.

Кошка хитрая идет,  
 Ищет, ищет, не найдет.  
 Берегитесь мышки,  
 Мышки - шалунишки /2 раза/.

Кошка мышек не нашла  
 И поспать домой пошла.  
 Только кошка засыпает  
 Все мышата выбегают! /2 раза/.

**Упражнение на дыхание «Мышата»**

Мышка в норочку нырнула  
 И спокойненько заснула.  
 Носиком дышала мышка,  
 Так спала наша малышка!

движения

Дети сидят на корточках,  
 руки перед лицом, смотрят  
 в воображаемые «щелочки».

Дети перебирают пальцами  
 рук по полу.

Идет «Кошка», ищет «мышек».

«Мышки» бегают под музыку.  
 «Кошка» садится, засыпает.  
 «Кошка» догоняет мышек.

Вдох - носом, выдох - ртом.

### Физкультурные занятия

неделя	Программные задачи	Оборудование	Содержание физ. упражнений	Дозировка, темп
1. неделя «Собачка пришла и флажок принесла»	Продолжать учить детей катать мяч в прямой направлении сидя и стоя, закрепить перелезание через бревно, ползание по ограниченной поверхности, воспитывать интерес к занятиям, закреплять названия цветов (красный, синий, зеленый).	Дорожка из 3-х цветных шнуров (длина 3-4 м, расстояние между шнурами 40 см), стул - домик с крышей и занавесками, флажки красного цвета (по количеству детей), ящик 50x50x15 см, собачка Дружок, мячи (диаметр 10 см), коробка для мячей, 2 мяча для воспитателя.	<p>I часть: Ходьба друг за другом по дорожке из цветных шнуров. Ползание и перелезание через бревно на дорожке из цветных шнуров</p> <p>II часть:</p> <p>а) ОРУ с флажками:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. «Покажи флажок Дружку».</li> <li>2. «Постучим флажком».</li> <li>3. «Попрыгаем с флажком».</li> </ol> <p>б) Основные движения: катание мяча в прямом направлении руками, сидя ползание на четвереньках, опираясь на ладони и колени «как собачка»</p> <p>в) Подвижная игра «Мой весёлый звонкий мяч»</p> <p>III часть: Спокойная игра «Найди собачку»</p>	<p>} 2 раза</p> <p>} 5 раз } средний } 2 р. по 10 сек.</p> <p>3 раза</p> <p>3 раза</p> <p>3 раза</p> <p>30 секунд</p>
2 неделя «Мурка на флажки принесла» /усложнение/	Продолжать учить детей катать мяч в прямой направлении сидя и стоя, закрепить перелезание через бревно, ползание по ограниченной поверхности, воспитывать интерес к занятиям, закреплять названия цветов (красный, синий, зеленый).	Флажки треугольной формы, дуга - воротики (высота 40 см, ширина 50 см), игрушка кошка Курка, 1 синий флажок на подставке около кошки, на игрушках повязаны красный и синий банты.	<p>I часть: Ходьба друг за другом по дорожке из цветных шнуров. Ползание и перелезание через бревно на дорожке из цветных шнуров</p> <p>II часть:</p> <p>а) ОРУ с флажками:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. «Покажи флажок Мурке».</li> <li>2. «Постучим флажком».</li> <li>3. «Попрыгаем с флажком».</li> </ol> <p>б) Основные движения: катание мяча в прямом направлении руками, сидя ползание на четвереньках, опираясь на ладони и колени «как киска»</p> <p>в) Подвижная игра «Прибежали в уголок, показали флажок»</p> <p>III часть: Спокойная ходьба с флажком. Упражнение на дыхание «Ветерок дует».</p>	<p>} 2 раза</p> <p>} 7 раз } средний } 2 р. по 10 сек.</p> <p>5 раз</p> <p>5раз</p> <p>3 раза</p> <p>30 секунд</p>

**Игры-забавы:**

«Мы матрёшки»

П/и: «Догони Петрушку», «К матрёшке в гости», «Паровозик»

**Игровые упражнения с палкой:**

- перешагивание палки («лошадки»);
- «Паровозик» (ходьба, взявшись руками за палку);
- «Котята» (ползание вдоль палки);
- «Большие - маленькие» ножки (достать палку ногами лёжа)
- «Лодочка» (лёжа на полу на животе, прогнуться)
- «Позвони в погремушку» (подпрыгивание, достать погремушку, подвешенную на палку).

Игровые упражнения со снежинками:

«Я снежок в руках держу»

**Преодоление «полосы препятствий»:**

Поиграем с Мишкой (снежная дорожка, перешагивание через палку) → подбрасывание снежков из корзины вверх и сбор их в «сугроб» → лесенка стремянка (лазание, влезть, подуть на подвешенную снежинку);

Подари матрёшке мячик (катание мяча вдоль палки) → лесенка - стремянка (влезть, подуть на ленточку) → «снежная дорожка (ходьба с мячом в руках, перешагивание через снежинки) → подарить матрёшке мяч;

«К Петрушке в гости» (ходьба с перешагиванием, можно попытаться перепрыгнуть через снежинки) → мягкое бревно (перелезание) → ящик со снежками (влезть, взять снежок, бросить далеко и принести Петрушке).

**Прогулки.****Подвижные игры:**

«К матрёшке в гости», «Поиграй с нами», «Петрушка», «Птички летают», «Догони колечки (мячики).

**Игровые упражнения:**

- «Дойди до Мишки»
- «По дорожке к матрёшке»

Игры со снегом:

- « Следы на снегу»
- «Прятки» за сугробом.

**Утренняя гимнастика «Вот как пляшет детвора»**

слова

движения

Как у наших у ребят,  
Ножки весело стучат.  
Наш народ удаленький,  
Хоть ещё и маленький.

Дети выполняют соответствующие движения.

Как устанут наши ножки,  
Мы захлопаем в ладошки.  
В ладошки-ладошечки,  
Весёлые хлопошечки.

А как пустимся бежать,  
Никому нас не догнать,  
Наш народ удаленький,  
Хоть ещё и маленький.

А теперь в присядочку,  
Все со мною рядышком,  
Книзу, кверху, раз и два,  
Вот как пляшет детвора.

**Упражнение на дыхание  
«Разноцветные шары»**

/Скворушка, с.48/

/Заранее приготовить воздушные шары/

Мы надуем шар большой  
Посмотрите - вот какой!  
Его спустишь с повадка -  
Улетит он в облака!

Делая поочередно глубокий вдох и длительный выдох, дети дуют на шары

Физкультурные занятия

неделя	Программные задачи	Оборудование	Содержание физ. упражнений	Дозировка
3 неделя «Здравствуй, Петрушка!»	Учить детей лазать по лесенке-стремянке (обращать внимание на крепкий хват руками рейки), упражнять в бросании мяча вдаль двумя руками из-за головы. Воспитывать интерес к двигательным действиям.	Игрушка - Петрушка, ребристая доска (длина 1,5 м, ширина 30 см, сечение планок 1,5 x 1,5 см), бревно мягкое (длина 2,5 м; диаметр 20 см), палка (диаметр 3 см, длина 2 м), взрослый стул для Петрушки, ящик 50x50 см), ширма - щит, мячи (диаметр 20 см) - по количеству детей.	I часть: Ходьба бег друг за другом по ребристой доске, взойти на ящик, сойти с него. Бег «стайкой». Ходьба за игрушкой. II часть: а) ОРУ с длинной палкой: 1. «Дотянемся до палки». 2. «Дотянемся ножками до палки» 3. «Большие, маленькие детки». 4. «Прыгаем как Петрушка». б) Основные движения: - лазание по лесенке-стремянке; - бросание мяча двумя руками вдаль. в) Подвижная игра «Поиграй с нами, Петрушка» III часть: «Найди Петрушку». Ходьба с дыхательным упражнением «Подуй на ладошки»	2 раза 4 раза 4 раза медленно 2 р. по 10 сек. 2 раза 2 раза 2 раза 30 сек.
4 неделя «Здравствуй, Петрушка!» /усложнение/	Учить детей лазать по лесенке-стремянке (обращать внимание на крепкий хват руками рейки), упражнять в бросании мяча вдаль двумя руками из-за головы. Воспитывать интерес к двигательным действиям.	Игрушка - Петрушка, ребристая доска (длина 1,5 м, ширина 30 см, сечение планок 1,5 x 1,5 см), бревно мягкое (длина 2,5 м; диаметр 20 см), палка (диаметр 3 см, длина 2 м), взрослый стул для Петрушки, ящик 50x50 см), ширма - щит, мячи (диаметр 20 см) - по количеству детей.	I часть: Ходьба бег друг за другом по ребристой доске, взойти на ящик, сойти с него. Бег «стайкой». Ходьба за игрушкой. II часть: а) ОРУ с длинной палкой: 1. «Дотянемся до палки». 2. «Дотянемся ножками до палки» 3. «Большие, маленькие детки». 4. «Прыгаем как Петрушка». б) Основные движения: - лазание по лесенке-стремянке; - бросание мяча двумя руками вдаль. в) Подвижная игра «Поиграй с нами, Петрушка» III часть: «Найди Петрушку». Ходьба с дыхательным упражнением «Подуй на ладошки»	2 раза 5 раз 5 раз средний 2 р. по 10 сек. 4 раза 2 раза 2 раза 30 сек.

Развитие движений вне занятий /утро - вечер/Игры-забавы:

- «Игра с матрешкой» - упрочнять в беге, катании мяча.  
 «Неваляшка» /на второй неделе/  
 «Знакомство с Собачкой большой и Собачкой маленькой»

Игровые упражнения со снежками, платочками:

- «Мы матрёшки»;
- «Я снежок в руках держу»;
- П/и «К Матрешке (Неваляшке, Собачке) в гости».

Преодоление «полосы препятствий»:

- «Вот какие мы» («снежная» дорожка - ходьба, катание снежка) → дуга (подлезание со снежком в руках) → стойки с лентой (перебрасывание снежка на дорожку) → дорожка (подпрыгивание);  
 «Вот, Матрешка, как мы умеем!» (гимнастическая скамейка, ползание, перебрасывание мяча через скамейку) → стойки с лентой (подпрыгнуть, достать погремушку) → дорожки с бугорками (ходьба к матрешке);  
 Стойка с лентой (перебросить мяч, подлезть под ленту) → дорожка из кубиков (перешагивание с мячами в руках) → обруч со «снежинками» (подпрыгнуть, достать снежинку).

Прогулки.Подвижные игры:

- «Прибежали в уголок, показали флажок», «Догони мяч», «Птички машут крыльями», «Ловля снежинок», «Паровоз».

Игровые упражнения с игрушками:

- «Догони собачку», «Найди игрушку» (спрятанную за «сугробом»), «Зайка беленький сидит», «К Матрешке в гости».

Игровые упражнения со снежками:

- бросание вдаль, в корзину, прокатывание по дорожкам, вокруг сугробов;
- перешагивание через снежки.

Игры со снегом:

- ходьба по следам;
- «у кого какой след»;
- «Прятки» - спрятаться за сугроб (высота 50-60 см);
- упражнения с «втыкалочками»;
- ходьба по извилистым дорожкам, выложенным из снега;
- перелезание через снежные валы.

Утренняя гимнастика «Теремок»

слова

движения

В серой шубке, в тёмной норке  
 Лакомится сырной коркой.  
 По ночам, когда ты спишь,  
 Под полом скребётся мышь.  
 После дождика лягушки  
 Веселились на опушке.  
 - Что за прелесть,  
 ква-ква-ква!

Всюду мокрая трава.  
 Из-за леса, на опушке  
 Чьи-то выглянули ушки.  
 И помчался, скок да скок,  
 Зайка - серенький клубок.  
 Рыжая плутовка,  
 Красавица лиса,  
 По полю она рыщет -  
 Уж очень хороша!  
 Мишка, мишка-лежебока,  
 Спал он долго и глубоко.  
 Теремочек он сломал,  
 Всех зверюшек разогнал.

Присели на корточки, перебирают пальцами рук по полу

Прыжки с продвижением вперёд

Приложили руки к голове - «ушки», лёгкие подскоки на месте

Имитируют мягкую походку лисы с поворотами головы в стороны

Имитируют неуклюжую походку медведя - вперевалочку, руки полусогнуты, отведены от туловища. Убегают на стульчики

Упражнение на дыхание  
«Мы от Мишки убежали»

На зверюшек дует ветер,  
 Но ведь знают даже дети,  
 Что построить новый дом,  
 Смогут звери впятером.

Сидя на стульчиках, делают глубокий вдох через нос, выдыхают через рот



Физкультурные занятия

неделя	Программные задачи	Оборудование	Содержание физ. упражнений	Дозировка, темп
1 неделя «Матрёшка пришла к ребятам»	Учить детей бросать предмет через веревку, натянутую на уровне груди детей, закрепить подлезание под веревку, перешагивание через палку.	Матрешка, дорожка с пристегнутыми на пуговицы снежинками - 2 шт. (длина 2 м, ширина 40 см), яркая лента (длина 4-5 м), ватные снежки - по количеству детей	<p>I часть:</p> <p>Ходьба «стайкой». Ходьба по дорожке с перешагиванием. Бег «стайкой» (чередуются с ходьбой). Танцевальные движения (медленное кружение на месте)</p> <p>II часть:</p> <p>а) ОРУ со снежками:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. «Посмотри на снежок».</li> <li>2. «Покатай снежок».</li> <li>3. «Покажи снежок».</li> <li>4. «Спрячем и поскочем».</li> </ol> <p>б) Основные движения: бросание снежков через ленту, натянутую на уровне груди детей; подлезание под ленту.</p> <p>в) Подвижная игра «К матрёшкам в гости». Ходьба по дорожке с бугорками.</p> <p>III часть: Игровое задание «Найди маленькую матрёшку»</p>	<p>30 сек.</p> <p>2 раза</p> <p>2 раза 10 сек.</p> <p>2 раза.</p> <p>4 раза</p> <p>6 сек.</p> <p>5 раз</p> <p>2 р. по 10 сек.</p> <p>2 раза</p> <p>2 раза</p> <p>2 минуты</p> <p>2 раза</p> <p>1 минута</p>
2 неделя «Вот милашка - кукла неваляшка» /усложнение/	Учить детей бросать предмет через веревку, натянутую на уровне груди детей, закрепить подлезание под веревку, перешагивание через палку.	Неваляшка, дорожка с пристегнутыми на пуговицы снежинками - 2 шт. (длина 2 м, ширина 40 см), яркая лента (длина 4-5 м), маленькие мячи - по количеству детей	<p>I часть:</p> <p>Ходьба «стайкой».</p> <p>Ходьба по дорожке с перешагиванием. Бег «стайкой» (чередуются с ходьбой). Танцевальные движения (медленное кружение на месте)</p> <p>II часть:</p> <p>а) ОРУ с платочками:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. «Посмотри на платочек».</li> <li>2. «Спрячься за платочек».</li> <li>3. «Покажи платочек».</li> <li>4. «Спрячем и поскочем».</li> </ol> <p>б) Основные движения: бросание мячиков через ленту, натянутую на уровне груди детей; подлезание под ленту.</p> <p>в) Подвижная игра «К матрёшкам в гости». Ходьба по дорожке с бугорками.</p> <p>III часть: Игровое задание «Найди маленькую матрёшку»</p>	<p>30 сек.</p> <p>2 раза</p> <p>2 раза 10 сек.</p> <p>2 раза.</p> <p>4 раза</p> <p>4 раза</p> <p>5 раз</p> <p>2 р. по 10 сек.</p> <p>2 раза</p> <p>2 раза</p> <p>2 минуты</p> <p>2 раза</p> <p>1 минута</p>

Игры-забавы:

- «Поймай воздушный шарик», бег «стайкой»;
- хороводная игра «Ёлочка - зелёные иголочка»;
- «Игра с Собачкой»;
- «Погремушечка, играй»;
- «Раздувайся, пузырь...»

Игровые упражнения с пластмассовыми шариками:

- поднять вверх, посмотреть, опустить;
- покатать, присев на корточки;
- переложить из руки в руку, показать, спрятать, передать другу другу;
- подпрыгнуть, задеть подвешенный на верёвке шарик.

Преодоление «полосы препятствий»:

Гимнастическая скамейка (ползание, перелезание) → дорожка из обручей или кубиков (катание мяча) → дорожки из мишуры, фольги (перепрыгивание);

Дорожка из мишуры (ходьба со снежками) → стойки с лентой (перелазить снежок, подлезть под ленту) → подпрыгивание как зайчик;

Строим Мишке снежный дом (ходьба по гимнастической скамье со снежком в руках) → снежная дорожка (катание мяча) → дуга «снежная» (подлезание).

Прогулки.Подвижные игры:

«Догони Собачку» (Мишку, Лисичку, Зайку...).

Игры-забавы с султанчиками, вертушками, бег, ходьба.

Игровые упражнения (по подгруппам, индивидуально по желанию детей):

- перешагивание через снежные валики;
- бросание снежков в корзину Зайчику;
- перелезание через препятствие из снега, катание кукол на санках;
- ходьба между «елочками», «прогулка по лесу», «Что увидел я в лесу?»;
- спрятать за сугроб игрушку и найти ее;
- ходьба по «глубокому снегу» с высоким подниманием колен;
- «брось снежок и попрыгай как Зайка»;
- ходьба по дорожкам, выложенным из снега.

Утренняя гимнастика «Поезд»

## Слова

Чух-чух, чух-чух, едет к нам,  
Чух-чух, чух-чух, «Тарарам»  
Наш весёлый «Тарарам» Едет, едет в гости к нам!  
Вот приехал паровоз - наших он друзей привёз.  
Паровозик будет ждать, веселиться, не скучать!  
Вон трусливый страусишка, убегающий вприпрыжку,  
От кого он убегает, и коленки, и коленки  
Выше носа задирает?  
Только цапля сонная не пела, не плясала.  
Расхаживала, важная, ромашки собирала.  
А попрыгунья белка прыгала весь день.  
Из лесу ей на встречу выбежал олень.  
Он тряхнул рогами: раз, два, три, четыре, -  
и сказал: «Наш «Тарарам» самый лучший в мире!»  
А строгая жирафа смотрела на часы,  
И головой вертела до самой темноты.  
А рассеянный слонёнок потерял свои очки.  
И сопел он, и пыхтел он и искал до темноты  
Слева, справа, впереди наконец, нашлись очки!  
Прилетел тут попугай и шуметь, галдеть давай.  
Крыльями махать на всех, ну и шум был, ну и смех.  
Побежали по газонам, все вскочили по вагонам.  
Пыхнул дымом паровоз. Закрутилось сто колёс.  
До свидания, друзья! Ведь опаздывать нельзя!

## Движения

Руки согнуты в локтях, кулачки скаты, выполняют круговые движения вперёд с продвижением по кругу.  
Ходьба с высоким подниманием ног, руки на поясе.  
Наклоны вперёд.  
Прыжки на месте.  
Приставить к голове пальчики, наклоны головой.  
Наклоны в стороны с поднятыми руками.  
Приставить округлённые пальчики к глазам, наклоны в стороны и вперёд.  
Бег по кругу, помахи «крыльями».  
Руки согнуты в локтях, кулачки скаты, выполняют круговые движения с продвижением вперёд.  
Ходьба и бег «стайкой» за воспитателем.

Упражнение на дыхание «Паровоз»

Чух-чух, чух-чух, «Тарарам»  
Нам ведь завтракать пора!  
(или «Умываться нам пора»)  
(или «Выпускаем быстро пар!»)

Остановились, набирают носом воздух и, со словами «фу-у», выпускают воздух

Физкультурные занятия

неделя	Программные задачи	Оборудование	Содержание физ. упражнений	Дозировка
3 неделя «Вот собачки маленькая и большая»	Учить детей ползать по гимнастической скамейке (обращать внимание на крепкий хват скамейки), закрепить бросание мяча вдаль через предмет. Продолжать воспитывать умение выполнять движения вместе с другими детьми.	Гимнастические скамейки - 2 шт. (высота 15 см), погремушки по количеству детей, 2 игрушки собачки (I большая, 2-я маленькая), корзинки (или коробка) с мягкими маленькими мячиками (мячей по количеству детей), обруч с привязанными к нему на ниточках снежинками.	I часть: Ходьба по гимнастической скамейке. Бег «стайкой». Ходьба за собачкой, которую держит в руках воспитатель. II часть: а) ОРУ с погремушкой: 1. «Покажем погремушку солнышку». 2. «Покажем погремушку». 3. «Попляшем». б) Основные движения: - ползание по гимнастической скамейке. - бросание мяча скамейку левой и правой рукой. в) Подвижная игра «Догони Собачку». III часть: «Найдём маленькую собачку». Ходьба по групповой комнате. Дыхательное упражнение «Подуем на снежинки»	2 раза 20 сек. 30 сек.  по 3 раза 4 раза 2 р. по 10 сек.  2 раза 2 раза 3 раза  2 мин. 2 раза
4 неделя «Вот собачки маленькая и большая» /усложнение/	Учить детей ползать по гимнастической скамейке (обращать внимание на крепкий хват скамейки), закрепить бросание мяча вдаль через предмет. Продолжать воспитывать умение выполнять движения вместе с другими детьми.	Гимнастические скамейки - 2 шт. (высота 15 см), погремушки по количеству детей, 2 игрушки собачки (I большая, 2-я маленькая), корзинки (или коробка) с мягкими маленькими мячиками (мячей по количеству детей), обруч с привязанными к нему на ниточках снежинками.	I часть: Ходьба по дорожкам из ёлочной мишуры. Бег «стайкой». Ходьба за собачкой, которую держит в руках воспитатель. II часть: а) ОРУ с погремушкой: 1. «Покажем погремушку солнышку». 2. «Покажем погремушку». 3. «Попляшем». б) Основные движения: - ползание по гимнастической скамейке. - бросание мяча скамейку левой и правой рукой. в) Подвижная игра «Лохматый пёс». III часть: «Найдём маленькую собачку». Ходьба по групповой комнате. Дыхательное упражнение «Подуем на снежинки»	2 раза 20 сек. 30 сек.  по 3 раза 4 раза 2 р. по 10 сек.  2 раза 2 раза 3 раза  2 мин. 2 раза

**Игры-забавы:**

- хороводная игра «Ёлочка – зелёные иголочка»;
- «Звери на ёлке»;
- «Поймай воздушный шарик»;
- «Раздувайся пузырь»;
- «Найди, где спряталась игрушка».

**Игровые упражнения с султанчиками:**

- помахать, посмотреть, показать игрушке, спрятать за спину;
- «Постучи» - наклоняться, постучать палочкой по полу;
- бег «Посмотри, как развеваются ленточка у султанчика»;
- подпрыгивание и кружение на месте;
- «Переложки» - переложить из руки в руку.

**Преодоление «полосы препятствий»:**

«Зашагали наши ножки по кривой дорожке» извилистая ходьба, бег → ёлочки с натянутой между ними лентой, перебросить снежок, проползти под лентой → достань шарик (подпрыгнуть); «Ледяная дорожка» (ползание по дорожке из мишуры) → достань шарик (подпрыгнуть) → катание «снежков» вокруг ёлочек; Прокатывание мячей под дугой → кривая дорожка (ходьба с мячиком) → дорожка из мишуры (ползание).

**Прогулки.**

**Подвижные игры:**

«Зайка беленький сидит», «Птички машут крыльями», «Лохматый пёс».

**Игровые упражнения с игрушками:**

- «Прогулка по лесу»;
- «Догони колечко»;
- «Зайка серенький сидит»

**Игры со снегом:**

- ходьба по следам;
- «у кого какой след»;
- «Прятки» - спрятаться за сугроб (высота 50-60 см);
- упражнения с «втыкалочками»;
- ходьба по извилистым дорожкам, выложенным из снега;
- перелезание через снежные валы.

**Утренняя гимнастика «Погремушки»**

слова

движения

Динь-дон, динь-дон,  
 Всюду слышен перезвон:  
 Погремушечка играй,  
 Всех ребяток забавляй.  
 Тук, тук, попляши,  
 Пусть посмотрят малыши,  
 Погремушечка играй,  
 Всех ребяток забавляй.  
 Динь-динь, высоко,  
 Будет слышно далеко,  
 Погремушечка играй,  
 Всех ребяток забавляй.  
 Нет-нет, не звенит,  
 Где-то спряталась, молчит,  
 Погремушка, не шути,  
 Где же нам тебя найти?  
 Динь-динь, высоко,  
 Солнце светит высоко,  
 Погремушечка играй,  
 Всех ребяток забавляй.

Дети бегут по комнате.

Стучат погремушкой по руке, пружинка

Поднять руки вверх, покачивания руками в стороны

Спрятали руки за спину, лёгкие повороты корпуса

Поднять вверх погремушку, кружиться, подпрыгивать.

**Упражнение на дыхание «Пора вставать» /Скворушка, с.92/**

Мои детки, мои детки,  
 Мои детки крепко спят.  
 Мои детки, мои детки  
 Потихонечку сопят.

Солнце встало! Хватит спать!  
 Хватит спать! Пора вставать!  
 А, проснулись? Улыбнулись!  
 Здравствуйтесь!

Дети присели, закрыли глаза. Воспитатель делает шумный вдох носом, затем выдох ртом со звуком «Хо-о-о-о-о!» Дети подражают. Вдохи и выдохи повторить несколько раз  
 Дети просыпаются и, встав на носки и подняв руки вверх, делают вдох.

Физкультурные занятия

неделя	Программные задачи	Оборудование	Содержание физ. упражнений	Дозировка, темп
1 неделя «Ёлочка, зелёные иголки»	Учить детей перепрыгивать через линии, приземляясь на носки; закрепить катание предметов правой и левой рукой, учить бегать, не наталкиваясь друг на друга, воспитывать умение слушать и выполнять упражнения вместе с воспитателем и другими детьми.	Маленькие пластмассовые елочки (высотой от 50 см до 1 м) - 3 - 4 шт., пластмассовые шарики - по количеству детей, ленточки (или полоски фольги) - 5 - 6 шт. (длина 60-70 см, воздушный шарик - 1 шт. Игрушка "Лиса".	I часть: Ходьба между ёлочками. Бег между ёлочками (дети прячутся). Ходьба с шариками в руках. II часть: а) ОРУ с шариками: 1. «Высоко, высоко шарики». 2. «Покажи шарик Лисичке». 3. «Попрыгаем немножко». б) Основные движения: катание шариков между ёлочек одной и двумя руками; перепрыгивание через ленточки. в) Подвижная игра «Поймай воздушный шарик».  III часть: Игра «Раздувайся, пузырь...».	20 сек. 2 раза  } 4 раза 2 раза по 12 сек.  1 мин. 2 раза  1 - 1,5 мин.
2 неделя «Играем шариками» /усложнение/	Учить детей перепрыгивать через линии, приземляясь на носки; закрепить катание предметов правой и левой рукой, учить бегать, не наталкиваясь друг на друга, воспитывать умение слушать и выполнять упражнения вместе с воспитателем и другими детьми.	Маленькие пластмассовые елочки (высотой от 50 см до 1 м) - 3 - 4 шт., пластмассовые шарики - по количеству детей, ленточки (или полоски фольги) - 5 - 6 шт. (длина 60-70 см, воздушный шарик - 1 шт. Игрушка "Лиса".	I часть: Ходьба по дорожкам из ёлочной мишуры. Бег между ёлочками (дети прячутся). Ходьба с шариками в руках. II часть: а) ОРУ с шариками: 1. «Высоко, высоко шарики». 2. «Покажи шарик Лисичке». 3. «Попрыгаем немножко». б) Основные движения: катание шариков между ёлочек одной и двумя руками; ползание по дорожкам из ёлочной мишуры. в) Подвижная игра «Поймай воздушный шарик».  III часть: Игра «Раздувайся, пузырь...».	2 раза. 2 раза  } 4 раза 2 раза по 12 сек.  1 мин. 2 раза  1 - 1,5 мин.

**Игры-забавы:**

- «Здравствуй, Зайка!»;
- хороводная игра «Машенька»;
- «Зайка беленький сидит»;
- «Снежинки».

**Преодоление «полосы препятствий»:**

«Извилистая дорожка» (ползание как медвежата) → гимнастическая лестница (влезем на «ёлочку» «белчата») → снежная дорожка (перепрыгивание через снежинки) → куб (сядем на пенёк, отдохнём);

Гимнастическая стенка или лесенка-стремянка → ходьба по ребристой доске с перешагиванием → катание шариков по дорожке из мишуры → «Достань снежинку» (стойки с натянутой верёвочкой со снежинками) подпрыгнуть и достать);

Стойка с лентой или напольные фигуры (подлезание) → бросание снежков в корзину → снежные дорожки (перепрыгивание через полочки).

**Прогулки.****Подвижные игры:**

«Снежинки», «Зайка беленький сидит», «Попади в ворота», «Подползи к Зайке в домик».

Игры-забавы с султанчиками, вертушками, бег, ходьба.

**Игровые упражнения со снежками, султанчиками:**

- развешаются ленточки - бег с султанчиками, вертушками;
- прокати снежок по дорожке между елочек;
- перепрыгни через снежок, перешагни снежный валик, палочки;
- «метель»- дети кружатся, изображая снежинки;
- катание кукол в санках, перевозка снежков в санях «построй домик»;
- по дорожке к матрёшке» (ходьба по извилистой дорожке с перешагиванием);
- «Погреемся».

**Утренняя гимнастика «Снежок»**

слова	движения
Мы по комнате гуляли, Мы снежки в руках держали, Топ-топ, ещё раз, Снежки белые у нас! На снежинки посмотрели, Покружиться захотели, Вот, вот, ещё раз, Снежки белые у нас! Мы тихонечко присели, Покатали еле-еле, Вот так, ещё раз, Снежки белые у нас! Мы снежки за спину спрячем, И как зайчики поскачем, Прыг-скок, ещё раз, Вот как весело у нас! Мы танцуем со снежками, Посмотрите все на нас, Вот как топаем ногами, Раз-два-раз, да раз-два-раз! Выпал беленький снежок, Собираемся в кружок. Мы потопаем, Мы потопаем! Будем весело плясать, Будем ручки согревать. Мы похлопаем, Мы похлопаем! Будем прыгать веселей, Чтобы было потеплей. Мы попрыгаем, Мы попрыгаем!	Ходьба по кругу  Поднять снежки вверх и покружиться на месте.  Сидя на корточках, круговые движения руками.  Прыжки на месте  Кружение, приплясывание на месте  Движения по тексту
<b>Упражнение на дыхание «Снежки»</b>  Мы снежки за спинку спрячем И подуем посильней. А снежинки закружатся, Деткам станет веселей!	Дети с ладошки сдувают бумажные снежинки.

Физкультурные занятия

неделя	Программные задачи	Оборудование	Содержание физ. упражнений	Дозировка
3 неделя «В лесу»	Учить детей лазать по лесенке - стремянке (обращать внимание на крепкий захват руки, закрепить подпрыгивание на месте и с продвижением вперед, повторить катание мяче одной и двумя руками, тренировать равновесие в ходьбе по ограниченной поверхности, в подвижной игре учить выполнять движения в соответствии с текстом.	стулья-елочки - по количеству детей, "кривая" дорожка длиной 2 м, султанчики (яркие, блестящие) - по количеству детей; Игрушки - лиса (высота 30 - 40 см), подставка для султанчиков,	I часть: Ходьба друг за другом между стульями и по извилистой дорожке. Бег «стайкой».  II часть: а) ОРУ с султанчиками: 1. «Помашем султанчиками». 2. «Спрячем ножки». 3. «Покружимся» /медленно/. 4. Прыжки с продвижением вперед б) Основные движения: - лазание по лесенке-стремянке. - катание «снежков» - мячиков в прямом направлении и бег за ними. в) Подвижная игра «Зайка беленький сидит». III часть: Спокойная игра за игрушкой.	1 круг 20 сек.  4 раза 4 раза 2 р. по 10 сек 2 р. по 10 сек.  2 раза 2 раза  3 раза  30 сек.
4 неделя «Весёлые зайчата» /усложнение/	Учить детей лазать по лесенке - стремянке (обращать внимание на крепкий захват руки, закрепить подпрыгивание на месте и с продвижением вперед, повторить катание мяче одной и двумя руками, тренировать равновесие в ходьбе по ограниченной поверхности, в подвижной игре учить выполнять движения в соответствии с текстом.	стулья-елочки - по количеству детей, "кривая" дорожка длиной 2 м, султанчики (яркие, блестящие) - по количеству детей; подставка для султанчиков, игрушка Зайчик (нарядный); нагрудные знаки зайчиков, шарики (снежинки) по количеству детей.	I часть: Ходьба друг за другом между стульями и по извилистой дорожке. Бег «стайкой». II часть: а) ОРУ со «снежками»: 1. «Помашем снежками». 2. «Спрячем снежки». 3. «Покружимся» /медленно/. 4. Прыжки с продвижением вперед б) Основные движения: - лазание по лесенке-стремянке. - катание «снежков» - мячиков в прямом направлении и бег за ними. в) Подвижная игра «Зайка беленький сидит». III часть: Спокойная игра за игрушкой.	1 круг 20 сек.  5 раз 5 раз 2 р. по 10 сек 2 р. по 10 сек.  2 раза 2 раза  3 раза  30 сек.

## Февраль

1 - 2 неделя

Развитие движений вне занятий /утро - вечер/

### Игры-забавы:

- хороводная игра «Ёлочка – зелёные иголочка»;
- «Звери на ёлке»; «Поймай воздушный шарик»;
- «Раздувайся пузырь»;
- «Найди, где спряталась игрушка».

### Игровые упражнения с султанчиками:

- помахать, посмотреть, показать игрушке, спрятать за спину;
- «Постучи» - наклоняться, постучать палочкой по полу;
- бег «Посмотри, как развеваются ленточка у султанчика»;
- подпрыгивание и кружение на месте;
- «Переложки» - переложить из руки в руку.

### Преодоление «полосы препятствий»:

- «Зашагали наши ножки по кривой дорожке» извилистая ходьба, бег) → «стойка с лентой (подлезание, а затем подпрыгнуть и достать зайку) → корзина со снежками (перебросить через ленту);
- «Ледяная дорожка» (ползание по дорожке из мишуры) → «Погреемся у ёлочки (подпрыгивание) → катание мячей по снежной дорожке «Подпрыгни и дотянись до игрушки»;
- Прокатывание мячей под дугой → перепрыгивание через снежную дорожку → «Дорожка из кубиков (перешагивание, к игрушке отнести снежок).

### Прогулки.

#### Подвижные игры:

«Зайка беленький сидит», «Птички машут крыльями», «Лохматый пёс».

#### Игровые упражнения с игрушками:

- «Прогулка по лесу»;
- «Догони колечко»;
- «Зайка серенький сидит»

#### Игры со снегом:

- ходьба по следам;
- «у кого какой след»;
- «Прятки» - спрятаться за сугроб (высота 50-60 см);
- упражнения с «втыкалочками»;
- ходьба по извилистым дорожкам, выложенным из снега;
- перелезание через снежные валы.

### Утренняя гимнастика «Погремушки»

слова	движения
Лады, лады, ладушки, Едем в гости к бабушке. К нашей милой бабушке, Бабушке – Забавушке. Вот идёт Петушок, Гордо поднял гребешок. Красная борода, важная походка. Вышла курочка гулять, Свежей травки пощипать, А за ней ребятки, жёлтые цыплятки. Вот козлёнок озорной Вдруг затряс бородой. Головой качает, Рожками пугает. Кошка очень хороша, Ходит мягко, не спеша. Сядет – умывается, Лапкой вытирается. Вот щенок озорной. Он с лохматой головой. Бегаёт и лает, во дворе играет. Уточка – голубушка По улице идёт. Уточка вразвалочку Детушек ведёт. Лады, лады, ладушки, Где были? – У бабушки! До свиданья, бабушка, Бабушка – Забавушка!	Дети двигаются друг за другом топающим шагом. С окончанием текста – останавливаются.  Дети идут, высоко поднимая ноги, корпус держать прямо, руки расправлены и несколько отведены назад. Ходьба на носочках Лёгкий бег Прижать к голове указательные пальцы, имитируя «рожки», не- большие повороты головой, на- клоняясь вперёд. Мягкий шаг. Присели, образное движение «кошка умывается». Лёгкий бег, руки перед гру- дью.  Переваливающийся шаг на слег- ка согнутых ногах, руки сло- жены за спиной.  Хлопки в ладоши.  Машут руками.
<b>Упражнение на дыхание «Поехали!»</b> /Скворушка, с.95/ Накачали шину, Ш-ш-ш-ш-ш! Завели машину, Ж-ж-ж-ж-ж! Улыбнулись веселей И поехали быстрее!	Имитируют движение по тексту Глубокий вдох, на шипящие звуки – выдох



Физкультурные занятия

неделя	Программные задачи	Оборудование	Содержание физ. упражнений	Дозировка, темп
1 неделя «Играем снежками»	Продолжать учить детей лазать по лесенке-стремянке (обращать внимание на крепкий захват руками рейки), закрепить бросание мяча (снежка) правой и левой рукой вдаль, продолжать воспитывать умение слушать слова воспитателя в подвижной игре и выполнять упражнения в соответствии с текстом, активизировать слова «снег», «снежки», понятия «большой - маленький», цвета «белый», «зеленый».	Снежки из ваты (или набивные маленькие мячики белого цвета) - по количеству детей, кукольная композиция "куклы играют снежками", Елочки (плоскостные или пластмассовые) - 2 шт. (h = 1 м), ребристая доска (длина 1,5 м), лесенка-стремянка, игрушка белочка (зрительный ориентир для лазания).	I часть: Ходьба «стайкой» по ребристой доске. Лёгкий бег «стайкой». Перестроение вокруг (около разложенного шнура) II часть: а) ОРУ со снежками: 1. «Подними снежок». 2. «Положи снежок». 3. «Попляши со снежком». б) Основные движения: бросание снежка вдаль левой и правой рукой; лазание по лесенке - стремянке (h=1,5 м). в) Подвижная игра «Снежки».  III часть: Спокойная ходьба со снежками.	2 мин. 20 сек. } 4 раза 2 раза по 10 сек. 2 раза 2 раза 1 - 2 мин.
2 неделя «Летят снежинки белые» /усложнение/	Продолжать учить детей лазать по лесенке-стремянке (обращать внимание на крепкий захват руками рейки), закрепить бросание мяча (снежка) правой и левой рукой вдаль, продолжать воспитывать умение слушать слова воспитателя в подвижной игре и выполнять упражнения в соответствии с текстом, активизировать слова «снег», «снежки», понятия «большой - маленький», цвета «белый», «зеленый».	Снежки из ваты (или набивные маленькие мячики белого цвета) - по количеству детей, кукольная композиция "куклы играют снежками", Елочки (плоскостные или пластмассовые) - 2 шт. (h = 1 м), ребристая доска (длина 1,5 м), лесенка-стремянка, игрушка белочка (зрительный ориентир для лазания).	I часть: Ходьба «стайкой» по ребристой доске. Лёгкий бег «стайкой». Перестроение вокруг (около разложенного шнура) II часть: а) ОРУ со снежинками: 1. «Подними снежок». 2. «Положи снежок». 3. «Попляши со снежком». б) Основные движения: бросание снежка вдаль левой и правой рукой через ленту; лазание по лесенке - стремянке (h=1,5 м). в) Подвижная игра «Снежки».  III часть: Спокойная ходьба вокруг ёлочки, дуем на снежинки.	2 раза. 2 раза } 4 раза 2 раза по 12 сек. 1 мин. 2 раза 1 - 1,5 мин.

Игры-забавы:

- «Чудесный мешочек»;
- «Раздувайся пузырь...»;
- «Мой весёлый звонкий мяч».

Преодоление «полосы препятствий»:

- «Дорожка из кубиков» (ходьба, бег) → куб (влезание, схождение) → Дуга «Кошка» (катание мяча) → дорожка «Ручеёк (перепрыгивание);
- «Зайка, здравствуй!» (дорожка из шишек, перепрыгивание) → Дуга «Зайчик (подлезание) → катание мячей по дорожке из клеёнки) → дорожка из шишек (ходьба, бег);
- «Мы Мишки – шалунишки» (мягкое бревно, перелезание) → дорожка из шнура (перепрыгивание) → Куб (прокатывание мяча вокруг) → сюжетная дуга (подлезание).

Прогулки.Подвижные игры:

- «Снежки», «Догони меня», «Раздувайся, пузырь...», «Догони воздушный шарик», «Зайка беленький сидит».

Игры-забавы со снежками:

- бег, ходьба с султанчиками в руках;
- бросание снежков в даль, в горизонтальную цель.
- «Раз, два, три...» - игра.

Утренняя гимнастика «Снежок»

слова	движения
Кто умеет чисто мыться, Кто водицы не боится? /2 раза/ Это мы, это мы!	Круговые движения руками по ушкам.
Чтобы чистенькими быть, Надо ручки нам помыть /2 раза/. И вот так, вот так /4 раза/.	Потирание шеи, левой рукой справа и наоборот.
Кто не хочет быть грязнушкой, Хорошенько моет ушки, И вот так, вот так /4 раза/.	Наклониться /можно сидя/, растереть ножки.
Умываться мы умеем, Мы мочалкой мылим шею. И вот так, вот так /4 раза/.	Дети подпрыгивают и кружатся на месте
Чтобы чисто вымыть ножки, Мы помылим их немножко Мы помылись, как большие, Вот мы чистые какие, Посмотри, посмотри.	Дети имитируют движения как при мытье рук, показывают ладошки
<u>Упражнение на дыхание</u> <u>«Мыльные пузыри»</u>	Потирают ладошки, выдувают пузырь из сложенных ладошек. Вдох носом, выдох ртом
Мы ладошки потираем, Надуваем пузыри. Как красиво, посмотри, Улетают пузыри! Дети потирают руки.	

Физкультурные занятия

неделя	Программные задачи	Оборудование	Содержание физ. упражнений	Дозировка
3 неделя «Много кубиков у нас»	Упражнять детей в ползании по ограниченной поверхности, катании мяча под дуги, ходьбе по дорожкам, учить бегать друг за другом, не наталкиваясь. Продолжать воспитывать умение выполнять движения в соответствии со стихотворным текстом (в подвижной игре), закрепить слова «кубик», «кирпичик», понятия «много - мало».	Дорожка длиной 2 м, шириной 40 см, кубики (6х6 см) - по количеству детей (брать одного - двух цветов) игрушка кошка Мурка; шнур с 2-4 кубиками на концах, 2 мяча для воспитателя (диаметр 30 см), мячи по количеству детей (диаметр 20 см)	I часть: Ходьба и бег друг за другом по дорожке из кубиков. Перестроение в круг около шнура. II часть: а) ОРУ с кубиками: 1. «Покажи и спрячь». 2. «Постучим кубиками». 3. «Рыбка». 4. «Побежали». б) Основные движения: - ползание по дорожке из клеёнки и подлезание под шнур. - катание мяча в прямом направлении под дугу - кошку. в) Подвижная игра «Прыгаем как мячики» (или «Мой весёлый звонкий мяч») III часть: Ходьба с дыхательными упражнениями «Кошка шипит» [ш].	1 круг 20 сек. } 4 раза 10 сек. 2 раза 2 раза 3 раза 30 сек.
4 неделя «Построим дом, чтоб зайки жили в нём» /усложнение/	Упражнять детей в ползании по ограниченной поверхности, катании мяча под дуги, ходьбе по дорожкам, учить бегать друг за другом, не наталкиваясь. Продолжать воспитывать умение выполнять движения в соответствии со стихотворным текстом (в подвижной игре), закрепить слова «кубик», «кирпичик», понятия «много-мало».	Дорожка длиной 2 м, шириной 40 см, кирпичики - по количеству детей (брать одного - двух цветов) игрушка Зайка; шнур с 2-4 кубиками на концах, 2 мяча для воспитателя (диаметр 30 см), мячи по количеству детей (диаметр 6-8 см).	I часть: Ходьба и бег друг за другом по дорожке из кубиков. Перестроение в круг около шнура. II часть: а) ОРУ с кирпичиками: 1. «Покажи и спрячь». 2. «Постучим кирпичиками». 3. «Рыбка». 4. «Побежали». б) Основные движения: - ползание по дорожке из клеёнки и подлезание под шнур. - катание мяча в прямом направлении под дугу - кошку. в) Подвижная игра «Прыгаем как мячики» (или «Мой весёлый звонкий мяч») III часть: Ходьба с дыхательными упражнениями «Погреем ручки».	1 круг 20 сек. } 5 раз 10 сек. 2 раза 2 раза 3 раза 30 сек.

Развитие движений вне занятий /утро - вечер/

Игры-забавы:

- «Здравствуй, Петрушка!» - знакомство с новыми игрушками (Собачка, птичка);
- п/и «Крепко за руки взялись»;
- п/и «Достань воздушный шарик»;
- «Где звенит колокольчик?»

Игровые упражнения с погремушками, кубиками:

- «Угадай, где звенит (постучали кубик о кубик);
- «Подпрыгни и достань»;
- «Сделай так же» (позвонить громче, тише, выполнить танцевальные движения);
- «Передай другому» (позвонить и передать другому ребёнку);
- «Прятки» (прячем игрушки, ищем глазками);
- перебежки с погремушками в руках и со сменой направления

Преодоление «полосы препятствий»:

- Дорожка - «ручeyк» (перепрыгнуть) → гимн. скамейка (проползти) → прокатить обруч по дорожке;
- Сюжетная дуга «Петрушка» (подлезть) → дорожка из кубиков (ходьба с перешагиванием) → корзина с мячами (прокатить мяч по дорожке из кубиков);
- Лесенка - стремянка (влезть к Петрушке) → дорожка «ручeyк» (перепрыгнуть, перешагнуть) → мячи в корзине (бросание в даль и бег за мячами).

Прогулки.

Подвижные игры:

- «Достань воздушный шарик», «Воробушки и автомобиль», «Догони собачку», «Раздувайся пузырь», «Лохматый пёс».

Игровые упражнения с мячами на веранде:

- прокати и догони мяч;
- прокати в воротики и пролезь под них;
- прокати мяч по дорожке;
- попрыгай как мячик;
- поймай мяч, брошенный воспитателем, брось мяч воспитателю;
- пройди по дорожке с мячом в руках.

Игровые упражнения с погремушками и кубиками (см. выше)

Утренняя гимнастика «Птички»

слова

движения

Вот летали птички,  
Птички-невелички.  
Всё летали, всё летали,  
Крыльями махали! (2р.)

Лёгкий бег, машут «крыльями»

На дорожку сели,  
Зёрнышек поели,  
Клю-клю-клю, Клю-клю-клю,  
Как я зёрнышки люблю! (2р.)

Присели, стучат указательным пальчиком по полу

Чтоб сильней быть деткам,  
Прыгаем по веткам.  
Прыг-скок, прыг-скок,  
Прыгаем по веткам! (2р.)

Прыжки

Вот крадётся кошка,  
Кошка у окошка.  
Улетайте птички,  
Птички-невелички! (2р.)

Крадётся кошка, птички бегают по кругу

Бегут на стульчики

Упражнение на дыхание «Птичка»

/Скворушка, с.86/

Птичка, птичка,  
полетай, полетай!  
С нами, с нами  
поиграй, поиграй!  
Фу-у-у-у-у-у-у! Фу-у-у-у-у-у-у-у!

Заранее приготовить ярких, бумажных птичек на нитке

Дети, сделав вдох, дуют на птичек

Физкультурные занятия

неделя	Программные задачи	Оборудование	Содержание физ. упражнений	Дозировка, темп
1. неделя «Весёлые пог гремущки»	Учить детей ходить и бегать, изменяя направление, бросать мяч в горизонтальную цель, развивать чувство равновесия, ориентировку в пространстве, закрепить цвета предметов.	Гимнастическая скамейка (h=15 см, длина 2 м) наклонная доска, ящик или корзина с мячами (d=30-35 см) - мячи по количеству детей; Игрушка из кукольного театра - Петрушка; воздушный шарик; обруч (d=1 - 1,5 м)	<p>I часть:</p> <p>Ходьба и бег по комнате со сменой направления. Ходьба по гимнастической скамейке, взять погремушку.</p> <p>II часть:</p> <p>а) ОРУ с одной погремушкой:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. «Поднимаем погремушку».</li> <li>2. «Спрячем погремушку».</li> <li>3. «Попляшем».</li> </ol> <p>б) Основные движения:</p> <p>ползание по гимнастической скамейке «Доползи до погремушки»;</p> <p>бросание мяча в корзину (расстояние 1 м).</p> <p>в) Подвижная игра «Достань воздушный шарик».</p> <p>III часть:</p> <p>Спокойная игра «Раздувайся пузырь...» (на выдохе длительно произнести [ш]).</p>	<p>2 мин.</p> <p>4 раза по 3 раза 2 раза по 10 сек.</p> <p>2 раза</p> <p>3 раза</p> <p>3 раза</p>
2 неделя «Весёлые пог гремущки» /усложнение/	Учить детей ходить и бегать, изменяя направление, бросать мяч в горизонтальную цель, развивать чувство равновесия, ориентировку в пространстве, закрепить цвета предметов.	Гимнастическая скамейка (h=15 см, длина 2 м) наклонная доска, ящик или корзина с мячами (d=30-35 см) - мячи по количеству детей; Игрушка из кукольного театра - Петрушка /изменить наряд/; по 2 погремушки другой формы; для каждого ребенка: воздушный шарик (изменить цвет); обруч (d=1-1,5 м)	<p>I часть:</p> <p>Ходьба и бег по комнате со сменой направления. Ходьба через «ручеек», взять погремушку.</p> <p>II часть:</p> <p>а) ОРУ с одной погремушкой:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. «Поднимаем погремушку».</li> <li>2. «Спрячем погремушку».</li> <li>3. «Попляшем».</li> </ol> <p>б) Основные движения:</p> <p>ползание по гимнастической скамейке «Доползи до погремушки»;</p> <p>бросание мяча в корзину (расстояние 1 м).</p> <p>в) Подвижная игра «Достань воздушный шарик».</p> <p>III часть:</p> <p>Спокойная игра «Раздувайся пузырь...» (на выдохе длительно произнести [ш]).</p>	<p>2 мин.</p> <p>5 раза по 4 раза 2 раза по 12 сек.</p> <p>3 раза</p> <p>3 раза</p> <p>3 раза</p>

**Игры-забавы:**

«Крепко за руки взялись...», «Прятки», «Большие - маленькие», «Угадай, кто как кричит?» (воспитатель загадывает загадку, дети изображают движения животных и птиц)

**Подвижные игры:**

«Воробушки и автомобиль», «Спрячем Мишку», «Мой веселый звонкий мяч», «Лови мяч».

**Преодоление «полосы препятствий»:**

Наклонная доска (ползание к кошке) → ребристая дорожка → стойки с погремушкой (ходьба, подпрыгнуть, задеть погремушку, скатить мяч с наклонной доски);

Обруч (прыжки вокруг обруча) → лесенка - стремянка (влезть как кошка на дерево), → ребристая дорожка (ходьба к кошке) → стойка с лентой (перебросить мяч);

Стойка с лентой (перебросить мяч, подлезть под ленту, положить мяч в корзину) → наклонная доска со скамейкой (проползти по доске, затем по скамейке, в конце скамейки стоит стул и на нём кошка, посмотреть на кошку) → дорожка «ручеек» (перепрыгнуть и перешагнуть).

**Прогулки.****Подвижные игры:**

«Птицы машут крыльями», «Догони Кошку» (Мишку, Собачку), «Зайка беленький сидит», «Поезд».

**Игровые упражнения с мячами на веранде:**

- прокати и догони мяч;
- прокати в воротики и пролезь под них;
- прокати мяч по дорожке;
- попрыгай как мячик;
- поймай мяч, брошенный воспитателем, брось мяч воспитателю;
- пройди по дорожке с мячом в руках.

**Игровые упражнения с султанчиками, вертушками:**

- покажи - спрячь за спину;
- бег «посмотри как развеваются султанчики»;
- «ветерок» - подуть на султанчики;
- «покружись», «попрыгай»;
- бег за воспитателем со сменой направления.

**Утренняя гимнастика «Зайка, попляши!»**

слова

движения

Зайка, выходи,  
Серенький, выходи,  
Вот так, этак, выходи,  
- 2 р.

Руки на поясе, спокойная  
ходьба по кругу

Зайка, повернись,  
Серенький, повернись,  
Вот так этак, повернись,  
- 2 р.

Руки на поясе, повороты ту-  
ловища

Зайка, топни ножкой,  
Серенький, топни ножкой,  
Вот так этак, топни ножкой,  
- 2 р.

Движения по тексту

Зайка, покружись,  
Серенький, покружись,  
Вот так этак, покружись,  
- 2 р.

Зайка, поклонись,  
Серенький, поклонись,  
Вот так этак, поклонись,  
- 2 р.

**Упражнение на дыхание «Зайка»**

Ох, как зайка поплясал,  
Очень зайка он устал.  
Зайка, зайка, отдохни,  
Встань спокойно, подыши!

Вдох - ртом, выдох - носом.

Физкультурные занятия

неделя	Программные задачи	Оборудование	Содержание физ. упражнений	Дозировка
3 неделя «Птички – невелички»	Продолжать учить детей лазать по лесенке – стремянке, перебрасывать мяч через верёвку (ленту), закрепить ходьбу и бег со сменой направления, развивать чувство равновесия в ходьбе по наклонной доске, ориентировку в пространстве, воспитывать умение действовать по сигналу воспитателя.	Нагрудные знаки (медальки с изображением птичек) – по количеству детей; игрушка птичка; 2 стойки с натянутой между ними лентой, мячи – по количеству детей, руль автомобиля (или обруч); наклонная доска.	I часть: Ходьба «стайкой» Бег «стайкой». Ходьба по наклонной ребристой доске. II часть: а) ОРУ «Птички»: 1. «Птички машут крыльями». 2. «Птички клюют зёрнышки». 3. «Воробушки прыгают». б) Основные движения: – лазание по лесенке – стремянке. – бросание мяча через натянутую на уровне груди ленту (сетку или верёвку). в) Подвижная игра «Воробушки и автомобиль» III часть: Музыкальная игра с пением «Птичка»	2 раза по 30 секунд 2 раза } 4 раза 10 сек. 2 раза 2 раза 2 раза 1 минута 2 раза
4 неделя «Птички – невелички» /усложнение/	Продолжать учить детей лазать по лесенке – стремянке, перебрасывать мяч через верёвку (ленту), закрепить ходьбу и бег со сменой направления, развивать чувство равновесия в ходьбе по наклонной доске, ориентировку в пространстве, воспитывать умение действовать по сигналу воспитателя.	Нагрудные знаки (медальки с изображением птичек) – по количеству детей; игрушка птичка; 2 стойки с натянутой между ними лентой, мячи – по количеству детей, руль автомобиля (или обруч); наклонная доска.	I часть: Ходьба «стайкой» Бег «стайкой». Ходьба по дорожке с бугорками. II часть: а) ОРУ «Птички»: 1. «Птички машут крыльями». 2. «Птички клюют зёрнышки». 3. «Воробушки прыгают». б) Основные движения: – лазание по лесенке – стремянке. – бросание мяча через натянутую на уровне груди ленту (сетку или верёвку). в) Подвижная игра «Воробушки и автомобиль» III часть: Музыкальная игра с пением «Птичка»	2 раза по 30 секунд 2 раза } 5 раз 12 сек. 2 раза 2 раза 2 раза 1 минута 2 раза

## Развитие движений вне занятий /утро - вечер/

Игры-забавы:

«Кошка пришла и котят привела» (упражнять в ходьбе, беге «стойкой»), «Мы топчем ногами» (упражнять в ходьбе беге по кругу, развивать ритмичность движений), «Догони разноцветные клубки», «Где же наши ручки?», «Паровоз», «Села птичка на ладошку...».

Игровые упражнения с платочками:

ходьба с платочками; «Покажи и спрячь»; «Помашем платочками»; «Передай другому» (показать и передать другому ребёнку); «Прятки» (прячешься за платочки); «Ах, какой платочек (попляшем с платочками).

Преодоление «полосы препятствий»:

Ребристая доска (ходьба по мостику) → сюжетная дуга «Собачка» (подлезание) → стойки с лентой (подпрыгнуть, задеть ленточку) → дорожки из шнура (бег от собачки); «Мы ребята – весёлые котята» (ползание) → стойки с маской кошки (подпрыгнуть, задеть бантик, подуть на неё) → корзина с мячами /клубками/ (бросание клубков и бег за ними); Ходьба по наклонной доске) → дуга – матрёшка (подлезание) → мячи в корзине (катание под дугу) → бег и прыжки.

Прогулки.Подвижные игры:

«Догони мяч», «Птички машут крыльями», «Воробушки автомобилей», «Паровоз», «Где же наши ручки?», «Воробушки и кот»

Игровые упражнения с мячом:

- бросание вдаль правой и левой рукой «далеко-далеко»;  
- бросание мяча в корзину, стоящую на полу (обруч) – Мишке;  
- прокати мяч по дорожке, в воротики.

Игровые упражнения с султанчиками, вертушками:

- покажи - спрячь за спину;  
- бег «посмотри как развеваются султанчики»;  
- «ветерок» - подуть на султанчики;  
- «покружись», «попрыгай»;  
- бег за воспитателем со сменой направления.

Упражнения на веранде:

- пробеги по дорожке из шнуров;  
- перепрыгни через шнуры, через «ручеек»;  
- проползти как мишка (опираясь на ладони и колени) по дорожке;  
- ходьба и бег по извилистым дорожкам;  
- научим кукол ходить и бегать по дорожкам.

Утренняя гимнастика «Воробушки»

слова

движения

В гнезде воробушки живут  
И утром рано все встают.  
Довольно в гнёздышке сидеть.  
Пора на солнышко лететь.  
«Чирик-чик-чик, чирик-чик-чик»,  
- На солнышко лететь.  
«Чирик-чик-чик, чирик-чик-чик»,  
- И крылышки согреть.  
Летите, пташки погулять,  
Летите зернышки клевать.  
Такое вкусное зерно,  
Расти поможет вам оно.  
«Чирик-чик-чик, чирик-чик-чик»,  
- Поможет вам оно.  
«Чирик-чик-чик, чирик-чик-чик»,  
- Поможет вам оно.  
Будь осторожен, воробей,  
Крадётся кошка у дверей.  
Чтоб не попасться в лапы к ней,  
Лети от кошки поскорей!  
Мяу, мяу, мяу!

Садятся на корточки, постукивают пальцем, по ладошке.  
«Воробушки» встают летают, чирикают.

«Кошка» ходит, ищет «воробьёв», они улетают.  
«Кошка» догоняет.

Упражнение на дыхание «Птичка»

/Скворушка, с.86/

Птичка, птичка, полетай,  
полетай!  
С нами, с нами поиграй,  
поиграй!

Фу-у-у-у-у-у-у!  
Фу-у-у-у-у-у-у!

Заранее приготовить ярких, бумажных птичек на нитке

Дети, сделав вдох, дуют на птичек



Физкультурные занятия

неделя	Программные задачи	Оборудование	Содержание физ. упражнений	Дозировка, темп
1 неделя «Кошка пришла, котят привела»	Продолжить учить детей ходить и бегать, не наталкиваясь друг на друга, закрепить ползание по ограниченной поверхности и подлезание под дуг, воспитывать желание заниматься физическими упражнениями, закрепить понятия "около", звонкая.	Игрушки - кошка «Мурка», маленькие котята - по количеству детей, стульчик для ОРУ - по количеству детей, дорожка из клеёнки (d=2 м, ширина 30 см) - 2 шт., цветные клубочки (вязаные мячики), - по количеству детей.	<p>I часть: Ходьба и бег врассыпную с игрушечными котятами в руках.</p> <p>II часть: а) ОРУ на стульчиках: 1. «Взмахнём ладошками». 2. «Хлопаем в ладоши». 3. «Посмотрим в окошко» 4. «Попрыгаем».</p> <p>б) Основные движения: ползание по дорожке и подлезание под дугу. подпрыгивание с продвижением вперёд (по дорожкам врассыпную).</p> <p>в) Подвижная игра «Разноцветные клубочки» (по типу игры «Догони мяч»).</p> <p>III часть: Спокойная ходьба с движениями рук, имитирующими наматывание ниток на клубок.</p>	<p>2 раза по 20 сек.</p> <p>4 раза 6 раз 4 раза 2 раза по 10 сек.</p> <p>2 раза по 15 сек.</p> <p>3 раза</p> <p>2 мин.</p>
2 неделя «Как платочки хороши» /усложнение/	Повторить ходьбу и бег в рассыпную, ползание в прямом направлении и пролезание под верёвку, развивать чувство равновесия при ходьбе по ограниченной поверхности, воспитывать умение ходить и бегать, не наталкиваясь друг на друга.	2 матрёшки, платочки по количеству детей, 2 коробки для платочков, наклонная доска, стульчики по количеству детей	<p>I часть: Ходьба и бег врассыпную с игрушечными котятами в руках.</p> <p>II часть: а) ОРУ на стульчиках с платочками в руках: 1. «Помашем». 2. «Спрячемся». 3. «Попляшем».</p> <p>б) Основные движения: равновесие (ходьба по наклонной доске h=15 см). подлезание под верёвку. катание мячей под верёвку.</p> <p>в) Подвижная игра «Пляска с платочками».</p> <p>III часть: Спокойная ходьба за воспитателем.</p>	<p>2 раза по 20 сек.</p> <p>} 4 раза 2 раза по 15 сек.</p> <p>2 раза 3 раза 2 мин.</p> <p>1 мин.</p>

Игры-забавы:

«Подпрыгни, достань косичку у Зайки» (бантик у Мишки), «Весёлые мотальщики» - наматывание шнура на палочку. К шнуру длиной 50 см пришиваются игрушки; машинки - чья машина быстрее придет? «Где же наши ручки?», «Чудесный мешочек».

Подвижные игры:

«Мишкины шишки», «Найди свой домик» (по кругу разложены кубики - домики, под звучание бубна дети бегают вокруг них; остановился звук - дети должны встать около любого кубика-домика), «Паровоз»; «Найди игрушку».

Игровые упражнения с шишками:

- поднять-опустить, показать-спрятать;
- поднять высоко - опустить низко;
- сидя, положить к ногам;
- лёжа, поднять опустить,
- перепрыгивать, прыгать около;
- бросить шишки вдаль, в цель;
- принести Мишке в корзину (корзина приподнята выше глаз ребенка);
- разучить игру с этими пособиями «У медведя во бору»;
- сделать дорожку, ходить, бегать, перешагивать, ползать «как мишки», опираясь на ладони и ступни, «как киски», - опираясь на ладони и колени.

Преодоление «полосы препятствий»:

Извилистая дорожка (бег) → лесенка - стремянка (влезть на дерево) → корзина (забросить шишки) → прыжки на месте;  
Ребристая дорожка (ходьба с перешагиванием) → дорожка «ручейк» (перепрыгнуть), → лесенка - стремянка (влезание к белке) → корзина с шишками (бросание вдаль и бег за ними).

Прогулки.Подвижные игры:

«Мишкины шишки», «Шагает по полянке семейство медвежат», «Найди свой домик», «Солнышко и дождик», «Поймай воздушный шарик», «Паровоз», «Мы топаяем ногами».

Игровые упражнения с шишками (см. выше)

Игровые упражнения:

- «Ручейки»:
- перешагивание, перепрыгивание ручейков и дорожек - «ручейков»;
  - пустить по ручейкам кораблики и бежать за ними;
  - показать рукой плавно, какой ручеек извилистый;
  - «Веселый хоровод».

Утренняя гимнастика «Зайка на зарядке»

слова

движения

Рано утром по-порядку зайка делает зарядку.  
Лапки кверху поднимает ими весело играет:  
Вот так, вот так, зайка весело играет!  
Он качает головой, вот так, вот так,  
Он качает головой! Повороты выполняет  
Вот так, вот так, Повороты выполняет!  
Низко - низко приседает,  
Вот так, вот так,  
Низко-низко приседает!  
По дорожке прыг да скок -  
И уселся на пенёк!  
Он вздремнул и потянулся:  
«Здравствуй, утро, я проснулся!»  
Мы в кружочек встали, с зайкой мы плясали.  
Мы плясали, мы плясали, ножки выставляли.  
Хлопали в ладошки, хлопали немножко,  
Мы плясали, мы плясали, ножки выставляли.  
Над головкой тоже хлопали в ладоши.  
Мы плясали, мы плясали, ножки выставляли.  
Ручки мы подняли, зайке помахали,  
Мы плясали, мы плясали, ножки выставляли!

Выполняют движения по тексту

Упражнение на дыхание «Зайка»

Ох, как зайка поплясал,  
Очень зайка устал.  
Зайка, зайка, отдохни,  
Встань спокойно, подыши!

Вдох - носом, выдох - ртом.

Физкультурные занятия

неделя	Программные задачи	Оборудование	Содержание физ. упражнений	Дозировка
3 неделя «Мишкины шишки»	Продолжать учить детей ходить и бегать врассыпную, не наталкиваясь друг на друга, учить бросать предметы в горизонтальную цель, закрепить лазание по лестнице - стремянке, воспитывать умение выполнять упражнение по словесному указанию воспитателя. Активизировать слова со звуком [ш].	Шишки сосновые по количеству детей, корзина круглой формы (для бросания в неё шишек), игрушечный мишка (высота 50 - 60 см) с ярким бантом.	<p>I часть:</p> <p>Ходьба и бег врассыпную. Сбор шишек. Перестроение вкруг (около заранее разложенного шнура).</p> <p>II часть:</p> <p>а) ОРУ с шишками:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. «Руки в стороны».</li> <li>2. «Покажем шишки».</li> <li>3. «Покажем мишке ножки».</li> <li>4. «Покружimsя».</li> </ol> <p>Дыхательное упражнение «Понюхаем шишки» между подпрыгиванием.</p> <p>б) Основные движения:</p> <p>бросание шишек в горизонтальную цель. лазание по лесенке стремянке.</p> <p>в) Подвижная игра «Мишкины шишки».</p> <p>III часть:</p> <p>Ходьба по групповой комнате «Найди корзину»</p>	<p>2 раза по 20 сек.</p> <p>} 4 раза по 3 раза 2 раза по 15 сек.</p> <p>3 раза 2 раза 3 раза</p> <p>1,5 мин.</p>
4 неделя «Белкины шишки» /усложнение/	Продолжать учить детей бросать предметы в горизонтальную цель, лазать по лесенке - стремянке, развивать чувство равновесия, закреплять понятия «много - мало», «один - много», высоко - низко, воспитывать умение выполнять упражнения, не мешая друг другу.	Шишки еловые по количеству детей, корзина круглой формы (для метания), игрушечная белочка, ребристая доска, лесенка - стремянка, дорожки - ручейки - 2 - 3 штуки, стульчики по количеству детей.	<p>I часть:</p> <p>Ходьба по ребристой доске, перешагивание «ручейка».</p> <p>Бег «стайкой».</p> <p>Ходьба стайкой, сбор шишек. Перестроение в круг.</p> <p>II часть:</p> <p>а) ОРУ с шишками:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. «Руки в стороны».</li> <li>2. «Покажем шишки».</li> <li>3. «Покажем белке ножки».</li> <li>4. «Покружimsя».</li> </ol> <p>б) Основные движения:</p> <p>бросание шишек в горизонтальную цель. подпрыгивание.</p> <p>в) Подвижная игра «Найди свой домик» (с бегом и подпрыгиванием).</p> <p>III часть:</p> <p>Музыкальная игра с пением «Птичка»</p>	<p>2 раза по 20 сек.</p> <p>} 4 раза по 3 раза 2 раза по 15 сек. 3 раза 2 раза по 20 пр.</p> <p>3 раза</p> <p>1,5 - 2 мин.</p>

**Игры-забавы:**

«Прогулка по группе», инсценировка стихов с движениями «Красный флажок».

**Подвижные игры:**

«Поймай воздушный шарик», «Паровоз», «Карусель» «Крепко за руки взялись», «Каравай».

**Игровые упражнения с шишками:**

- «Руки в стороны».
- «Покажем шишки».
- «Покажем белке ножки».
- «Покружимся».

**Преодоление «полосы препятствий»:**

Гимнастическая скамейка (на конце лежит флажок, доползти, взять флажок, помахать) → напольная фигура «матрёшка (или игрушка) (подпрыгнуть, достать платочек, подуть на него → наклонная доска (ходьба и бег);

«Дорожка из разложенных султанчиков» (перепрыгивание, ходьба и бег) → лесенка – стремянка (влезть и подуть на флажок) → мячи (катание) → паровоз из стульчиков.

**Прогулки.****Подвижные игры:**

«Паровоз», «Карусель», «Поймай солнечного зайчика», «Солнышко и дождик», «Курочка – хохлатка», «Лохматый пёс».

**Игровые упражнения с флажками, султанчиками, с плоскими цветами:****Игры - забавы:**

- «Ловля бабочек» (подпрыгивание);
- «Позвони в бубен» (погремушку, колокольчик).

**Утренняя гимнастика «Зонтик»**

слова

движения

Солнце светит ярко,  
Всем ребятам жарко.

Прячутся.

Нет солнца малышам  
«Зонтики» сейчас я дам.  
Взяли зонтик детки в ручки,  
Побежали пёстрой кучкой,  
По тропинкам, по дорожкам,  
Замелькали быстро ножки.

Круглые платочки с двумя  
петельками.

Держат двумя руками за  
петли над головой.

Если будет дождик лить,  
Он не будет нас мочить.  
Лейся, лейся, проливной,  
Ты на зонтик наш цветной!  
Дождь прошёл и мы опять  
Стали с зонтиком играть.

Ходьба с платочком-  
«зонтиком» над головой.  
Приседания, перебежки.

Поднимание рук вверх-  
вниз, повороты в сторо-  
ну, наклоны.

**Упражнение на дыхание**

Спокойное дыхание

От дождя мы убежали  
И под зонтик вместе встали  
Мы подышим, отдохнём  
И опять играть пойдём

Физкультурные занятия

неделя	Программные задачи	Оборудование	Содержание физ. упражнений	Дозировка, темп
1 неделя «Горит на солнышке флажок»	Учить детей ползать по гимнастической скамейке, закрепить бросание предметов вверх, развивать равновесие при ходьбе по наклонной доске, развивать умение выполнять ОРУ вместе с другими детьми, воспитывать умение ходить им бегать не наталкиваясь друг на друга, активизировать слова «флажок», «паровоз», «шарик», звукоподражание «чух-чух-чу-чу».	Флажки по 2 штуки на каждого ребёнка, гимнастическая скамейка - h=15 см, надувные шарик на каждого ребёнка	I часть: Ходьба друг за другом. Бег «стайкой» за воспитателем. Ходьба с дыхательным упражнением «Подуем на флажки» II часть: а) ОРУ с флажками: 1. «Помашем флажком». 2. «Постучим флажком». 3. «Топаем ногами» 4. «Попрыгаем». б) Основные движения: равновесие, ходьба по наклонной доске. в) Подвижная игра «Поймай воздушный шарик». III часть: Ходьба друг за другом «Паровозиком» с произнесением «чух-чух-чу-чу»	30 сек. 10 сек. 2 раза по 20 сек. 4 раза 4 раз 3 раза /медл./ 2 раза по 15 сек. 2 раза 3 раза 1 мин.
2 неделя «Играем султанчиками» /усложнение/	Учить детей ползать по гимнастической скамейке, закрепить бросание предметов вверх, развивать равновесие при ходьбе по наклонной доске, развивать умение выполнять ОРУ вместе с другими детьми, воспитывать умение ходить им бегать не наталкиваясь друг на друга, активизировать слова «флажок», «паровоз», «шарик», звукоподражание «чух-чух-чу-чу».	Султанчики по 2 штуки на каждого ребёнка, гимнастическая скамейка - h=15 см, надувные шарик на каждого ребёнка	I часть: Ходьба друг за другом. Бег «стайкой» за воспитателем. Ходьба с дыхательным упражнением «Подуем на флажки» II часть: а) ОРУ с султанчиками: 1. «Помашем султанчиком». 2. «Постучим султанчиком». 3. «Топаем султанчиком» 4. «Попрыгаем». б) Основные движения: равновесие, ходьба по наклонной доске. в) Подвижная игра «Поймай воздушный шарик». III часть: Ходьба друг за другом «Паровозиком» с произнесением «чух-чух-чу-чу»	2 раза по 20 сек. } 4 раза 2 раза по 15 сек. 2 раза 3 раза 2 мин. 1 мин.

## Развитие движений вне занятий /утро - вечер/

**Игры-забавы:**

«Поймай бабочку», «Карусель» (Мы бежим, бежим, бежим, мы на месте не стоим, всё быстрее, всё бегом, карусель кругом, кругом).

Игра - инсценировка: «Потерялась наша Таня»

**Подвижные игры:**

«Паровоз», «Догони мяч», «Уходи, кот», «Догони меня», «Раздувайся, пузырь...», «Догони воздушный шарик», «Наседка и цыплята», «Пузырь».

**Игровые упражнения с лентами:**

- поднять-опустить, показать-спрятать;
- поднять высоко - опустить низко;
- помаша «салютики» (посмотреть на ленточки);
- сидя, закрыть ножки;
- лежа, поднять опустить;
- перепрыгивать, прыгать около;
- подпрыгни и возьми ленточку.

**Преодоление «полосы препятствий»:**

Дорожка из плоских цветов (ползание) → лесенка - стремянка (влезть, подуть на ленточку или бабочку) → напольная игрушка «Петушок» (катание мяча - горошины);  
Ребристая доска (ходьба) → дорожка из цветов (перешагивание, перепрыгивание), → «Дерево» - лесенка (влезть, посмотреть, что лежит в корзинке).

**Прогулки.****Подвижные игры:**

«Паровоз», «Догони мяч», «Уходи, кот», «Догони меня» (собачку), «Мишкины шипки», «Шагает по опушке семейство медвежат».

**Игровые упражнения:**

- «Потерялась наша Таня»
- «Бабушкины мячики»

**Утренняя гимнастика «Матрёшки»**

слова

движения

Мы матрёшки, все мы крошки  
Поплясать хотим немножко /2 раза/.

Дети покачивают головой вправо-влево, воспитатель напевает. Дети кружатся. Медленно выставляют вперёд правую и левую ноги.

Мы матрёшки, все мы крошки  
У нас новые сапожки /2 раза/.

Мы матрёшки, все мы крошки  
Побежать хотим немножко /2 раза/.

Мы матрёшки, все мы крошки  
Погуляем по дорожке,  
Вот так, вот так,  
Погуляем по дорожке!

Бег «стайкой» за воспитателем.

Мы матрёшки, все мы крошки  
Ох, устали наши ножки /2 раза/.

Ходьба по «снежным дорожкам» или по дорожке с нарисованными стопами.

Мы матрёшки, все мы крошки  
Снова пляшут наши ножки /2 раза/.

**Упражнение на дыхание.**

Дети спокойно делают вдохи и выдохи.

Приседания, обхватить ноги.

### Физкультурные занятия

неделя	Программные задачи	Оборудование	Содержание физ. упражнений	Дозировка
3 неделя «Карусель»	Повторить лазание по лесенке – стремянке, бросание и катание предметов правой и левой рукой вдаль, развивать равновесие, воспитывать умение ходить и бегать друг за другом (в колонну), активизировать цвета (красный, синий, жёлтый), понятия «маленький, большой», учить прыгать в длину с места (через ручеёк).	Ленты с кольцами с двух сторон – по количеству детей, пояс для воспитателя, шапочка «Петушок» – длинная лента – 3 – 4 м, длинная доска, лесенка – стремянка, мягкие мячи $d = 5 - 6$ см.	<p>I часть: Ходьба. Медленный бег.</p> <p>II часть:</p> <p>а) ОРУ с ленточками:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. «Маленькая и большая ленточка».</li> <li>2. «Обними себя».</li> <li>3. «Поиграем ленточкой».</li> </ol> <p>б) Основные движения: перепрыгивание ленты. лазание по лесенке – стремянке.</p> <p>в) Подвижная игра «Догони мяч» (с прокатыванием и бегом).</p> <p>III часть: «Карусель»</p>	<p>30 сек.</p> <p>4 раза по 2 раза 2 раза по 6 сек.</p> <p>3 раза 2 раза</p> <p>3 раза</p> <p>1 мин.</p>
4 неделя «Распустились цветы» /усложнение/	Повторить лазание по лесенке – стремянке, бросание и катание предметов правой и левой рукой вдаль, развивать равновесие, воспитывать умение ходить и бегать друг за другом (в колонну), активизировать цвета (красный, синий, жёлтый), понятия «маленький, большой», учить прыгать в длину с места (через ручеёк).	Ленты с кольцами с двух сторон – по количеству детей, пояс для воспитателя, шапочка «Петушок» – длинная лента – 3 – 4 м, длинная доска, лесенка – стремянка, мягкие мячи $d = 5 - 6$ см, нагрудный знак «Паровоз»	<p>I часть: Ходьба. Медленный бег.</p> <p>II часть:</p> <p>а) ОРУ с плоскими цветами:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. «Маленький и большой цветочек».</li> <li>2. «Обними себя».</li> <li>3. «Поиграем цветочками».</li> </ol> <p>б) Основные движения: перепрыгивание через цветочки. лазание по лесенке – стремянке /достать цветочек/.</p> <p>в) Подвижная игра «Догони мяч» (с прокатыванием и бегом).</p> <p>III часть: «Паровоз»</p>	<p>30 сек.</p> <p>4 раза по 2 раза 2 раза по 6 сек.</p> <p>3 раза 2 раза</p> <p>3 раза</p> <p>1 мин.</p>