**Муниципальное автономное дошкольное образовательное учреждение**

**Детский сад №4 поселка Мальцево Озерского района Калининградской области**

**Рабочая программа**

**по основной образовательной программе**

**дошкольного образования**

**«Программа воспитания и обучения в детском саду»**

**Образовательная область «Физическое развитие»**

**Вид образовательной деятельности «Физическая культура»**

**Год обучения программы: второй год**

**(дети раннего возраста 2-3 года)**

**Срок реализации программы один год**

Мальцево, 2024

|  |
| --- |
| Содержание |
| 1. | Пояснительная записка | 3 |
| 2. | Цели и задачи реализации программы  | 3 |
| 3. | Планируемые результаты освоения программы | 4 |
| 4. | Содержание программы | 5 |
| 5. | Тематическое планирование | 7 |
| 6. | Методическое обеспечение  | 47 |
| 7. | Материально-техническое обеспечение  | 47 |
| 8. | Список использованной литературы | 47 |

**1.Пояснительная записка**

 Настоящая рабочая программа по образовательной области «Физическое развитие», вид образовательной деятельности «Физическая культура» для детей дошкольного возраста 2-3 года разработана на основе:

Федерального закона от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации, примерной основной «Программа воспитания и обучения в детском саду» под редакцией М.А. Васильевой, В.В. Гербовой, Т.С. Комаровой.,

 Учебно-методического комплекта к программе «Программа воспитания и обучения в детском саду» под редакцией М.А. Васильевой, В.В. Гербовой, Т.С. Комаровой, образовательной программы ОУ, в соответствии с Федеральными государственными образовательными стандартами.

 Основу настоящей программы составляет соответствующий раздел программы «Воспитание и обучение в детском саду» М.А.Васильевой, В.В.Гербовой, Т.С.Комаровой..

Изобразительная деятельность, включающая рисование и лепку, имеет большое значение для всестороннего развития дошкольников.

 Третий год жизни - важный этап в развитии ребенка. Темп физического развития замедляется, но организм в целом крепнет, движения совершенствуются. Однако опорно-двигательный аппарат развит сравнительно слабо, двигательный опыт небольшой, движения часто непреднамеренно, направления их случайны, эмоциональные проявления неустойчивы, активное торможение плохо развито. Ребенок еще не умеет самостоятельно регулировать скорость, сил и амплитуду движений. Все это необходимо учитывать при организации работы по физическому воспитанию, используя различные формы двигательной деятельности.

**2.Цели и задачи реализации программы**

**Задачи по направлению «Физическая культура»:**

* Формировать умение сохранять устойчивое положение тела, правильную осанку;
* Формировать умение ходить и бегать, не наталкиваясь друг на друга, с согласованными, свободными движениями рук и ног. Приучать действовать сообща, придерживаясь определенного направления движения во время ходьбы и бега в соответствии с указаниями педагога;
* Развивать движения в ходе обучения разнообразным формам двигательной активности;
* Закреплять навыки ползания, лазанья, разнообразные действия с мячом (брать, держать, переносить, класть, бросать, катать);
* Развивать умение прыгать на двух ногах на месте, с продвижением вперед, в длину с места, отталкиваясь двумя ногами;
* Воспитывать желание выполнять физические упражнения на прогулке;
* Развивать стремление играть в подвижные игры с простым содержанием, несложными движениями. Развивать умение играть в игры, способствующие совершенствованию основных движений (ходьба, бег, бросание, катание).
* Формировать выразительность движений, умение передавать простейшие действия некоторых персонажей (попрыгать, как зайчики; поклевать зернышки и попить водичку, как цыплята и т.п.).

**Задачи по направлению «Здоровье»**

* Осуществлять комплекс закаливающих процедур с использованием природных факторов: воздуха, солнца, воды. Приучать детей находиться в помещении в облегченной одежде.
* Формировать представления о значении каждого органа для нормальной жизнедеятельности человека: глазки- смотреть, ушки- слышать, носик- нюхать, язычок- пробовать (определять) на вкус, ручки- хватать, держать, трогать; ножки- стоять, бегать, ходить; голова- думать, запоминать; туловище- наклоняться и поворачиваться в разные стороны.

 **Основные принципы работы.**

* *принцип* природосообразности предполагает учет индивидуальных физических и психических особенностей ребенка, его самодеятельность (направленность на развитие творческой активности), задачи образования реализуются в определенных природных, климатических, географических условиях, оказывающих существенное влияние на организацию и результативность воспитания и обучения ребенка;
* *принцип* культуросообразности предусматривает необходимость учета культурно-исторического опыта, традиций, социально-культурных отношений и практик, непосредственным образом встраиваемых в образовательный процесс;
* *принцип* вариативности обеспечивает возможность выбора содержания образования, форм и методов воспитания и обучения с ориентацией на интересы и возможности каждого ребенка и учета социальной ситуации его развития;
* *принцип* индивидуализацииопирается на то, что позиция ребенка, входящего в мир и осваивающего его как новое для себя пространство, изначально творческая. Ребенок наблюдая за взрослым, подражая ему, учится у него, но при этом выбирает то, чему ему хочется подражать и учиться. Таким образом, ребенок не является «прямым наследником» (то есть продолжателем чьей-то деятельности, преемником образцов, которые нужно сохранять и целостно воспроизводить), а творцом, то есть тем, кто может сам что-то создать. Освобождаясь от подражания, творец не свободен от познания, созидания, самовыражения, самостоятельной деятельности. Принцип индивидуализации предполагает предоставление ребёнку возможности выбора в разных видах деятельности, акцент на инициативность, самостоятельность и личностную активность;
* *принцип* позитивной социализацииребенка предполагает освоение ребёнком в процессе сотрудничества с обучающим взрослым и сверстниками культурных норм, средств и способов деятельности, культурных образцов поведения и общения с другими людьми;
* *принцип* свободной самостоятельной деятельности *детей*,где позиция которую занимает взрослый – это позиция создателя развивающей среды, когда взрослый непосредственно не включён в детскую деятельность, а создает образовательную среду, в которой у детей появляется возможность действовать свободно и самостоятельно;
* *принцип* участия семьи в образовании ребенка*,* т.е. родители должны стать равноправными и равно ответственными партнёрами педагогов, принимающими решения во всех вопросах развития и образования, сохранений здоровья и безопасности их детей.

**3.Планируемые результаты освоения программы**

**К концу года дети первой младшей группы могут:**

• ходить и бегать, не наталкиваясь друг на друга;

• прыгать на двух ногах на месте, с продвижением вперед и т. д.;

• брать, держать, переносить, класть, бросать, катать мяч;

• ползать, подлезать под натянутую веревку, перелезать через бревно, лежащее на полу;

• самостоятельно есть.

**4.Содержание программы**

Задачи работы по формированию физических качеств детей решаются интегративно в ходе освоения всех образовательных областей наряду с задачами, отражающими специфику каждой образовательной области.

При этом решение программных образовательных задач предусматривается не только в рамках непосредственно-образовательной деятельности, но и в ходе режимных моментов – как в совместной деятельности, так и в самостоятельной деятельности детей.

**I. Гимнастика.**

**1.Построения, перестроения:** стайкой; врассыпную; в колонну по одному; в колонну парами; построение в колонну по одному с перестроением в пары, стоя на месте; п& строение в шеренгу и равнение по линии с поворотом в колонну; перестроение в круг по зри тельному ориентиру; перестроение из колонны в шеренгу и наоборот; размыкание и смыкани при построении и перестроении обычным шагом.

**2.Ходьба:** стайкой; врассыпную; чередование ходьбы врассыпную с ходьбой стайкой в колонне по зрительным ориентирам; на носках; парами; с высоким подниманием колена по кругу взявшись за руки; с ускорением; с остановкой по сигналу; по наклонной и горизонталь ной поверхности; приставным шагом; с дополнительными заданиями; по профилактической до рожке.

**3.Бег:** стайкой; врассыпную; чередование бега врассыпную с бегом в обусловленное место; в колонне по зрительной ориентации; с ускорением и замедлением; в колонне парами по кругу взявшись за руки; в медленном темпе (до 80 м); с остановкой по сигналу; со смено1 темпа по сигналу; с дополнительным заданием; на скорость (до 10 м).

**4.ОРУ (общеразвивающие упражнения):**

а)Для рук (вверх, вперед, в стороны, сгибание и разгибание, скрещивание рук перед грудью и разведение их в стороны, отведение рук назад, махи руками вперед-назад, хлопки перед co6oi и над головой).

б)Для ног (шаги вперед, назад, в стороны; сгибание и разгибание ног стоя и лежа; приседание держась за опору; отведение одной ноги вперед с опорой на носок или пятку).

в)Для туловища (наклоны вперед, в стороны; повороты направо-налево, с боку на бок;наклоны из положения сидя и лежа; подъемы из положения стоя на коленях, стоя на пятках;сгибание ног из положения лежа на спине; одновременные движения руками и ногами в положении лежа на спине).

**5. ОВД (общие виды движений):**

а) Равновесие: ходьба на дорожке (ширина 20 см, длина 2 м), по извилистой дорожке (ширина 25-30 см), по шнуру; перешагивание через препятствие (высота 10-15 см); ходьба из обруча в обруч; из круга в круг, с ящика на ящик (высота 10-15 см); подъем на возвышение и спуск с него (высота до 25 см).

б) Прыжки: на всей ступне с подниманием на носки; на двух ногах на месте; с поворотом вокруг себя; с продвижением вперед; вверх на месте с целью достать предмет; спрыгивание с высоты (10 см); прыжки через линии (расстояние 10-30 см), со сменой положения ног; прямой галоп; в длину с места.

в)Бросание, катание, ловля: прокатывание мяча одной рукой, двумя руками; прокатывание

мяча под дугу и друг другу; броски мяча вперед снизу и до груди; броски мяча из-за головы;

ловля мяча с расстояния 50-100 см; перебрасывание мяча через веревку, находящуюся на уровне груди ребенка (расстояние 1-1,5 м); бросание предметов в цель одной рукой, двумя руками; метание на дальность правой и левой рукой (расстояние 2,5-3 м).

г)Ползание, лазание: ползание на средних четвереньках по прямой (3-4 м), за катящимся предметом, по доске на средних четвереньках, под препятствие (высота 30-40 см), между ножками стула произвольным способом в обруч; переливание через бревно (высота 20 см); подтягивание на скамейке, на животе; лазание по лестнице-стремянке и спуск с нее; влезание на гимнастическую стенку удобным способом.

**II. Подвижные игры**:

«К куклам в гости», «Ножки по дорожке», «Не наступи», «Достань флажок», «Где звенит?», «Брось и догони», «Догонялки с персонажами», «Бегите ко мне», «Птички летают», «Солнышко и дождик», «Воробышки и кот», «Лесные жучки», «Цыплята и кот», «Лошадки», «Автомобиль», «Самолеты», «Мой веселый звонкий мяч», «Кот-Заинька». «Воробушки и автомобиль» и др.

**Тематическое планирование к рабочей программе «Физическая культура»**

|  |  |
| --- | --- |
| **№ (ОД)** | **Содержание образовательной деятельности**  |
| **Детский сад** |
| **1** | 1. Построение стайкой.2. Ходьба стайкой за инструктором с имитацией движений персонажей русской народной сказки «Колобок».3. Бег обычной стайкой («Колобок укатился от зайца, лисы и т. д.»).4. ОРУ «Колобок» (в положении на животе перекатывание несколько раз в одну, потом в другую сторону).5. Ходьба между предметами.6. Прыжки на всей ступне с подниманием на носки (пружинка).7. Прокатывание мяча (колобка) одной рукой.8. Упражнение «Доползи до кубика и поставь его на другой кубик» (дети строят башенку для колобка).9. Подвижная игра «Догонялки» с персонажами русской народной сказки «Колобок» |
| **2** | 1. Построение в колонну друг за другом.2. Ходьба в колонне друг за другом по зрительной ориентации.3. Бег на носках.4. ОРУ «Соберем урожай».5. Ходьба по дорожке (ширина 20 см, длина 2 м) с проговариванием строк: «Вышли мишки погулять, сладкого меда поискать».6. Прыжки на двух ногах на месте «Достань до яблока».7. Прокатывание мяча двумя руками под дугу с проговариванием строк: «Под веточкой пролезали, с земли груши собирали».8. Упражнение «Проползи по доске».9. Подвижная игра «Донеси урожай до корзинки» |
| **3** | 1. Построение врассыпную.2.Ходьба врассыпную по залу с одновременным собиранием осенних листочков с ковра3. Бег врассыпную по залу с листочками4. ОРУ с листочками.5. Ходьба между предметами («лужи», вырезанные из картона).6. Прыжки на всей ступне с подниманием на носки («пружинка»).7. Катание мяча двумя руками.8. Ползание на средних четвереньках по прямой (3-4 м).9. Подвижная игра «Солнышко и дождик» |
| **Детский сад** |
| **4** | 1. Построение врассыпную.2. Чередование ходьбы врассыпную с ходьбой стайкой, бега врассыпную с бегом в обусловленное место по сигналу.3. ОРУ «Забавные птички» 4. Ходьба между предметами.5. Прыжки на двух ногах на месте с широкими махами руками (имитация взмаха крыльев).6. Катание мяча двумя руками 7. Ползание на средних четвереньках (3-4 м).8. Подвижная игра «Птички, летите ко мне» |
| **5** | 1. Ходьба стайкой и врассыпную (во время ходьбы дети должны найти в зале кукол и взять по одной).2. Бег врассыпную, стайкой с куклами 3. ОРУ с куклами.4. Ходьба за инструктором по периметру зала (во время ходьбы дети кладут кукол в корзину, стоящую на пути).5. Упражнения с большим мячом (захват двумя руками с боков).6. Ползание на ладонях и коленях.7. Подвижная игра «К куклам в гости».8. Пальчиковая гимнастика «Ладушки» |
| **6** | 1. Ходьба стайкой и врассыпную ( во время ходьбы дети берут погремушки, лежащие на ковре (по одной)).2. Бег врассыпную, стайкой с погремушками3. ОРУ с погремушками.4. Прыжки на двух ногах на месте.5. Упражнение с большим мячом (брать, держать, переносить, класть, держа двумя руками с боков).6. Подлезание под натянутую веревку (высота 50 см), не задевая погремушки, привязанные к веревке.7. Подвижная игра «Достань погремушку».8. Двигательное упражнение: дети проговаривают отрывок из стихотворения А. Барто «Погремушка» и ритмично отстукивают погремушкой по ладони |
| **Осень** |
| **7** | 1. Ходьба стайкой и врассыпную (во время ходьбы дети поднимают с ковра гимнастические палочки длиной около 50 см).2. Бег вокруг палочки (дети кладут палочку возле себя и обегают ее несколько раз).3. ОРУ с палочками. 4. Ходьба с перешагиванием через «кочки» (мешочки с песком).5. Катание мяча двумя руками инструктору с ритмичным проговариванием строк: «Погуляем мы в лесу, встретим рыжую лису, волка серого, зайку смелого».6. Построение в круг при помощи инструктора. |
| **8** | 1. Ходьба стайкой и врассыпную с имитацией движений лисы, волка, медведя.2. Бег врассыпную, стайкой3. ОРУ без предметов.4. Ходьба по дорожке между двумя шнурами (ширина 40 см, длина -2 м).5. Прыжки на двух ногах на месте6. Ползание на ладонях и коленях, перелаз через бревно, лежащее на полу.7. Подвижная игра «Через ручеек».8. Пальчиковая гимнастика «Пальчики в лесу» |
| **9** | 1. Ходьба и бег подгруппами и всей группой2. ОРУ с пластмассовыми гантелями.3. Упражнение на равновесие «Пройди по веревочке».4. Прыжки на двух ногах на месте.5. Ползание на четвереньках по прямой (расстояние 3-4 м).6. Ловля мяча, брошенного инструктором с расстояния 50-100 см (каждый ребенок ловит мяч после того, как услышит свое имя).7. Подвижная игра «Достань флажок» |
| **Осень** |
| **10** | 1. Ходьба подгруппами с небольшими мягкими игрушками в руках.2. Бег подгруппой в прямом направлении.3. ОРУ с игрушками.4. Ходьба по прямой дорожке (расстояние 2-3 м); складывание игрушек в корзину, находящуюся в конце дорожки.5. Прыжки на двух ногах с продвижением вперед6. Ползание на четвереньках по прямой (расстояние 3-4 м).7. Катание мяча двумя руками с ритмичным проговариванием стихотворения А. Барто «Мячик».8. Подвижная игра «Догони мяч!»1. Ходьба парами с флажком в свободной руке.2.Бег всей группой с размахиванием флажком над головой.3.ОРУ с флажками.4.Игра «Сравни флажки» 5.Прыжки на двух ногах на месте6. Ползание по доске, лежащей на полу.7. Катание мяча одной рукой воспитателю.8. Подвижная игра «Достань флажок»1. Ходьба подгруппами и всей группой (во время ходьбы дети берут по одному кубику с ковра).2. Бег вокруг кубика.3. ОРУ с кубиками.4. Ходьба по прямой дорожке (расстояние 2-3 м).5. Игры «Какого цвета кубик?», «Строим башню» (дети под руководством инструктора ставят кубики один на другой».6. Прыжки на двух ногах с продвижением вперед.7. Ползание на четвереньках по прямой (расстояние 3-4 м).8. Игра малой подвижности «Стань высоким, как башенка».9. Подвижная игра «Бегите ко мне» |
| **11** | 1. Построение врассыпную.2. Чередование ходьбы врассыпную с ходьбой стайкой, бега врассыпную с бегом в обусловленное место по сигналу.3. ОРУ «Забавные птички» 4. Ходьба между предметами.5. Прыжки на двух ногах на месте с широкими махами руками (имитация взмаха крыльев).6. Катание мяча двумя руками 7. Ползание на средних четвереньках (3-4 м).8. Подвижная игра «Птички, летите ко мне» |
| **12** | 1. Ходьба парами с флажком в свободной руке.2.Бег всей группой с размахиванием флажком над головой.3.ОРУ с флажками.4.Игра «Сравни флажки» 5.Прыжки на двух ногах на месте6. Ползание по доске, лежащей на полу.7. Катание мяча одной рукой воспитателю.8. Подвижная игра «Достань флажок» |
| **Грибы. Ягоды.** |
| **13** **14.** | 1. Построение в колонну по одному2. Ходьба в колонне друг за другом по зрительной ориентации.3. Бег в колонне друг за другом по зрительной ориентации под музыкальное сопровождение 4. ОРУ с небольшими мячами в руках».5. Ходьба по дорожке (ширина 20 см, длина 2 м).6. Прыжки на двух ногах на месте с поворотом вокруг себя.7. Катание мяча двумя руками (с проговариванием слов из сказки «Репка»: «...тянут, потянут, вытянуть не могут...»).8. Подвижная игра «Доползи до репки (мяча)».9. Релаксация «Ох, устали мы тянуть, дайте-ка нам отдохнуть!» (самомассаж с расслаблением; перекатываются на бок, на живот, потягиваются, встают)1. Построение в колонну друг за другом.2. Ходьба в колонне друг за другом по зрительной ориентации.3. Бег на носках.4. ОРУ «Соберем урожай».5. Ходьба по дорожке (ширина 20 см, длина 2 м) с проговариванием строк: «Вышли мишки погулять, сладкого меда поискать».6. Прыжки на двух ногах на месте «Достань до яблока».7. Прокатывание мяча двумя руками под дугу с проговариванием строк: «Под веточкой пролезали, с земли груши собирали».8. Упражнение «Проползи по доске».9. Подвижная игра «Донеси урожай до корзинки»1. Построение в колонну друг за другом с проговариванием строк: «В лес пошли мы погулять, свежим воздухом дышать».2. Ходьба врассыпную.3. Бег в колонне.4. ОРУ «Поиграем со зверятами».5. Ходьба по дорожке (ширина 20 см, длина 2 м).6. Отбивание мяча об пол (дети сидят на ковре, держат двумя руками мяч)7. Ползание за катящимся предметом.8. Подвижная игра «В гости к зверятам» (имитация повадок животных) |
| **15.** |  1. Ходьба друг за другом по краю зала.2. Бег друг за другом по краю зала3. ОРУ с предметами.4. Ходьба по дорожке (ширина - 40 см, длина 4-6 м).5. Броски большого мяча воспитателю двумя руками снизу.6. Ползание (3 м) с перелезанием через скамейку.7. Подвижная игра «Воробышки и автомобиль».8. Пальчиковая гимнастика «Ладушки» с проговариванием одноименной русской народной потешки |
| **Грибы. Ягоды.** |
| **16.** | 1. Построение в колонну друг за другом.2. Ходьба в колонне друг за другом на носках по зрительным ориентирам.3. Бег в колонне, не отставая и не перегоняя товарищей (по зрительным ориентирам).4. ОРУ «Зарядка для рук».5. Ходьба по доске.6. Прыжки на двух ногах с продвижением вперед.7. Прокатывание мяча двумя руками перед собой с проговариванием русской народной потешки «Поехали, поехали...».8. Подвижная игра «Не наступи».9. Дыхательное упражнение « Подуем на ладошки»1. Ходьба друг за другом по краю зала.2. Бег друг за другом по краю зала3. ОРУ с предметами.4. Ходьба по дорожке (ширина - 40 см, длина 4-6 м).5. Броски большого мяча воспитателю двумя руками снизу.6. Ползание (3 м) с перелезанием через скамейку.7. Подвижная игра «Воробышки и автомобиль».8. Пальчиковая гимнастика «Ладушки» с проговариванием одноименной русской народной потешки1. Ходьба друг за другом по краю зала.2. Бег друг за другом по краю зала.3. ОРУ с большим мячом.4. Ходьба по доске, лежащей на ковре, с проговариванием стихотворения А. Барто «Бычок».5. Перебрасывание большого мяча через шнур (высота - 50 см).6. Прыжки на месте на двух ногах под музыкальное сопровождение «Где ты, зайка?»7. Подвижная игра «Не наступи на линию».8. Малоподвижная игра «Ладошки» |
| **17.** |  1. Ходьба друг за другом по краю зала.2. Бег друг за другом по краю зала.3. ОРУ с бубнами под рус. нар. мелодию «Бубен».4. Ходьба на носочках.5. Бросание большого мяча в корзину с расстояния 1,5 м.6. Ползание (3 м) с подлезанием под шнур (высота- 50 см).7. Подвижная игра «Будь осторожен».8. Дыхательное упражнение «Часики» |
| **Овощи** |
| **18.** | 1. Ходьба друг за другом по краю зала.2. Бег друг за другом по краю зала.3. ОРУ с бубнами под рус. нар. мелодию «Бубен».4. Ходьба на носочках.5. Бросание большого мяча в корзину с расстояния 1,5 м.6. Ползание (3 м) с подлезанием под шнур (высота- 50 см).7. Подвижная игра «Будь осторожен».8. Дыхательное упражнение «Часики»1. Ходьба друг за другом по краю зала.2. Бег друг за другом по краю зала.3. ОРУ с большим мячом.4. Ходьба друг за другом с перестроением в круг под музыкальное сопровождение «Марш» (муз. М. Раухвергера).5. Повороты вправо-влево с передачей большого мяча.6. Ползание (4 м) с подлезанием под дугу (высота 50 см).7. Подвижная игра «Где звенит?».8. Малоподвижная игра «Поговорим»1. Ходьба парами2. Бег в прямом направлении.3. ОРУ с погремушками.4. Ходьба по доске.5. Прыжки через шнур (линию).6. Ползание по доске.7. Подвижная игра (с ходьбой и бегом) «Принеси предмет» (дети выбирают предмет по определенному признаку, который назовет педагог) |
| **19.** | 1. Построение в колонну друг за другом.2. Ходьба врассыпную3. Бег в колонне.4. ОРУ без предметов.5. Ходьба с перешагиванием через мешочки с песком.6. Прыжки через препятствие из мешочков с песком.7. Подвижная игра «Где звенит?».8. Пальчиковая гимнастика «Оладушки»9. Дыхательное упражнение «Ветер» |
| **20.** |  1. Построение в колонну друг за другом.2. Ходьба в колонне друг за другом с имитацией движений птиц (по показу педагога).3. Бег в колонне друг за другом.4. ОРУ «Падают, падают листья».5. Ходьба по извилистой дорожке (ширина 25-30 см).6. Упражнение «Подпрыгни выше».7. Прокатывание небольшого мяча между двумя листочками.8. Ползание по доске на средних четвереньках (по «мосту»).9. Подвижная игра «Птички» |
| **Фрукты** |
| **21.** | 1. Ходьба друг за другом по краю зала.2. Бег друг за другом по краю зала.3. ОРУ с кубиками.4. Ходьба на носочках.5. Перебрасывание большого мяча через шнур (высота — 50 см).6. Прыжки на месте на двух ногах.7. Подвижная игра «Птички летают»8. Игровое упражнение с малой подвижностью «Отодвинь кубики» (мячом сдвигать заборчик из 4 кубиков) |
| **21.** | 1. Построение в колонну друг за другом.2. Ходьба врассыпную3. Бег в колонне.4. ОРУ без предметов.5. Ходьба с перешагиванием через мешочки с песком.6. Прыжки через препятствие из мешочков с песком.7. Подвижная игра «Где звенит?».8. Пальчиковая гимнастика «Оладушки»9. Дыхательное упражнение «Ветер» |
| **22.** | 1. Построение в колонну друг за другом.2. Ходьба в колонне друг за другом на носках по зрительным ориентирам.3. Бег в колонне, не отставая и не перегоняя товарищей (по зрительным ориентирам)4. ОРУ без предметов.5. Ходьба на носочках.6. Ползание (4 м) с подлезанием под дугу (высота 50 см).7. Подвижная игра «Птички в гнездышках».8. Дыхательное упражнение «Поезд» |
| **Одежда** |
| **23.** | 1. Построение врассыпную2. Ходьба врассыпную3. Бег врассыпную4. ОРУ «Мы как воробышки».5. Ходьба по извилистой дорожке.6. Прыжки на двух ногах.7. Игра с небольшим мячом «Попади в обруч».8. Ползание по скамейке.9. Подвижная игра «Воробышки и кот» |
| **24.** | 1. Построение в колонну друг за другом.2. Ходьба в колонне.3. Бег в колонне друг за другом с ускорением и замедлением темпа.4. ОРУ «Мы как воробышки».5. Ходьба по извилистой дорожке (ширина 25-30 см).6. Прыжки на двух ногах на месте в паре.7. Игра «Поменяйтесь флажками» (дети берут флажки желтого и красного цвета и «гуляют» с ними по залу; по сиг-налу педагога и под его руководством меняются флажками друг с другом (красный на желтый, желтый на красный)).8. Ползание по доске на средних четвереньках (по «мосту»).9. Подвижная игра «Воробышки и кот» |
| **25.** | 1. Построение в колонну друг за другом.2. Ходьба в колонне друг за другом с имитацией движений птиц (по показу педагога).3. Бег в колонне друг за другом.4. ОРУ «Падают, падают листья».5. Ходьба по извилистой дорожке (ширина 25-30 см).6. Упражнение «Подпрыгни выше».7. Прокатывание небольшого мяча между двумя листочками.8. Ползание по доске на средних четвереньках (по «мосту»).9. Подвижная игра «Птички» |
| **Обувь.** |
| **26.** | 1. Построение в колонну парами.2. Ходьба в колонне парами.3. Бег в колонне парами.4. ОРУ с шишками.5. Упражнение «Перейди болото по островкам».6. Прыжки вверх на месте с целью достать предмет.7. Прокатывание мяча друг другу.8. Ползание по доске на средних четвереньках (по «мосту»).9. Подвижная игра «Лесные жучки» |
| **27.** | 1. Ходьба и бег друг за другом.2. Ходьба врассыпную (во время ходьбы дети собирают разбросанные по залу шишки)3. Ходьба друг за другом с проговариванием стихотворных строк «По лесочку погуляли - шишек много мы собрали».4. ОРУ без предметов.5. Ползание на ладонях и ступнях, ладонях и коленях.6. Полуприседания и прыжки на месте на двух ногах.7. Подлезание под дугу (высота - 40 см).8. Подвижная игра «Перешагни через палку».9. Пальчиковая гимнастика «Играем с пальчиками» |
| **28.** | 1. Ходьба и бег друг за другом.2. Ходьба врассыпную.3. Ходьба друг за другом.4. ОРУ с флажками (перед выполнением упражнения детям предлагается выбрать только красные флажки).5. Бросание маленького мяча одной рукой через шнур (высота - 40 см) стоя на коленях и ползание за мячом на ладо-нях и коленях.6. Прыжки на месте на двух ногах.7. Подвижная игра «Обезьянки».8. Дыхательное упражнение «Подуем на осенние листочки» |
| **Домашние животные.** |
| **29.** | 1. Ходьба и бег друг за другом2. Ходьба врассыпную.3. Ходьба друг за другом.4. ОРУ с мешочками.5. Бросание мешочков вдаль правой и левой рукой («Добрось до мишки»).6. Перепрыгивание через шнуры, лежащие на полу («Перепрыгни сначала через короткий ручеек, а теперь черездлинный»).7. Ходьба по доске, лежащей на полу.8. Подвижная игра «Солнышко и дождик».9. Дыхательное упражнение «Дудочка» |
| **30.** | 1. Ходьба и бег друг за другом.2. Ходьба врассыпную.3. Ходьба друг за другом (игра «Поезд»).4. ОРУ с погремушками5. Перебрасывание мешочков правой и левой рукой через шнур (высота- 50 см).6. Игра «Доползи до погремушки».7. Ходьба с перешагиванием через восемь последовательно расположенных шнуров, лежащих на ковре («Перешагничерез ручейки»).8. Подвижная игра «Птички летают».9. Игра «Позвони в колокольчик» |
| **31.** | 1. Ходьба по кругу, взявшись за руки.2. Бег друг за другом под музыку (на выбор педагога).3. Кружение в медленном темпе.4. Прыжки на двух ногах через шнур (линию).5. ОРУ с мячами.6. Подлезание под воротца.7. Катание мяча двумя руками сидя (расстояние 50-100 см).8. Подвижная игра с ходьбой и бегом «По тропинке» |
| **Дикие животные.** |
| **32.** | 1. Ходьба подгруппами.2. Бег в медленном темпе (в течение 30-40 секунд).3. Ходьба по прямой дорожке (ширина 20 см, длина 2-3 м) с перешагиванием через предметы (высота 10-15 см).4. ОРУ с погремушками.5. Прыжки на двух ногах через шнур (линию).6. Перелезание через бревно.7. Катание мяча двумя руками.8. Подвижная игра (с ходьбой и бегом) «Птички в гнездышках» |
| **33.** | 1. Ходьба с изменением темпа.2. Бег в прямом направлении.3. Ходьба по доске.4. ОРУ с платочками.5. Прыжки вверх с касанием предмета (находящегося на 10-15 см выше поднятой руки).6. Перелезание через бревно.7. Бросание мяча вперед двумя руками снизу.8. Подвижная игра с подпрыгиванием «Мой веселый звонкий мяч»  |
| **34.** | 1. Ходьба по кругу, взявшись за руки.2. Бег в медленном темпе (в течение 30-40 секунд).3. Ходьба по прямой дорожке (ширина 20 см, длина 2-3 м) с перешагиванием через предметы (высота 10-15 см).4. ОРУ с кубиками (после выполнения упражнений дети поочередно кладут кубики друг на друга, образуя башню).5. Прыжки на двух ногах.6. Перелезание через бревно.7. Катание мяча двумя руками сидя (расстояние 50-100 см) |
| **Зима.** |
| **35.** | 1. Построение в колонну парами.2. Ходьба с высоким подниманием колена в колонне парами.3. Бег в колонне парами, чередующийся с бегом врассыпную,4. ОРУ «Пушистые цыплята».5. Ходьба по шнуру прямо.6. Прыжки вверх с места с целью достать предмет.7. Прокатывание мяча друг другу.8. Подвижные игры «Наседка и цыплята», «Цыплята и кот» (с использованием шапочек-масок с изображением цыплят) |
| **36.** | 1. Построение в колонну с перестроением в пары, стоя на месте.2. Ходьба парами с высоким подниманием колена и взмахом рук.3. Бег в колонне парами, чередующийся с бегом врассыпную.4. ОРУ «Пушистые цыплята» (с использованием шапочек-масок с изображением цыплят).5. Ходьба по шнуру прямо (во время ходьбы дети произносят звукоподражания «Пи-пи-пи!»).6. Прыжки вверх с места с целью достать предмет.7. Прокатывание мяча друг другу.8. Ползание под препятствием (высота 30 см).9. Подвижная игра «Цыплята и кот» |
| **37.** | 1. Построение в шеренгу и равнение по линии с поворотом в колонну друг за другом.2. Ходьба в колонне по кругу (взявшись за руки) со сменой направления по сигналу.3. Бег по кругу (взявшись за руки) со сменой направления по сигналу.4. ОРУ «Веселые петушки» (с использованием шапочек-масок, изображающих петушков).5. Ходьба по шнуру зигзагом.6. Прыжки в высоту с места.7. Бросание мяча вперед снизу.8. Ползание под препятствием (высота 30-40 см).9. Подвижная игра «Петушки».10. Ритмичное проговаривание русской народной потешки « Петушок, петушок...», сопряженное с хлопками в ладоши |
| **Зима** |
| **38.** | 1. Построение парами.2. Ходьба парами с высоким подниманием колена и взмахом рук.3. Игра «Пробеги с вертушкой».4. ОРУ «Веселые петушки».5. Ходьба по узенькой и широкой дорожке (предложить детям сравнить дорожки по ширине, уточнить, по какой дорожке удобней идти).6. Спрыгивание с высоты (со скамейки, высота 10 см) (знакомить с понятиями «высоко - низко»).7. Бросание мяча вперед снизу (побуждать детей проговаривать речевую конструкцию «далеко бросил мяч»).8. Ползание под препятствием (высота 30-40 см).9. Подвижная игра «Мой веселый звонкий мяч...» |
| **39.** | 1.Построение парами.2.Ходьба друг за другом с остановкой по сигналу (педагог использует для сигнала бубен, погремушку или дудочку.3. Перестроение в круг при помощи педагога.6. ОРУ без предметов.7. Упражнение «Докати мяч до стены» (расстояние 2 м).8. Прыжки на двух ногах из обруча в обруч (2 обруча).9. Ходьба на носках.10. Подвижная игра «Мяч в кругу».11. Пальчиковая гимнастика «Оладушки» |
| **40.** | 1. Ходьба друг за другом с остановкой по сигналу (педагог использует для сигнала звучащую игрушку или музыкальный инструмент).2. Ползание друг за другом на ладонях и коленях.3. Бег врассыпную.4. Ходьба друг за другом.5. Перестроение в круг при помощи педагога.6. ОРУ с большим мячом.7. Прокатывание большого и маленького мячей в ворота шириной 60 см с расстояния 1 м (детям предлагается сравнить большой и маленький мячи, уточнить, какой мяч легче прокатить через ворота).8. Бег за мячом.9. Прыжки из одного обруча в другой, выпрыгивание из последнего обруча.10. Малоподвижная игра «Петушок» |
| **Новый год.** |
| **41.** | 1. Ходьба друг за другом с остановкой по требованию педагога.2. Ползание друг за другом на ладонях и коленях3. Бег врассыпную.4. Ходьба друг за другом в сопровождении музыки5. Перестроение в круг при помощи педагога.6. ОРУ без предметов.7. Прокатывание маленького мяча вдаль, ползание за ним и возвращение шагом по дорожке шириной 40 см.8. Подвижная игра «Доползи до погремушки».9. Дыхательное упражнение «Самолет» |
| **42.** | 1. Ходьба друг за другом с остановкой по требованию педагога.2. Ползание друг за другом на ладонях и коленях.3. Бег врассыпную4. Ходьба друг за другом.5. Перестроение в круг при помощи педагога.6. ОРУ с малым мячом.7. Ходьба по гимнастической скамейке.8. Подлезание под четыре последовательно расположенные дуги (высота - 40 см).9. Ходьба врассыпную с остановкой и подпрыгиванием на месте по зрительному сигналу (педагог использует флажок, платок или знак яркого цвета).10. Подвижная игра «Принеси предмет».11. Игра средней подвижности «Поезд» |
| **43.** | 1. Ходьба с изменением темпа2. Бег в прямом направлении.3. Ходьба по доске.4. ОРУ с погремушкой.5. Прыжки на двух ногах через шнур.6. Ползание по наклонной доске.7. Бросание мяча вперед двумя руками снизу.8. Подвижная игра (с ходьбой и бегом) «Догоните меня!».9. Проговаривание стихотворных строк, сопряженное с действиями, соответствующими тексту: Белый снег пушистый в воздухе кружится и на землю тихо падает, ложится |
| **Новый год.** |
| **44.** | 1. Ходьба с переходом на бег и наоборот.2. Бег в прямом направлении3. Ходьба по прямой дорожке (ширина 20 см, длина 2-3 м) с перешагиванием через предметы (высота 10-15 см).4. ОРУ со стульчиком.5. Прыжки на двух ногах.6. Перелезание через бревно.7. Бросание мяча вперед двумя руками от груди.8. Подвижная игра (на ориентировку в пространстве) «Найди флажок» |
| **45.** | 1. Ходьба с изменением направления.2. Бег с изменением темпа.3. Кружение4. ОРУ с кубиками (после выполнения упражнений дети ставят кубики на пол друг за другом, образуя длинную цепочку).5. Прыжки на двух ногах на месте.6. Подлезание под веревку (высота 30—40 см).7. Катание мяча одной рукой педагогу.8. Подвижная игра с ходьбой и бегом «Кто тише?» |
| **45.** | 1. Ходьба с переходом на бег и наоборот.2. Бег с изменением темпа.3. Игра «По ровненькой дорожке».4. ОРУ с флажками (после выполнения упражнений детям предлагается назвать цвет флажков).5. Прыжки на двух ногах с продвижением вперед.6. Ползание по наклонной доске.7. Бросание мяча вперед двумя руками от груди.8. Подвижная игра (с разнообразными движениями и пением) «Поезд» |
| **Зимние развлечения.** |
| **46.** | 1. Построение в шеренгу, равнение по зрительным ориентирам с поворотом в колонне.2. Ходьба в колонне друг за другом.3. Бег в колонне друг за другом в медленном темпе (30-40 с, расстояние до 80 м).4. Упражнения с платочками5. Перешагивание через препятствие из кубиков, которое дети строят по образцу (высота 10-15 см).6. Спрыгивание с высоты (со скамейки, высота 15 см).7. Бросание мяча вперед снизу.8. Подвижные игры «Наседка и цыплята» (с использованием шапочек-масок с изображением цыплят и курицы), «Автомобиль» |
| **47.** | 1. Построение в шеренгу по одному с перестроением в круг по ориентиру2. Ходьба в колонне с ускорением и замедлением темпа.3. Упражнения «Пробеги с вертушкой», «Дотянись до великана», «Брось дальше».4. Перешагивание через препятствие из кирпичиков, которое дети строят по образцу (высота 10-15 см).5. Спрыгивание с высоты вниз (высота - 15 см).6. Проползание между ножками стула произвольным способом.7. Подвижная игра «Самолеты» |
| **48.** | 1. Построение в шеренгу с перестроением по ориентиру.2. Ходьба в колонне с остановкой по требованию педагога.3. Бег в колонне с остановкой по сигналу (в качестве сигнала педагог использует звуки любых музыкальных инструментов).4. Упражнение «Поиграем с разноцветными мячами» (у детей уточняется цвет мячей), «Зайки» (подпрыгивание на двух ногах).5. Перешагивание через препятствие (10-15 см).6. Бросание мяча от груди.7. Проползание между ножками стула.8. Подвижная игра «Мой веселый звонкий мяч» (побуждать детей проговаривать отрывок из стихотворения С. Маршака «Мяч») |
| **Зимние развлечения.** |
| **49.** | 1. Построение в шеренгу с перестроением в круг по ориентиру2. Ходьба в колонне с остановкой по сигналу (в качестве сигнала педагог использует звучащие игрушки).* Бег в колонне с остановкой по требованию педагога. 4.Упражнения «Поиграем с разноцветными мячами», «Не наступи в лужу»

 5. Прыжки через короткие и длинные линии (сравнение линий по длине).6. Бросание мяча от груди.7. Проползание в обруч, расположенный вертикально к полу, не касаясь руками пола.8. Подвижная игра «Мой веселый звонкий мяч» |
| **50.** | 1. Ходьба друг за другом по периметру зала.2. Бег врассыпную с остановкой по сигналу педагога.3. Ходьба на носочках.4. Перестроение в круг при помощи педагога.5. ОРУ без предметов.6. Ползание на ладонях и ступнях.7. Бросание большого мяча через шнур (высота - 70 см) с расстояния 1 м (закрепление понятий «высоко», «далеко», «большой»).8. Подлезание под шнур в ограниченное пространство (между свисающими со шнура ленточками).9. Подвижная игра «Мой веселый звонкий мяч».10. Игра средней подвижности «Цыплята» (с использованием шапочек-масок с изображением цыплят) |
| **51.** | 1. Ходьба друг за другом по периметру зала2. Бег врассыпную с остановкой по сигналу (в качестве сигнала педагог использует звучащую игрушку).3. Ходьба на носочках.4. Перестроение в круг при помощи воспитателя.5. ОРУ без предметов.6. Ползание на ладонях и ступнях.7. Бросание большого мяча через шнур (высота 70 см) с расстояния 1 м.8. Подлезание под шнур в ограниченное пространство (между свисающими со шнура ленточками).9. Подвижная игра «Мой веселый звонкий мяч».10. Игра средней подвижности «Цыплята» |
| **Зимние развлечения.** |
| **52.** | 1. Ходьба друг за другом по краю зала в музыкальном сопровождении (русская народная мелодия «Топ-топ»).2. Бег врассыпную с остановкой по сигналу (звучанию музыкального инструмента).3. Ходьба на носочках.4. Перестроение в круг при помощи воспитателя.5. ОРУ с флажками (уточнить у детей цвет флажков).6. Ползание на ладонях и коленях друг за другом.7. Прыжки в длину с места через дорожки разной ширины - 10 см и 5 см (предложить детям сравнить дорожки).8. Ползание на ладонях и коленях по доске, положенной на пол.9. Подвижная игра «Попади в воротца».10. Дыхательное упражнение «Каша кипит» |
|  **53.**  | 1. Ходьба друг за другом по периметру зала.2. Бег врассыпную с остановкой на сигнал.3. Ходьба на носочках.4. Перестроение в круг при помощи воспитателя.5. ОРУ без предметов.6. Ходьба врассыпную с остановкой и полуприседом по сигналу.7. Бросание мяча из положения стоя на коленях.8. Пролезание на ладонях и коленях в тоннель.9. Подвижная игра «Найди флажок».10. Игра средней подвижности «Курочка-хохлатка» (с использованием шапочек-масок с изображением курицы и цыплят) |
| **54.** | 1. Ходьба врассыпную2. Бег с изменением темпа по сигналу (хлопок в ладоши).3. Кружение в медленном темпе (с предметом в руках).4. ОРУ без предметов.5. Прыжки на двух ногах.6. Подлезание под веревку (высота 40-30 см).7. Бросание мяча друг другу.8. Подвижная игра с ходьбой и бегом «Воробышки и автомобиль».9. «Упражнения со снежками»  |
| **Безопасность.** |
| **55.** | 1. Ходьба с изменением направления по зрительному ориентиру.2. Бег в колонне по одному.3. Ходьба по прямой дорожке (расстояние 3-4 м).4. ОРУ с мешочком (после выполнения упражнений дети складывают все мешочки в одном месте и отвечают на вопрос: сколько мешочков?).5. Прыжки вверх с касанием предмета (находящегося на 10-15 см выше поднятой руки).6. Ползание по наклонной доске.7. Катание мяча двумя руками стоя (расстояние 50-100 см).8. Подвижная игра с ходьбой и бегом  |
| **56.** | 1. Ходьба с переходом на бег и наоборот.2. Бег в колонне по одному.3. Ходьба по гимнастической скамейке.4. ОРУ со стульчиком.5. Прыжки на двух ногах на месте (дети имитируют движения зайца).6. Подлезание под воротца.7. Бросание мяча двумя руками из-за головы.8. Подвижная игра на ориентировку в пространстве «Где звенит?» |
| **57.** | 1. Ходьба врассыпную (во время ходьбы дети собирают «снежки» с пола и складывают их в общую коробку).2. Бег в колонне по одному.3. Кружение в медленном темпе с игрушкой в руках под музыкальную композицию «Спи, мой мишка»4. ОРУ с мячом.5. Перелезание через бревно.6. Катание мяча двумя руками стоя (расстояние 50-100 см). 7. Подвижная игра (с ходьбой и бегом) «Догоните мяч!» |
| **Профессии.** |
| **58.** | 1. Перемена мест в строю.2. Ходьба врассыпную на носках.3. Бег врассыпную на носках.4. ОРУ «Мышки» (с использованием шапочек-масок с изображением мышек).5. Ходьба из обруча в обруч 6. Прыжки через веревку.7. Бросание мяча от груди (побуждать детей использовать речевую конструкцию «далеко бросил мяч»).8. Подвижные игры «Наседка и цыплята», «Кот и мыши» |
| **59.** | 1. Перемена мест в строю.2. Ходьба врассыпную на носках.3. Бег врассыпную на носках.4. ОРУ с цветами5. Ходьба из обруча в обруч.6. Прыжки в длину через две линии (расстояние 10-30 см).7. Подбрасывание мяча вверх и ловля двумя руками (побуждать детей использовать в речи понятие «высоко»).8. Перелезание через бревно.9. Подвижная игра «Кот и мыши» (с использованием шапочек-масок с изображением кота и мышек) |
| **60.** | 1. Построение в шеренгу с перестроением в круг.2. Ходьба на носках, поднимая колени («по сугробам»), перешагивая через препятствие.3. Бег стайкой по кругу с ускорением и замедлением.4. Упражнения «Встречи животных в лесу» (имитация движений зайца, волка, медведя, лисы).5. Ходьба из обруча в обруч.6. Упражнение «Подпрыгни повыше».7. Бросание мяча из-за головы.8. Перелезание через бревно.9. Подвижная игра «Самолеты»  |
| **Профессии.** |
| **61.** | 1. Свободное построение.2. Ходьба на носках, на внешней стороне стопы.3. Упражнение «Пробеги и не сбей кегли».4. Отгадывание загадок о животных, имитация движений животных.5. Упражнение «По ступенькам» (дети совместно с воспитателем строят ступеньки из крупного деревянного строительного материала).6. Прыжки на двух ногах (по дорожке длиной до 2 м).7. Бросание мяча из-за головы.8. Перелезание через бревно (высота 20 см).9. Подвижная игра «Волшебная дудочка» (дудочка играет - все пляшут, перестает играть - все замирают, удерживая равновесие) |
| **62.** | 1. Ходьба друг за другом.2. Бег врассыпную с остановкой и подпрыгиванием по зрительному сигналу (карточка определенного цвета).3. Ходьба врассыпную с выполнением заданий: «Подойдите ко мне», «Бегите ко мне», «Ползите ко мне».4. Перестроение в круг.5. ОРУ без предметов.6. Прыжки в длину (перепрыгивание «ручейка» шириной 15 см).7. Бросание маленького мяча в корзину, расположенную в кругу.8. Ходьба по гимнастической скамейке и схождение с нее.9. Подвижная игра «Целься вернее».10. Пальчиковая гимнастика «Пальчики в лесу» |
| **63.** | 1. Ходьба друг за другом.2. Бег врассыпную с остановкой и подпрыгиванием по сигналу (звучащая игрушка).3. Ходьба врассыпную с выполнением заданий: «Подойдите ко мне», «Бегите ко мне», «Ползите ко мне».4. Перестроение в круг.5. ОРУ с султанчиками.6. Прыжки на двух ногах через последовательно расположенные гимнастические палки.7. Бросание маленького мяча вдаль одной рукой.8. Бег за мячом.9. Подвижная игра «Зайка беленький сидит».10. Игра малой подвижности «На кого я похож?» |
| **Мой папа и дедушка.** |
| **64.** | 1. Ходьба друг за другом.2. Бег врассыпную с остановкой и подпрыгиванием по сигналу (хлопок в ладоши).3. Ходьба врассыпную с выполнением заданий: «Подойдите ко мне», «Бегите ко мне», «Ползите ко мне».4. Перестроение в круг.5. Игра-исследование «Где погремушка?» .6. ОРУ без предметов.7. Прыжки через дорожку шириной 15 см.8. Ходьба по гимнастической скамейке.9. Подвижная игра «Через ручеек» |
| **65.** | 1. Ходьба друг за другом.2. Бег врассыпную с остановкой и подпрыгиванием по сигналу.3. Ходьба врассыпную с выполнением заданий: «Подойдите ко мне», «Бегите ко мне», «Ползите ко мне».4. Перестроение в круг.5. ОРУ с погремушками.6. Бросание большого мяча вдаль от груди двумя руками из положения стоя.7. Бег за мячом.8. Подвижная игра «Флажок».9. Игра средней подвижности «Колпачок» |
| **66.** | 1. Ходьба парами.2. Бег друг за другом.3. Ходьба по прямой дорожке (ширина 20 см, длина 2-3 м), с перешагиванием через предметы (высота 10-15 см).4. ОРУ без предметов.5. Прыжки через две параллельные линии (10-30 см).6. Лазание по лестнице-стремянке вверх и вниз (высота 1,5 м).7. Бросание мяча через шнур, натянутый на уровне груди (с расстояния 1-1,5 м).8. Подвижная игра с ходьбой и бегом «Перешагни палку» |
| **Мой папа и дедушка.** |
| **67.** | 1. Ходьба парами.2. Бег в прямом направлении.3. Ходьба по прямой дорожке (ширина 20 см, длина 2-3 м), с перешагиванием через предметы (высота 10-15 см)4. ОРУ с мячом.5. Прыжки вверх с касанием предмета (находящегося на 10-15 см выше поднятой руки).6. Лазание по наклонной доске, приподнятой одним концом (на высоту 20-30 см).7. Ловля мяча, брошенного воспитателем (с расстояния 50-100 см).8. Подвижная игра «Воробышки и автомобиль» |
| **68** | 1. Ходьба с изменением направления по зрительному ориентиру.2. Бег между двумя шнурами (расстояние между ними 25-30 см).3. Ходьба по гимнастической скамейке.4. ОРУ без предметов.5. Прыжки в длину с места с отталкиванием двумя ногами.6. Лазание по лестнице-стремянке вверх и вниз (высота 1,5 м; побуждать детей использовать в речи слова «вверх», «вниз»).7. Бросание мяча через шнур, натянутый на уровне груди (с расстояния 1-1,5 м).8. Подвижная игра с ходьбой и бегом «По тропинке» |
| **69.** | 1. Ходьба парами.2. Бег между двумя шнурами (расстояние между ними 25-30 см).3. Ходьба по прямой дорожке (расстояние *Ъ-А* м).4. ОРУ с ленточками (уточнить у детей цвета ленточек).5. Прыжки в длину с места с отталкиванием, двумя ногами.6. Бросание мяча двумя руками из-за головы.7. Подвижная игра с ходьбой и бегом «Птички в гнездышках» |
| **Мамин праздник.** |
| **70.** | 1. Перестроение из шеренги в круг.2. Ходьба по кругу (взявшись за руки) со сменой направления по зрительному сигналу.3. Бег по кругу (взявшись за руки) со сменой направления по сигналу4. ОРУ с мячом (уточнить у детей, какой мяч (большой или маленький, тяжелый или легкий, какого цвета)).5. Ходьба из обруча в обруч с мячом в руках.6. Прыжки на двух ногах с мячом в руках (до 2 м).7. Бросание мяча из-за головы.8. Игры «Проползи по бревну».9. Подвижная игра «Брось и догони» |
| **71.** | 1. Перестроение из шеренги в круг.2. Ходьба по кругу (взявшись за руки) со сменой направления по сигналу (звучащая игрушка).3. Бег по кругу (взявшись за руки) со сменой направления по сигналу.4. ОРУ с мячом.5. Ходьба с мячом в руках (дети переступают через препятствия из кубиков, построенные под руководством педагога).6. Прыжки на двух ногах с мячом в руках (до 2 м).7. Игра «Поймай мяч».8. Подтягивание на скамейке в положении лежа на животе.9. Подвижная игра «Пузырь» |
| **72.** | 1. Перестроение из колонны в шеренгу и наоборот.2. Ходьба по наклонной горизонтальной поверхности с перешагиванием через «камешки», «канавки».3. Бег с ускорением и замедлением темпа.4. Перекат на живот и обратно с мячом в руках.5. Ходьба из обруча в обруч, руки за головой.6. Игра «Допрыгни!».7. Ловля мяча, брошенного инструктором (расстояние 100 см).8. Подтягивание на скамейке в положении лежа на животе.9. «Игра с бубном» |
| **Моя семья.** |
| **73.** | 1. Перестроение из шеренги в круг.2. Ходьба с перешагиванием через препятствия из кубиков.3. Бег «Перемена мест».4. Упражнения с флажками (уточнить у детей цвет флажков).5. Ходьба по ребристой доске.6. Прыжки со сменой положения ног.7. Ловля мяча, брошенного инструктором.8. Игра «Собачки»9. Подтягивание на скамейке в положении лежа на животе.10. Подвижная игра «Где звенит?» (с колокольчиком) |
| **74.** | 1. Ходьба друг за другом, врассыпную, парами.2. Бег врассыпную.3. Ходьба4. Перестроение в круг.5. ОРУ без предметов.6. Перешагивание через шесть палок, лежащих на полу на расстоянии 15 см друг от друга.7. Ползание по гимнастической скамейке.8. Бросание большого мяча вдаль от груди.9. Подвижная игра «Поезд» (побуждать детей произносить звукоподражание «Ту-ту!» с разной громкостью).10. Пальчиковая гимнастика «Пальчик о пальчик» |
| **75.** | 1. Ходьба друг за другом, врассыпную, парами.2. Бег врассыпную.3. Ходьба.4. Перестроение в круг.5. ОРУ с обручем.6. Ползание к шнуру, натянутому на высоте 50 см, подлезание под него.7. Подъем на 1-ю ступеньку гимнастической лестницы и спуск с нее.8. Бросание большого мяча («Добрось до стены») на расстояние 2 м.9. Подвижная игра «Мой веселый звонкий мяч».10. Игра «Принеси мяч (большой и малый)» |
| **Народная игрушка.** |
| **76** | 1. Ходьба друг за другом, врассыпную, парами.2. Бег врассыпную.3. Ходьба.4. Перестроение в круг.5. ОРУ без предметов.6. Прыжки через дорожку, лежащую на ковре (ширина 15 см).7. Лазание по гимнастической лестнице.8. Ходьба с изменением темпа по музыкальному сигналу (бубен или погремушка).9. Подвижная игра «Целься вернее».10. Дыхательное упражнение «Бульканье» |
| **77.** | 1. Ходьба друг за другом, врассыпную, парами.2. Бег врассыпную.3. Ходьба.4. Перестроение в круг.5. ОРУ с большими мячами.6. Прыжки из обруча в обруч, расположенные вплотную друг к другу.7. Ползание по гимнастической скамейке на ладонях и коленях.8. Прохождение через тоннель (наклониться).9. Подвижная игра «Обезьянки».10. Имитация движений животных (зайца и медведя)  |
| **78.** | 1. Ходьба с обхождением предметов.2. Бег в колонне по одному.3. Кружение в медленном темпе с предметом в руках4. ОРУ с ленточками (уточнить у детей цвета ленточек).5. Прыжки в высоту с места.6. Ползание на четвереньках по гимнастической скамейке.7. Метание мячей правой и левой рукой.8. Подвижная игра с разнообразными движениями и пением «Заинька» |
| **Народная игрушка.** |
| **79.** | 1. Ходьба с переходом на бег и наоборот2. Бег в прямом направлении.3. Ходьба по бревну (ширина 20-25 см).4. ОРУ без предметов.5. Прыжки через две параллельные линии (10-30 см).6. Лазанье по наклонной доске, приподнятой одним концом на высоту 20-30 см).7. Катание мяча двумя руками стоя, сидя (расстояние 50-100 см).8. Исполнение музыкально-ритмических движений под музыку М. Раухвергера «Прогулка и пляска».9. Подвижная игра с бросанием и ловлей мяча «Мяч в кругу» |
| **80.** | 1. Ходьба с обхождением предметов (дети по просьбе педагога называют предметы, которые обходят).2. Бег в прямом направлении.3. Ходьба по прямой дорожке (ширина 20 см, длина 2-3 м), с перешагиванием через предметы (высота 10-15 см)..4. ОРУ с флажками (уточнить у детей цвет флажков).5. Прыжки в длину с места с отталкиванием двумя ногами.6. Подлезание под веревку (высота 30 см).7. Метание набивных мешочков правой и левой рукой.8. Подвижная игра с бегом «Принеси предмет» |
| **81.** | 1. Ходьба врассыпную.2. Бег между двумя шнурами (расстояние между ними 25-30 см).3. Ходьба по бревну (ширина 20-25 см).4. ОРУ с платочками под музыку (на усмотрение педагога).5. Игра «Мой веселый звонкий мяч».6. Ползание на четвереньках по гимнастической скамейке.7. Метание мячей правой и левой рукой.8. Подвижная игра с бегом «Птички летают» |
| **Здоровье.** |
| **82.** | 1. Музыкально-двигательная игра «Барабан»2. Ходьба с дополнительным заданием с остановкой по сигналу, поворот вокруг себя.3. Бег в медленном темпе (30-40 с, расстояние до 80 м).4. Игра с солнечными зайчиками (педагог показывает зеркалом солнечных зайчиков, а дети их «ловят»).5. Ходьба с ящика на ящик (высота 10-15 см).6. Прыжки со сменой положения ног (ноги врозь - вместе).7. Перебрасывание мяча через веревку, находящуюся на уровне груди ребенка (расстояние 1-1,5 м).8. Лазание по гимнастической скамейке.9. Подвижная игра «Лошадки» |
| **83.** | 1. Музыкально-двигательная игра «Барабан»2. Ходьба с дополнительным заданием (с остановкой по сигналу), поворот вокруг себя.3. Бег в медленном темпе (30^0 с, расстояние до 80 м).4. Игра с солнечными зайчиками (педагог показывает зеркалом солнечных зайчиков, а дети их «ловят»).5. Ходьба с ящика на ящик (высота 10-15 см).6. Прыжки со сменой положения ног (врозь - вместе).7. Удар мяча о стену (или щит) и ловля его двумя руками.8. Лазание по лестнице-стремянке и спуск с нее.9. Игра с прыжками «Заинька» (с использованием шапочек-масок с изображением зайцев) |
| **84.** | 1. Построение в шеренгу по флажку-сигналу того или иного цвета.2. Ходьба с высоким подниманием колен.3. Бег со сменой темпа по звуковому сигналу (бубен, погремушка или дудочка).4. Игра с «волшебной палочкой» (педагог взмахивает «волшебной палочкой» и называет действие, которое должны выполнить дети).5. Ходьба с ящика на ящик (высота 10-15 см).6. Перебрасывание мяча через веревку, находящуюся на уровне груди ребенка (расстояние 1-1,5 м).7. Лазание по лестнице-стремянке и спуск с нее.8. Подвижная игра «Лошадки» |
| **Космос.** |
| **85.** | 1. Построение в круг по флажку-сигналу определенного цвета.2. Ходьба приставным шагом.3. Бег со сменой темпа по сигналу.4. Игра с «волшебной палочкой» (педагог взмахивает «волшебной палочкой» и называет действие, которое должны выполнить дети).5. Игра «Прыжки из кружка в кружок».6. Прямой галоп.7. Бросание предметов в цель (расстояние 1 м) одной рукой.8. Лазание по лестнице-стремянке и спуск с нее.9. Подвижная игра «Лошадки» |
| **86.** | 1. Ходьба друг за другом с высоким подниманием коленей, на носочках2. Бег по периметру площадки, врассыпную.3. Ходьба врассыпную.4. Перестроение в круг.5. ОРУ без предметов.6. Лазание по гимнастической стенке.7. Перелезание через гимнастическую скамейку.8. Подлезание под дугу высотой 40 см.9. Подвижная игра «Целься вернее».10. Пальчиковая гимнастика «Ладушки» |
| **87.** | 1. Ходьба друг за другом с высоким подниманием коленей, на носочках.2. Бег по периметру площадки, врассыпную.3. Ходьба врассыпную 4. Перестроение в круг.5. ОРУ с султанчиками.6. Прыжки в длину с места через «ручеек» шириной 20 см.7. Подлезание под дугу высотой 50 см, под дугу высотой 40 см.8. Перелезание через гимнастическую скамейку.9. Подвижная игра «Воробышки и автомобиль».10. Словесно-двигательная игра «Наши уточки с утра...» с проговариванием одноименной русской народной потешки |
| **Весна.** |
| **88.** | 1. Ходьба друг за другом с высоким подниманием коленей, на носочках.2. Бег по краю площадки, врассыпную.3. Ходьба врассыпную.4. Перестроение в круг; музыкально-ритмическая импровизация под музыку П. И. Чайковского «Апрель».5. ОРУ без предметов.6. Лазание по гимнастической стенке.7. Ходьба через палки, расположенные на досках, лежащих на полу.8. Бросание маленького мяча вдаль от плеча одной рукой.9. Словесно-двигательная игра «Заинька, походи...» с проговариванием одноименной потешки.10. Дыхательное упражнение «Надуем шарик» |
| **89.** | 1. Ходьба друг за другом с высоким подниманием коленей, на носочках.2. Бег по краю площадки, врассыпную.3. Ходьба врассыпную.4. Перестроение в круг.5. ОРУ с малым мячом (уточнить у детей величину, цвет, форму мяча).6. Прыжки вверх до игрушки, подвешенной на 10-15 см выше вытянутой руки ребенка.7. Подлезание поочередно под дуги высотой 50 см, 40 см, под шнур 30 см.8. Подвижная игра «Перешагни через палку».9. Игра средней подвижности «К куклам в гости мы идем» |
| **90.** | 1. Ходьба с обхождением предметов.2. Бег в колонне по одному.3. ОРУ с погремушками.4. Ходьба по гимнастической скамейке.5. Ползание на четвереньках по прямой (расстояние 3-4 м).6. Бросание мяча через сетку, натянутую на уровне роста ребенка.7. Подвижная игра (на развитие ориентировки в пространстве) «Найди флажок» |
| **Весна.** |
| **91.** | 1. Ходьба приставным шагом вперед.2. Бег друг за другом.3. ОРУ с шишками.4. Игра средней подвижности «Зайка серенький сидит».5. Лазание по гимнастической стенке вверх и вниз (высота 1,5 м) удобным способом.6. Метание набивных мешочков правой и левой рукой.7. Оздоровительная ходьба: по ребристой доске, перешагивание через палки, лежащие на полу, ходьба на пятках, «змейкой», боком приставным шагом, проползание под дуги, легкий бег.8. Подвижная игра (с подпрыгиванием) «Через ручеек» |
| **92.** | 1. Ходьба приставным шагом в стороны.2. Бег в колонне по одному.4. Ходьба по прямой дорожке (ширина 20 см, длина 2-3 м) с перешагиванием через предметы (высота 10-15 см).5. Прыжки через шнур.6. Ползание на четвереньках по гимнастической скамейке.7. Бросание мяча через шнур, натянутый на уровне груди (с расстояния 1-1,5 м).8. ОРУ с флажками (уточнить у детей цвет флажков).9. «Прятки с платочками»10. Подвижная игра с бегом «По тропинке» |
| **93** | 1. Ходьба парами2. Бег врассыпную.3. Ходьба по прямой дорожке (расстояние 3-4 м).4. Игра «Через ручеек».5. Лазание по гимнастической стенке вверх и вниз (высота 1,5 м) удобным способом (побуждать детей использовать слова «вверх», «вниз»).6. Бросание мяча через сетку, натянутую на уровне роста ребенка.7. ОРУ с мячом (уточнить у детей величину и цвет мяча).8. Подвижная игра с разнообразными движениями и пением «Флажок» |
| **Насекомые.** |
| **94.** | 1. Размыкание и смыкание при построении обычным шагом.2. Ходьба по профилактической дорожке (предупреждение плоскостопия).3. Бег с дополнительным заданием: догонять убегающих.4. ОРУ «Игра с солнышком и ветерком» (на скамейке).5. Подъем на возвышение и спуск с него (высота до 25 см).6. Прямой галоп.7. Бросание предметов в цель (расстояние 1 м).8. Упражнение «Проползи и не задень».9. Подвижная игра «Солнышко и дождик» |
| **95.** | 1. Размыкание и смыкание при построении обычным шагом.2. Ходьба по палке.3. Бег с дополнительным заданием: убегать от догоняющих.4. ОРУ «Игра с солнышком и ветерком» (на скамейке).5. Подъем на возвышение и спуск с него (высота до 25 см).6. Прямой галоп.7. Бросание предметов в цель (расстояние 1 м).8. Влезание на гимнастическую стенку удобным способом.9. Подвижная игра «Самолеты»  |
|  **96.**  | 1. Построение по команде инструктора.2. Ходьба приставным шагом вперед3. Бег на скорость (расстояние до 10 м).4. ОРУ «Рыбаки».5. Подъем на возвышение и спуск с него (высота до 25 см).6. Прямой галоп.7. Метание на дальность правой и левой рукой (2,5-3 м).8. Влезание на гимнастическую стенку удобным способом.9. Подвижная игра «Воробышки и автомобиль» |
| **Насекомые** |
| **97.** | 1. Построение по команде инструктора.2. Ходьба по толстому шнуру.3. Бег с указанием на игровой образ («Побежим тихо, как мышки» и т. п.).4. ОРУ «Упражнения с цветами» 5 Подъем на возвышение и спуск с него (высота до 25 см).6. Прыжки в длину с места.7. Метание на дальность правой и левой рукой (2,5-3 м). |
| **98.** | 1. Ходьба друг за другом по периметру площадки, на носках, врассыпную.2. Бег друг за другом, врассыпную.3. Ходьба парами.4. ОРУ с большим мячом.5. Ходьба между мячами, расположенными в шахматном порядке.6. Бросание большого мяча от груди двумя руками вдаль.7. Имитация движений зайца и кошки в сопровождении музыкальных композиций8. Подвижная игра «Не наступи на линию».9. Пальчиковая гимнастика «Оладушки» |
| **99.** | 1. Ходьба друг за другом по периметру площадки, на носках, врассыпную.2. Бег друг за другом, врассыпную.3. Ходьба парами.4. ОРУ «Зарядка»5. Бросание вдаль мешочка с песком через шнур, расположенный на высоте 1 м, с расстояния 1,5 м.6. Подлезание под шнур.7. Бег за мешочком.8. Подвижная игра «Воробышки и автомобиль».9. Игра малой подвижности «Петушок».10. Дыхательное упражнение «Пароход» |
| **Транспорт.** |
| **100.** | 1. Ходьба друг за другом по периметру площадки, на носках, врассыпную.2. Бег друг за другом, врассыпную.3. Ходьба парами.4. ОРУ «Игра с погремушками»5. Бросание мешочков в цель: высота 1 м, расстояние 1,5 м.6. Прокатывание мяча воспитателю с расстояния 1,5 м.7. Бег с мячом.8. Подвижная игра «Прокати мяч до стены».9. Дыхательное упражнение «Бабочка» |
| **101.** | 1. Ходьба друг за другом по периметру площадки, на носках, врассыпную.2. Бег друг за другом, врассыпную.3. Ходьба парами.4. ОРУ с султанчиками.5. Повороты вправо-влево с передачей мяча.6. Прыжки на двух ногах с продвижением вперед.7. Бег между шнурами (ширина 30 см).8. Подвижная игра «Попади в воротца».9. Игра средней подвижности «Позвони в колокольчик» |
| **102.** | 1. Ходьба приставным шагом вперед.2. Бег в прямом направлении.3. Ходьба по гимнастической скамейке.4. ОРУ с шишками.5. Лазанье по наклонной доске, приподнятой одним концом на высоту 20-30 см.6. Метание предметов в горизонтальную цель двумя руками (правой и левой) с расстояния 1 м.7. Подвижная игра с бегом «Солнышко и дождик»8. Дыхательная гимнастика  |
| **Мой дом.** |
| **103.** | 1. Ходьба приставным шагом в стороны.2. Бег с изменением направления.3. Ходьба по бревну (ширина 20-25 см).4. ОРУ с кубиками; построение из кубиков поезда.5. Прыжки через две параллельные линии (10-30 см).6. Перелезание через бревно (ширина 20 см, длина 2-3 м).7. Бросание мяча двумя руками разными способами (из-за головы, от груди, снизу).8. Подвижная игра с бегом в воротца |
| **104.** | 1. Ходьба с переходом на бег и наоборот.2. Игра «Птички в гнездышках».3. Лазанье по гимнастической стенке вверх и вниз (высота 1,5 м) удобным способом.4. ОРУ с кубиками.5. Ловля мяча, брошенного педагогом (с расстояния 50-100 см).6. Прокатывание мяча в маленькие и большие ворота с расстояния 1,5 м.7. Подвижная игра с разнообразными движениями и пением «Поезд».8. Дыхательное упражнение «Надуем пузик-арбузик» |
| **105** | 1. Построение по команде инструктора.2. Ходьба по толстому шнуру.3. Бег с указанием на игровой образ 4. ОРУ «Упражнения с цветами» 5 Подъем на возвышение и спуск с него (высота до 25 см).7. Метание на дальность правой и ле поднятой руки.5. Ползание на четвереньках по гимнастической скамейке.6. Метание предметов в горизонтальную цель двумя руками (правой и левой) с расстояния 1 м.7. Подвижная игра «Поезд».8. Дыхательное упражнение «Веселые пружинки» |
| **106** | **Повторение пройденного материала «Детский сад»**1. Построение стайкой.2. Ходьба стайкой за инструктором с имитацией движений персонажей русской народной сказки «Колобок».3. Бег обычной стайкой («Колобок укатился от зайца, лисы и т. д.»).4. ОРУ «Колобок» (в положении на животе перекатывание несколько раз в одну, потом в другую сторону).5. Ходьба между предметами.6. Прыжки на всей ступне с подниманием на носки (пружинка).7. Прокатывание мяча (колобка) одной рукой.8. Упражнение «Доползи до кубика и поставь его на другой кубик» (дети строят башенку для колобка).9. Подвижная игра «Догонялки» с персонажами русской народной сказки «Колобок» |
| **107** | **Повторение пройденного материала «Детский сад»**1. Построение в колонну друг за другом.2. Ходьба в колонне друг за другом по зрительной ориентации.3. Бег на носках.4. ОРУ «Соберем урожай».5. Ходьба по дорожке (ширина 20 см, длина 2 м) с проговариванием строк: «Вышли мишки погулять, сладкого меда поискать».6. Прыжки на двух ногах на месте «Достань до яблока».7. Прокатывание мяча двумя руками под дугу с проговариванием строк: «Под веточкой пролезали, с земли груши собирали».8. Упражнение «Проползи по доске».9. Подвижная игра «Донеси урожай до корзинки» |
| **108** | **Повторение пройденного материала «Детский сад»**1. Построение врассыпную.2.Ходьба врассыпную по залу с одновременным собиранием осенних листочков с ковра3. Бег врассыпную по залу с листочками4. ОРУ с листочками.5. Ходьба между предметами («лужи», вырезанные из картона).6. Прыжки на всей ступне с подниманием на носки («пружинка»).7. Катание мяча двумя руками.8. Ползание на средних четвереньках по прямой (3-4 м).9. Подвижная игра «Солнышко и дождик» |

**6.Методическое обеспечение.**

1. 1.Программа воспитания и обучения в детском саду / под ред. М. А. Васильевой, В. В. Гер­бовой, Т. С. Комаровой. - 4-е изд. - М.: Мозаика-Синтез, 2006.
2. 2.М.А. Васильева, В.В. Гербова, Т.С. Комарова. Комплексные занятие в первой младшей группе. Издательство «Учитель» 2010

**7. Материально-техническое обеспечение**

1. Физкультурный уголок. Кегли, мячи разных размеров мешочки для метания, дорожки здоровья, мат, ребристая дорожка, канат, дуги , мешки, скамейки, погремушки, кубики, горка, бубен.
2. Музыкальный центр

**8. Список использованной литературы.**

1. 1.Программавоспитания и обучения в детском саду / под ред. М. А. Васильевой, В. В. Гер­бовой, Т. С. Комаровой. - 4-е изд. - М.: Мозаика-Синтез, 2006.
2. 2.С.Н. Теплюк Занятие на прогулке с малышами. Пособие для педагогов дошкольных учреждений. Для работы с детьми 2-4 лет
3. 3.Л.И. Пензулаева Подвижные игры и игровые упражнения для детей 3-5 лет. Москва Владос 2003
4. 4.Развивающие игры с малышами до трех лет. Ярословь «Академия развития»1996
5. 5.Физкультурные праздники в детском саду Москва «Просвещение» 2000