

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
образовательная область
«Физическое развитие»

Возраст воспитанников: 2-3 года

Срок реализации программы: 9 месяцев

Разработчики:
коллектив МАДОУ ЦРР д/с №50

г. Калининград
2023 год

Пояснительная записка

Рабочая программа, образовательная область «Физическое развитие», разработана на основе основной общеобразовательной программы муниципального автономного образовательного учреждения центром развития ребенка детским садом № 50, а так же методических рекомендаций Федеральной общеобразовательной программы дошкольного образования. В образовательную область «Физическое развитие» входит: узнавание детьми разных способов ходьбы, прыжков, ползания и лазания, катания, бросания и ловли, построений, исходные положения в общеразвивающих упражнениях. Освоение простейших общих для всех правил в подвижных играх. Узнавание о возможности передачи в движениях действий знакомых им зверей, домашних животных, птиц, рыб, насекомых, сказочных персонажей. Участие в многообразных играх и игровых упражнениях, которые направлены на развитие наиболее значимых в этом возрасте скоростно-силовых качеств и быстроты (особенно быстроты реакции), а также на развитие силы, координации движений.

Цель освоения программы: Сохранение и укрепление физического и психического здоровья.

Задачи образовательной деятельности:

- 1) обогащать двигательный опыт детей, помогая осваивать упражнения основной гимнастики: основные движения (бросание, катание, ловля, ползание, лазание, ходьба, бег, прыжки), общеразвивающие и музыкально-ритмические упражнения;
- 2) развивать психофизические качества, равновесие и ориентировку в пространстве;
- 3) поддерживать у детей желание играть в подвижные игры вместе с педагогом в небольших подгруппах;
- 4) формировать интерес и положительное отношение к выполнению физических упражнений, совместным двигательным действиям;
- 5) укреплять здоровье детей средствами физического воспитания, формировать культурно-гигиенические навыки и навыки самообслуживания, приобщая к здоровому образу жизни
- 6) обеспечивать смену деятельности детей с учетом степени ее эмоциональной насыщенности, особенностей двигательной и интеллектуальной активности детей.
- 7) создавать все условия для успешной адаптации каждого ребенка к условиям детского сада.
- 8) укреплять здоровье детей, реализовывать систему закаливания.
- 9) продолжать формировать умения ходить и бегать, не наталкиваясь друг на друга, с согласованными, свободными движениями рук и ног, действовать сообща, придерживаясь определенного направления передвижения с опорой на зрительные ориентиры.

Планируемые результаты

- 1) у ребенка развита крупная моторика, он активно использует освоенные ранее движения, начинает осваивать бег, прыжки, повторяет за взрослым простые имитационные упражнения, понимает указания взрослого, выполняет движения по зрительному и звуковому ориентирам; с желанием играет в подвижные игры;
- 2) ребенок интересуется разнообразными физическими упражнениями, действиями с физкультурными пособиями (погремушками, ленточками, кубиками, мячами и др.).
- 3) ребенок демонстрирует при выполнении упражнений достаточную координацию движений, быстро реагирует на сигналы.
- 4) ребенок с большим желанием вступает в общение с воспитателем и другими детьми при выполнении игровых физических упражнений и в подвижных играх, проявляет инициативность.
- 5) ребенок стремится к самостоятельности в двигательной деятельности, избирателен по отношению к некоторым двигательным действиям.
- 6) ребенок переносит освоенные простые новые движения в самостоятельную двигательную деятельность.

Календарный учебный график

Возраст детей	Начало Окончание занятий	Срок реализации	Количество занятий	Продолжительность занятий	Итого
2-3 года	Сентябрь-май	9 месяцев	3 раза в неделю	10 минут	108

Учебное планирование.

Разделы	Количество часов
Раздел 1 <i>Основная гимнастика (основные движения, общеразвивающие упражнения)</i>	88
Раздел 2 <i>Подвижные игры</i>	15
Раздел 3 <i>Формирование основ здорового образа жизни</i>	5
ИТОГО:	108

Содержание образовательной деятельности

Педагог формирует умение выполнять основные движения, общеразвивающие и музыкально-ритмические упражнения в различных формах физкультурно-оздоровительной работы (утренняя гимнастика, физкультурные занятия, подвижные игры, индивидуальная работа по развитию движений и другое), развивает психофизические качества, координацию, равновесие и ориентировку в пространстве. Узнавание о возможности передачи в движениях действий знакомых им зверей, домашних животных, птиц, рыб, насекомых, сказочных персонажей.

Педагог побуждает детей совместно играть в подвижные игры, действовать согласованно, реагировать на сигнал. Оптимизирует двигательную деятельность, предупреждая утомление, осуществляет помощь и страховку, поощряет стремление ребенка соблюдать правила личной гигиены и проявлять культурно-гигиенические навыки.

1) Основная гимнастика (основные движения, общеразвивающие упражнения)

Педагог, по мере накопления двигательного опыта, формирует у малышей новые двигательные умения: строиться парами, друг за другом; сохранять заданное направление при выполнении упражнений; активно включаться в выполнение упражнений; ходить, не сталкиваясь и не мешая друг другу; сохранять равновесие на ограниченной площади опоры; бегать, не

мешая друг другу, не наталкиваясь друг на друга; подпрыгивать на месте, продвигаясь вперед; перепрыгивать через предметы, лежащие на полу, мягко приземляться; бросать мяч воспитателю и ловить брошенный им мяч; подтягиваться на скамейке, лежа на груди; ползать на четвереньках, перелезать через предметы; действовать по указанию воспитателя.

Основные движения:

бросание, катание, ловля: скатывание мяча по наклонной доске; прокатывание мяча педагогу и друг другу двумя руками стоя и сидя (расстояние 50 - 100 см), под дугу, в воротца; остановка катящегося мяча; передача мячей друг другу стоя; бросание мяча от груди двумя руками, снизу, из-за головы; бросание предмета в горизонтальную цель и вдаль с расстояния 100 - 125 см двумя и одной рукой; перебрасывание мяча через сетку, натянутую на уровне роста ребенка, с расстояния 1 - 1,5 м; ловля мяча, брошенного педагогом с расстояния до 1 м;

ползание и лазанье:

ползание на животе, на четвереньках до погремушки (флажка) 3 - 4 м (взяв ее, встать, выпрямиться), по доске, лежащей на полу, по наклонной доске, приподнятой одним концом на 20 - 30 см; по гимнастической скамейке; проползание под дугой (30 - 40 см); влезание на лесенку-стремянку и спуск с нее произвольным способом;

лазание по лестнице-стремянке и вертикальной лестнице приставным шагом, перелезание и пролезание через и под предметами, не касаясь руками пола.

ходьба: ходьба стайкой за педагогом с перешагиванием через линии, палки, кубы; на носках; с переходом на бег; на месте, приставным шагом вперед, в сторону, назад; с предметами в руке (флажок, платочек, ленточка и другие); в рассыпную и в заданном направлении; между предметами; по кругу по одному и парами, взявшись за руки; Разные способы ходьбы (обычная, на носках, на месте с высоким подниманием бедра, с заданиями). Ходьба, не опуская головы, не шаркая ногами, согласовывая движения рук и ног. Ходьба в колонне по одному, парами, в разных направлениях, за ведущим по ориентирам; с заданиями. Ходьба по кругу, «змейкой», с остановками, с приседанием, с изменением темпа; ходьба между линиями, шнурами, по доске, ходьба и бег со сменой темпа и направления.

бег: бег стайкой за педагогом, в заданном направлении и в разных направлениях; между линиями (расстояние между линиями 40 - 30 см); за катящимся мячом; с переходом на ходьбу и обратно; непрерывный в течение 20 - 30 - 40 секунд; медленный бег на расстояние 40 - 80 м. Бег, не опуская головы.

прыжки: прыжки на двух ногах на месте (10 - 15 раз); с продвижением вперед, через 1 - 2 параллельные линии (расстояние 10 - 20 см); в длину с места как можно дальше, через 2 параллельные линии (20 - 30 см); вверх, касаясь предмета, находящегося выше поднятых рук ребенка на 10 - 15 см;

упражнения в равновесии:

ходьба по дорожке (ширина 20 см, длина 2 - 3 м); по наклонной доске, приподнятой одним концом на 20 см; по гимнастической скамейке; перешагивание линий и предметов (высота 10 - 15 см); ходьба по извилистой дорожке (2 - 3 м), между линиями; подъем без помощи рук на скамейку, удерживая равновесие с положением рук в стороны; кружение на месте.

упражнения на катание, бросание, метание:

прокатывание мячей, отбивание и ловля мяча кистями рук, не прижимая его к груди; бросание предметов одной и двумя руками вдаль, в горизонтальную и вертикальную цели.

спортивные упражнения: катание на трехколесном велосипеде; ступающий шаг и повороты на месте на лыжах; скольжение по ледяным дорожкам с помощью взрослых.

В процессе обучения основным движениям педагог побуждает детей действовать сообща, двигаться не наталкиваясь друг на друга, придерживаться определенного направления движения, предлагает разнообразные упражнения.

Общеразвивающие упражнения:

традиционные двухчастные упражнения с одновременными и однонаправленными движениями рук, ног, с сохранением правильного положения тела, с предметами и без предметов в различных положениях (стоя, сидя, лежа). Начало и завершение выполнения упражнений по сигналу;

упражнения для кистей рук, развития и укрепления плечевого пояса: поднятие рук вперед, вверх, разведение в стороны, отведение назад, за спину, сгибание и разгибание, выполнение хлопков руками перед собой, над головой; махи руками вверх-вниз, вперед-назад;

упражнения для развития и укрепления мышц спины и гибкости позвоночника: повороты вправо-влево, с передачей предмета сидящему рядом ребенку, наклоны вперед из исходного положения стоя и сидя; одновременное сгибание и разгибание ног из исходного положения сидя и лежа, поочередное поднятие рук и ног из исходного положения лежа на спине;

упражнения для развития и укрепления мышц брюшного пресса и гибкости позвоночника: сгибание и разгибание ног, держась за опору, приседание, потягивание с подниманием на носки и другое;

музыкально-ритмические упражнения, разученные на музыкальном занятии, включаются в содержание подвижных игр и игровых упражнений; педагог показывает детям и выполняет вместе с ними: хлопки в ладоши под музыку, хлопки с одновременным притопыванием, приседание "пружинка", приставные шаги вперед-назад, кружение на носочках, имитационные упражнения.

порядковые упражнения. Построения и перестроения: свободное, в рассыпную, в полукруг, в колонну по одному, по два (парами), в круг в колонну, парами, находя свое место в пространстве. Повороты на месте переступанием.

Педагог предлагает образец для подражания и выполняет вместе с детьми упражнения с предметами: погремушками, платочками, малыми обручами, кубиками, флажками и другое, в том числе сидя на стуле или на скамейке.

2) Подвижные игры:

педагог развивает и поддерживает у детей желание играть в подвижные игры с простым содержанием, с текстом, с включением музыкально-ритмических упражнений. Создает условия для развития выразительности движений в имитационных упражнениях и сюжетных играх, помогает самостоятельно передавать простейшие действия некоторых персонажей (попрыгать, как зайчики, помахать крылышками, как птичка, походить, как лошадка, поклевать зернышки, как цыплята, и тому подобное);

педагог организует участие в многообразных играх и игровых упражнениях, которые направлены на развитие наиболее значимых в этом возрасте скоростно-силовых качеств и быстроты (особенно быстроты реакции), а также на развитие силы, координации движений, содействуют развитию общей выносливости. Освоение простейших общих для всех правил в подвижных играх.

3) Формирование основ здорового образа жизни:

педагог формирует у детей полезные привычки и элементарные культурно-гигиенические навыки при приеме пищи, уходе за собой (самостоятельно и правильно мыть руки перед едой, после прогулки и посещения туалета, чистить зубы, пользоваться предметами личной гигиены); поощряет умения замечать нарушения правил гигиены, оценивать свой внешний вид, приводить в порядок одежду; способствует формированию положительного отношения к закалывающим и гигиеническим процедурам, выполнению физических упражнений;

педагог формирует у детей навыки здорового образа жизни, его элементарных норм и правил.

**ПЕРСПЕКТИВНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ. ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ОБЛАСТЬ «ФИЗИЧЕСКОЕ РАЗВИТИЕ»
(2-я младшая группа дошкольного возраста, 2-3 года)**

Педагогические задачи	Структура занятия			Методическое обеспечение	
	Вводная часть	Основная гимнастика (основные движения, общеразвивающие упражнения)			Заключительная часть
	Ходьба и бег	Общеразвивающие упражнения	Основные виды движений упражнения на равновесие, прыжки, метание, лазание; подвижные игры		Игры малой подвижности
СЕНТЯБРЬ. I–II недели. Здравствуй, детский сад!					

Учить ходить и бегать всей группой в одном направлении за инструктором, бегать врассыпную; упражнять в прыжках на двух ногах на месте, в ползании на четвереньках по прямой (с опорой на ладони и колени), в прокатывании мяча по скамейке от черты, придерживая его одной, двумя руками. Развивать внимание,	Ходьба и бег небольшими группами в одном направлении за инструктором; бег врассыпную	ОРУ без предметов: 1. И. п.: стоя, ноги на ширине плеч, руки опущены вдоль туловища. Руки поднять через стороны вверх, выполнить «хватательное» движение кистями рук. Вернуться в и. п. 2. И. п.: стоя, ноги на ширине плеч, руки на поясе. Поворот туловища вправо, с отведением правой руки (ладонь вверх). То же влево, с левой руки. 3. И. п.: стоя, ноги на ширине плеч, руки на поясе. Полуприсед с одновременным хлопком по коленям кистями рук, вернуться в и. п. 4. И. п.: о. с. (основная стойка) – руки развести в стороны. Поочередно ставить ногу на пятку, начиная с правой ноги. 5. И. п.: о. с. – руки на поясе. Поднять	Прыжки на двух ногах на месте (подпрыгивание) (2–3 раза). Метание: прокатывание мяча по скамейке с придерживанием его одной или двумя руками вперед от черты. Лазание: ползание на четвереньках по прямой с опорой на ладони и колени на расстояние 4–5 м. Подвижная игра «Позвони в колокольчик». (Дети должны подпрыгнуть, достать колокольчик, а затем позвонить в него. Колокольчик держат над детьми.)	Логоритмическая игра «Скажи и покажи».	Физическое развитие детей 2-4 лет: развернутое планирование/ авт.-сост. И.М. Сучкова, Е.А. Мартынова, Н.А. Давыдова. - Волгоград: Учитель, 2012., Здоровый дошкольник. Авт.-сост. Громова С.П. – Калининград, 2023
---	--	---	--	--	--

<p>движения, речь, умение ориентироваться в пространстве; тренировать носовое дыхание, смыкание губ</p>		<p>правую ногу, согнуть в колене и притопнуть ногой. То же левой ногой (притопы на месте).</p> <p>6. И. п.: сидя, ноги вместе, руки в упоре сзади. Прямые ноги развести в стороны и вернуться в и. п.</p> <p>7. И. п.: лежа на спине, руки вдоль туловища, ноги выпрямлены. Согнуть ноги в коленях («горка») и вернуться в и. п.</p> <p>8. И. п.: лежа на животе, руки вытянуты вперед. Повернуться на правый бок и вернуться в и. п.</p> <p>То же налево. 9. И. п.: стоя, ноги на ширине плеч, руки на поясе. Выполнять прыжки на двух ногах, чередуя с ходьбой</p>			
---	--	--	--	--	--

СЕНТЯБРЬ. III неделя. Игрушки-погремушки.

IV неделя. Месяц полных кладовых

<p>Упражнять в ходьбе и беге колонной по одному, всей группой, парами за инструктором, в прыжках на двух ногах на месте в чередовании с ходьбой, в подлезании под шнур на четвереньках; учить сохранять равновесие в ходьбе и беге по ограниченной площади; знакомить</p>	<p>Ходьба и бег колонной по одному всей группой, парами за инструктором</p>	<p>ОРУ с султанчиками:</p> <p>1. И. п.: ноги на ширине плеч, султанчики в обеих руках опущены вниз. Руки поднять к груди (согнутые в локтях) и вернуться в и. п.</p> <p>2. И. п.: ноги на ширине плеч, султанчики в обеих руках, опущены вниз. Поднимать поочередно руки вверх (вначале правую, потом левую).</p> <p>3. И. п.: ноги на ширине плеч, султанчики в обеих руках опущены вдоль туловища. Руки вытянуть вперед и ударить султанчик об султанчик. Вернуться в и. п.</p> <p>4. И. п.: о. с. – султанчики в стороны. Присесть, султанчики спрятать за спину и вернуться в и. п.</p>	<p>Равновесие: ходьба и бег между двумя линиями (<i>расстояние 20 см</i>).</p> <p>Прыжки на двух ногах на месте (подпрыгивание) (<i>2–3 раза</i>).</p> <p>Метание: прокатывание мяча двумя руками от черты в прямом направлении; скатывание мяча по наклонной доске.</p> <p>Лазание: подлезание под шнур (<i>высота шнура от пола 50 см</i>) на четвереньках с опорой на ладони и колени (<i>3–4 раза</i>).</p> <p>Ходьба в колонне по одному.</p> <p>Подвижная игра «Запасливые хомячки».</p>	<ul style="list-style-type: none"> • «Мой веселый звонкий мяч». • «Пастушок дудит в рожок». 	<p>Физическое развитие детей 2-4 лет: развернутое планирование/ авт.-сост. И.М. Сучкова, Е.А. Мартынова, Н.А. Давыдова. - Волгоград: Учитель, 2012., Здоровый дошкольник. Авт.-сост. Громова С.П. – Калининград, 2023</p>
---	---	--	--	---	---

с действиями с мячом (как держать мяч двумя руками, переносить его на другую сторону зала, прокатывать вперед, догонять и поднимать вверх, скатывать по наклонной доске)		<p>5. И. п.: о. с. – руки с султанчиками согнуты в локтях перед грудью. Круговое вращение руками («завели моторчик»).</p> <p>6. И. п.: сидя, ноги врозь, султанчики около груди. Наклониться вперед, постучать султанчиками о пол и вернуться в и. п.</p> <p>7. И. п.: лежа на спине, руки с султанчиками за головой, ноги выпрямлены. Руки привести к животу, ноги согнуть в коленях. Вернуться в и. п.</p> <p>8. И. п.: о. с. – руки с султанчиками внизу. Прыгать на двух ногах с потряхиванием султанчиков</p>			
--	--	--	--	--	--

ОКТАБРЬ. I неделя. Мой домашний любимец. II неделя. «С нами старый скворушка до весны прощается...»					
Закреплять умение ходить и бегать по кругу вокруг кубиков с остановкой по сигналу; повторить упражнения в ходьбе и беге между двумя линиями; упражнять в прыжках на двух ногах вокруг предметов, в подлезании под дугу, в метании; учить перепрыгивать через шнур, расположенный на полу	Ходьба и бег по кругу друг за другом вокруг кубиков, с остановкой по сигналу ходьба на носках, с высоким подниманием колен	ОРУ с кубиками: 1. И. п.: ноги на ширине плеч, кубики в обеих руках опущены вниз. Руки поднять через стороны вверх и вернуться в и. п. 2. И. п.: ноги на ширине плеч, кубики в обеих руках опущены вниз. Вытянуть руки вперед, спрятать за спину и вернуться в и. п. 3. И. п.: ноги на ширине плеч, кубики в обеих руках опущены вниз. Руки поднять через стороны вверх, ударить кубик об кубик и вернуться в и. п. 4. И. п.: ноги на ширине плеч, кубики в обеих руках опущены вниз. Присесть, постучать кубиками по полу и вернуться в и. п. 5. И. п.: о. с., оба кубика поставить на правую ладонь.	Равновесие: ходьба и бег между двумя линиями (<i>расстояние 20 см</i>). Прыжки: перепрыгивание через шнур, положенный на пол. Метание: перекатывание мяча друг другу в парах в положении сидя, ноги врозь Лазание: ползание на четвереньках по прямой (<i>расстояние 5 м</i>); подлезание под дугу (<i>высота дуги 40–50 см</i>). Подвижные игры: <ul style="list-style-type: none"> • «Наседка и цыплята» [7, с. 9]. • «Кошка и мышки». 	Игра «Найди цыпленка»	Физическое развитие детей 2-4 лет: развернутое планирование/ авт.-сост. И.М. Сучкова, Е.А. Мартынова, Н.А. Давыдова. - Волгоград: Учитель, 2012., Здоровый дошкольник. Авт.-сост. Громова С.П. – Калининград, 2023

		<p>Поворот вокруг себя, посмотреть на кубики. Повторить то же, поменяв руки. 6. И. п.: о. с. – подбросить один кубик, поймать его двумя руками. 7. И. п.: о. с. – кубики лежат на полу. Перевернуть кубик пальцами правой ноги. То же повторить левой ногой. 8. И. п.: о. с. – кубики лежат на полу. Прыгнуть через кубики на двух ногах вперед, развернуться, опять прыгнуть через кубики и т. д., чередуя с ходьбой на месте</p>			
--	--	--	--	--	--

ОКТАБРЬ. III неделя. «Чудо-дерево».

IV неделя. Осенняя песенка

<p>Упражнять в ходьбе и беге между двумя линиями, в прыжках на двух ногах с продвижением вперед, в перепрыгивании через шнур; закреплять умения катать мяч друг другу, стоя на коленях, подлезать под шнур; учить ловить мяч от инструктора; развивать внимание</p>	<p>Ходьба и бег по кругу друг за другом вокруг кубиков, с остановкой по сигналу; бег враспыну; ходьба с приседанием</p>	<p>ОРУ с мячом: 1. И. п.: ноги на ширине плеч, мяч в обеих руках внизу перед собой. Поднять мяч вверх, посмотреть на него и вернуться в и. п. 2. И. п.: о. с. – мяч в обеих руках перед грудью. Руки выпрямить вперед – мяч от себя. Вернуться в и. п. – мяч к себе. 3. И. п.: о. с. – мяч в двух руках, согнутых перед грудью. Переложить мяч из одной руки в другую. 4. И. п.: ноги на ширине плеч, мяч в обеих руках перед грудью. Повернуть туловище в разные стороны: вправо-влево. 5. И. п.: о. с. – руки опущены вниз, мяч в</p>	<p>Равновесие: ходьба и бег между двумя линиями (<i>расстояние 20 см</i>). Прыжки: перепрыгивание через шнур, положенный на пол. Метание: катание мяча от себя друг другу, стоя на коленях (<i>расстояние между детьми 1,5 м</i>); ловля мяча от инструктора (<i>расстояние между ребенком и инструктором 70–100 см</i>). Лазание: подлезание под шнур на четвереньках с опорой на ладони и колени (<i>высота шнура от пола 40–50 см</i>). Подвижные игры:</p>	<p>Ходьба в колонне по одному. Игра «Дерева и птицы».</p>	<p>Физическое развитие детей 2-4 лет: развернутое планирование/ авт.-сост. И.М. Сучкова, Е.А. Мартынова, Н.А. Давыдова. - Волгоград: Учитель, 2012., Здоровый дошкольник. Авт.-сост. Громова С.П. – Калининград, 2023</p>
---	---	---	---	--	---

		<p>обеих руках. Присесть на корточки, руки вытянуть с мячом вперед и вернуться в и. п.</p> <p>6. И. п.: о. с. – правая нога на мяче. Катать мяч ногой вперед-назад, то же повторить левой ногой.</p> <p>7. И. п.: о. с. – мяч в руках. Прыгать на двух ногах, чередуя с ходьбой на месте</p>	<ul style="list-style-type: none"> • «Огуречик» • «Пузырь» • «Букет листьев». 		
--	--	--	--	--	--

Н О Я Б Р Ь . I н е д е л я . Д е т с к и й с а д .

II н е д е л я . М е б е л ь

<p>Учить переходить с ходьбы на бег и обратно по сигналу; упражнять в ходьбе в колонне по одному, в сохранении устойчивого равновесия, в ходьбе и беге по уменьшенной площади, в мягком приземлении при прыжках, в подлезании под веревку, в прокатывании мяча друг другу; развивать силу и</p>	<p>Ходьба по кругу друг за другом с переходом на бег и наоборот; ходьба на носках, на пятках, с высоким подниманием колен, в полуприседе</p>	<p>ОРУ с детскими гантелями:</p> <p>1. И. п.: о. с. – в руках детские гантели, опущенные вниз. Повороты головы влево-вправо, вверх-вниз.</p> <p>2. И. п.: ноги на ширине плеч, в руках гантели, опущенные вниз. Сгибать и разгибать руки в локтях.</p> <p>3. И. п.: ноги на ширине плеч. Руки с гантелями опущены вниз. Не сгибая коленей, наклониться вперед под углом 90°, одну руку вытянуть вперед, вернуться в и. п. То же с другой рукой.</p> <p>4. И. п.: ноги на ширине плеч, руки с гантелями опущены вниз. Поднять гантели через стороны вверх и вернуться в и. п.</p> <p>5. И. п.: ноги на ширине плеч, руки с гантелями опущены. Присесть, постучать поочередно одной и другой</p>	<p>Равновесие: ходьба и бег между двумя линиями (<i>расстояние 20 см</i>).</p> <p>Прыжки на двух ногах с продвижением вперед (<i>на расстояние 1,5–2 м</i>).</p> <p>Метание: прокатывание мяча между предметами; бросание и ловля мяча от инструктора</p> <p>Лазание: подлезание под веревку на четвереньках (<i>высота веревки от пола 40–50 см</i>).</p> <p>Подвижные игры:</p> <ul style="list-style-type: none"> • «Мыши в кладовой». • «Еж с ежатами». 	<ul style="list-style-type: none"> • «Где спрятался мышонок?» • «Поиграем». 	<p>Физическое развитие детей 2-4 лет: развернутое планирование/ авт.-сост. И.М. Сучкова, Е.А. Мартынова, Н.А. Давыдова. - Волгоград: Учитель, 2012., Здоровый дошкольник. Авт.-сост. Громова С.П. – Калининград, 2023</p>
---	--	---	--	---	---

<p>глазомер; закреплять умение ловить и бросать мяч; учить подбрасывать мяч невысоко вверх и ловить его</p>		<p>гантелями по полу, вернуться в и. п. 6. И. п.: ноги на ширине плеч, руки с гантелями перед грудью, согнуты в локтях. Руки попеременно резко вытягивать вперед, от себя – к себе («бокс») и возвращаться в и. п. 7. И. п.: ноги на ширине плеч, руки с гантелями опущены вниз спереди. Наклониться вниз, гантели опустить вдоль ног до пола. 8. И. п.: о. с. – руки на поясе. Гантели лежат на полу. Прыгать на двух ногах вокруг гантелей. 9. И. п.: о. с. – руки опущены вниз, гантели на полу. Ходить вокруг гантелей, высоко поднимая колени</p>			
---	--	--	--	--	--

<p>НОЯБРЬ. III неделя. Все мы делаем вместе. IV неделя. Одежда. Обувь</p>					
<p>Упражнять в ходьбе и беге по кругу друг за другом, враспынную, используя всю площадь зала, в ходьбе по уменьшенной площади опоры, в подлезании на</p>	<p>Ходьба и бег по кругу друг за другом, враспынную; ходьба на носках, на пятках, с высоким подниманием колен,</p>	<p>ОРУ с малым обручем: 1. И. п.: ноги на ширине плеч. Обруч в согнутых руках у груди (хват руками с боков обруча). Руки с обручем выпрямить вперед, вернуться в и. п. 2. И. п.: ноги на ширине плеч. Руки с обручем опущены (хват рук с боков обруча). Поднять обруч вперед, вверх, посмотреть на обруч и вернуться в и. п. 3. И. п.: ноги на ширине плеч. Руки с обручем согнуты в локтях и прижаты к</p>	<p>Равновесие: ходьба по доске, расположенной на полу (<i>ширина доски 20 см</i>). Прыжки из обруча в обруч (<i>диаметр обруча 30 см</i>). Метание: ловля мяча от инструктора и бросание его обратно инструктору Лазание: подлезание под дугу на четвереньках (<i>высота дуги 40–</i></p>	<p>Игра «Воздушный шар».</p>	<p>Физическое развитие детей 2-4 лет: развернутое планирование/ авт.-сост. И.М. Сучкова, Е.А. Мартынова, Н.А. Давыдова. - Волгоград: Учитель, 2012., Здоровый дошкольник.</p>

<p>четвереньках под дугу; учить ходить змейкой, прыгать в обруч, бросать и ловить мяч, отбивать мяч от пола; закреплять умение бросать мяч двумя руками из-за головы вдаль</p>	<p>змейкой</p>	<p>грудь. Присесть, вынести обруч вперед, вернуться в и. п. 4. И. п.: ноги на ширине плеч. Руки с обручем внизу. Обруч поднять вверх, наклониться вправо, выпрямиться, вернуться в и. п. То же влево. 5. И. п.: о. с. – обруч держать в согнутых руках (хват с боков) около груди. Поднять правую ногу, согнутую в колене, коснуться ободом обруча. Вернуться в и. п. То же левой ногой. 6. И. п.: о. с. – обруч стоит впереди на полу, держать правой рукой. Крутить обруч, не отрывая пальцы рук. То же левой рукой. 7. И. п.: о. с. – стоя в лежащем на полу обруче, руки на поясе. Ходить по обручу, касаясь пальцами ног. 8. И. п.: о. с. – стоя в лежащем на полу обруче, руки на поясе. Прыгать на двух ногах в обруче</p>	<p>50 см). Подвижные игры: • «Лягушки» • «Догони мяч!».</p>		<p>Авт.-сост. Громова С.П. – Калининград, 2023</p>
--	----------------	--	---	--	---

ДЕКАБРЬ. I неделя. «Рыбы много в речке есть, нам с тобой ее не счесть...».

II неделя. Домашние птицы

<p>Упражнять в ходьбе и беге враспынную, используя всю площадь зала, с остановкой по сигналу, в</p>	<p>Ходьба и бег в колонне по одному с остановкой по сигналу, враспынную;</p>	<p>ОРУ с платочком: 1. И. п.: о. с.– платочек в правой руке внизу. Поднять платочек правой рукой вверх и отпустить платочек. Наклониться и поднять платочек с пола. То же левой рукой. 2. И. п.: ноги на ширине плеч, платочек на</p>	<p>Равновесие: ходьба по доске (ширина доски 20 см). Прыжки: мягкое спрыгивание на полусогнутые ноги со скамейки (высота скамейки 20 см). Метание: катание мяча друг</p>	<p>• «Через ручеек» • «Куры».</p>	<p>Физическое развитие детей 2-4 лет: развернутое планирование/ авт.-сост. И.М. Сучкова, Е.А. Мартынова,</p>
---	--	--	---	--	--

<p>прокатывании мяча; закреплять умения ходить змейкой, прыгать с небольшой высоты; учить сохранять устойчивое равновесие при ходьбе по доске; развивать ловкость и глазомер</p>	<p>ходьба на носках, на пятках, на внешней стороне стопы, змейкой</p>	<p>голове, руки на поясе. Присесть («Мы присели, мы присели, а платки не улетели») и вернуться в и. п. 3. И. п.: о. с. – платочек в правой руке внизу. Поднять платочек и подуть на него. Вернуться в и. п. То же левой рукой. 4. И. п.: о. с. – платочек внизу в обеих руках. Присесть, платочек расположить перед лицом («спрятаться за платочком»). Вернуться в и. п. 5. И. п.: о. с. – платочек в правой руке внизу. Руки поднять вперед, переложить платочек в левую руку. Вернуться в и. п. 6. И. п.: о. с. – платочек на полу, руки на поясе. Поднять платочек пальцами правой ноги и положить на пол. То же повторить левой ногой. 7. И. п.: сидя, ноги прямые вместе, платочек на пальцах ног, руки в упоре сзади. Поднять ноги вверх и вернуться в и. п. 8. И. п.: о. с. – платочек на полу, ноги около платочка, руки на поясе. Прыгнуть через платочек на двух ногах вперед, развернуться, опять прыгнуть вперед через платочек и т. д., чередуя с ходьбой на месте</p>	<p>другу в приседе на корточках (расстояние между детьми 1,5 м); отбивание мяча о пол. Лазание: подлезание под дугу (высота дуги 40 см) на четвереньках. Подвижные игры:</p> <ul style="list-style-type: none"> • «Воробышки и кот» • «Рыбаки и рыбки». • «Гуси». 		<p>Н.А. Давыдова. - Волгоград: Учитель, 2012., Здоровый дошкольник. Авт.-сост. Громова С.П. – Калининград, 2023</p>
--	---	---	--	--	---

ДЕКАБРЬ. III неделя. «Северные гости клюют рябины грозди».
IV неделя. «Дед Мороз всех зовет встретить вместе Новый год...»

правилам поведения; испытывает удовлетворение от одобрения правильных действий взрослыми; проявляет стремление к наблюдению, сравнению, обследованию, использованию сенсорных эталонов к простейшему экспериментированию

<p>Учить построению парами и ходьбе в парах, пролезать в обруч на четвереньках; закреплять умение правильно координировать движения рук и ног, метать; упражнять в сохранении равновесия при ходьбе по доске, в прыжках на двух ногах с продвижением вперед</p>	<p>Построение и ходьба парами по кругу, не держась за руки; бег врассыпную; ходьба на носках, с высокими подниманием колен, приставным шагом с продвижением в сторону</p>	<p>ОРУ с кольцом (от кольцеброса): 1. И. п.: ноги на ширине плеч, кольцо в руках перед грудью (хват руками с боков кольца). Руки выпрямить вперед – кольцо от себя, вернуться в и. п. – кольцо к себе. 2. И. п.: ноги на ширине плеч. Кольцо в правой руке внизу. Поднять руки через стороны вверх, посмотреть на кольцо и переложить его в левую руку. Вернуться в и. п. 3. И. п.: ноги на ширине плеч, кольцо в правой руке внизу. Поворот вправо, одновременно прямую правую руку отвести в сторону. Вернуться в и. п. То же выполнить в левую сторону. 4. И. п.: о. с., кольцо в руках, руки опущены вниз. Присесть, поднять прямые руки с кольцом вперед, вернуться в и. п. 5. И. и.: сидя на полу, ноги прямые вместе, кольцо в руках. Поднять кольцо вверх и наклониться вперед, достать кольцом пальцы ног, колени и сгибать. Вернуться в и. п. 6. И. п.: лежа на животе, ноги вместе, кольцо в руках. Поднять кольцо вверх и наклониться вперед, достать кольцом пальцы ног, колени не сгибать. Вернуться в и. п. 7. И. п.: лежа на животе, ноги вместе, кольцо в руках. Поднять одновременно вверх прямые руки с кольцом и ноги («лодочка»). Вернуться в и. п.</p>	<p>Равновесие: ходьба по доске, руки на поясе (<i>ширина доски 20 см</i>). Прыжки: спрыгивание с куба (<i>высота куба 20 см</i>); прыжки на двух ногах с продвижением вперед. Метание: скатывание мяча по наклонной доске; подбрасывание мяча невысоко вверх и ловля его. Лазание: пролезание в обруч на четвереньках (обруч в вертикальном положении на полу). Подвижные игры: • «Кролики» • «Мороз Красный нос и Мороз Синий нос».</p>	<p>• «Пингвины на льдинах».</p>	<p>Физическое развитие детей 2-4 лет: развернутое планирование/ авт.-сост. И.М. Сучкова, Е.А. Мартынова, Н.А. Давыдова. - Волгоград: Учитель, 2012., Здоровый дошкольник. Авт.-сост. Громова С.П. – Калининград, 2023</p>
---	---	--	---	---------------------------------	---

		8. И. п.: кольцо лежит на полу, руки на поясе. Выполнять поочередно прыжки и ходьбу вокруг кольца			
--	--	---	--	--	--

ЯНВАРЬ. I неделя. Рождественская елочка.

II неделя. Зимние развлечения

<p>Упражнять в ходьбе и беге врассыпную, в ходьбе парами, с высоким подниманием бедра, в метании, лазании; закреплять умение детей прыгать в глубину; учить правильно приземляться (на обе ноги сразу, сгибая ноги в коленях, смотреть вперед при приземлении), перебрасывать мяч другу в парах</p>	<p>Ходьба на носках, на пятках, с высоким подниманием колен, парами, с выполнением заданий для рук (руки вперед, в стороны, к плечам, вверх); бег врассыпную</p>	<p>ОРУ с мячом: 1. И. п.: ноги на ширине плеч, мяч в обеих руках внизу. Поднять мяч вверх, посмотреть на него и вернуться в и. п. 2. И. п.: о. с. – мяч в обеих руках перед грудью. Руки выпрямить – мяч от себя. Вернуться в и. п. – мяч к себе. 3. И. п.: о. с. – мяч в двух руках перед грудью. Вращать мяч пальцами рук. 4. И. п.: ноги на ширине плеч, мяч в обеих руках перед грудью. Повороты туловища в разные стороны: вправо-влево. 5. И. п.: ноги на ширине плеч, мяч в обеих руках внизу. Подбросить мяч вверх (невысоко), поймать двумя руками. 6. И. п.: ноги на ширине плеч, мяч в обеих руках. Ударить мяч о пол, поймать двумя руками. 7. И. п.: ноги на ширине плеч, мяч в обеих руках внизу. Наклониться вниз, прокатить мяч от правой ноги к левой и наоборот, от левой к правой. Вернуться в и. п. 8. И. п.: о. с. – мяч в обеих руках. Прыгать</p>	<p>Равновесие: ходьба с перешагиванием через набивные мячи, руки в стороны (<i>расстояние между мячами 10–15 см</i>). Прыжки: спрыгивание с куба (<i>высота куба 25 см</i>). Метание: бросание мяча двумя руками о пол и ловля его; перебрасывание мяча друг другу в парах (<i>расстояние между детьми 1,5 м</i>). Лазание: подлезание под шнур (<i>высота шнура от пола 40–50 см</i>). Подвижные игры: • «Найди свой цвет» («Не боимся мы кота») • «Снежки».</p>	<ul style="list-style-type: none"> • «Угадай, кто кричит?». • «Снежок». 	<p>Физическое развитие детей 2-4 лет: развернутое планирование/ авт.-сост. И.М. Сучкова, Е.А. Мартынова, Н.А. Давыдова. - Волгоград: Учитель, 2012., Здоровый дошкольник. Авт.-сост. Громова С.П. – Калининград, 2023</p>
---	--	--	--	---	---

		на двух ногах на месте			
--	--	------------------------	--	--	--

ЯНВАРЬ. III–IV недели. Дикие животные зимой					
<p>Учить ходить переменным шагом через шнуры; упражнять в прыжках из обруча в обруч, в прокатывании мяча между предметами, в подлезании под дугу; развивать глазомер и ловкость</p>	<p>Ходьба в колонне по одному с выполнением заданий инструктора по его сигналу (на носках, на месте с высоким подниманием бедра, ходьба парами, с приседанием); бег враспынную</p>	<p>ОРУ с кубиками: 1. И. п.: ноги на ширине плеч, кубики в обеих руках опущены вниз. Руки поднять через стороны вверх, ударить кубик об кубик и вернуться в и. п. 2. И. п.: ноги на ширине плеч, кубики в обеих руках опущены вниз. Вытянуть руки вперед, спрятать за спину и вернуться в и. п. 3. И. п.: ноги на ширине плеч, кубики в обеих руках опущены вниз. Полуприсед, постучать кубиками по коленям и вернуться в и. п. 4. И. п.: о. с. – поставить на правую ладонь оба кубика. Поворот вокруг себя, смотреть на кубики. Повторить то же, поменяв кубики. 5. И. п.: о. с. – подбросить один кубик, поймать его 6. И. п.: о. с. – кубики лежат на полу. Перевернуть кубик пальцами правой ноги. То же повторить левой ногой. 7. И. п.: о. с. – кубики лежат на полу. Прыгнуть через кубики на двух ногах вперед, развернуться, опять прыгнуть через кубики вперед и т. д., чередуя с ходьбой на</p>	<p>Равновесие: ходьба с перешагиванием через шнуры, лежащие на полу. Прыжки из обруча в обруч (<i>диаметр обруча 30 см</i>). Метание: игра «Попади в воротца». Описание: дети с расстояния 1,5 м прокатывают мяч руками в воротца, состоящие из двух кубиков (<i>расстояние от ребенка до ворот 60 см</i>). Лазание: подлезание под дугу (<i>высота дуги 40 см</i>). Подвижные игры: • «Лохматый пес» • «Медведь».</p>	<p>Игра «Воздушный шар» Игровые движения «Веселые медвежата».</p>	<p>Физическое развитие детей 2-4 лет: развернутое планирование/ авт.-сост. И.М. Сучкова, Е.А. Мартынова, Н.А. Давыдова. - Волгоград: Учитель, 2012., Здоровый дошкольник. Авт.-сост. Громова С.П. – Калининград, 2023</p>

		месте двумя руками.			
--	--	---------------------	--	--	--

ФЕВРАЛЬ. I неделя. Зимняя песенка.

II неделя. Эмоции

<p>Закреплять умения правильно координировать движения рук и ног, сохранять равновесие при ходьбе по доске; упражнять в мягком приземлении при прыжках с продвижением вперед, в отбивании мяча о пол, в прокатывании мяча друг другу, стоя на коленях, в подлезании под палку.</p>	<p>Ходьба парами, на носках, на пятках, с высоким подниманием колен, приставным шагом вперед; ходьба и бег с остановкой по сигналу</p>	<p>ОРУ с косичкой (короткий шнур): 1. И. п.: ноги на ширине плеч. Натянутая косичка в обеих руках внизу, руки прямые. Поднять натянутую косичку вперед, вверх и вернуться в и. п. 2. И. п.: ноги на ширине плеч, натянутая косичка в двух согнутых перед грудью руках. Вынести руки вперед и вернуться в и. п. 3. И. п.: ноги на ширине плеч, косичка внизу в обеих руках. Поднять натянутую косичку вперед, руки прямые. Полуприсесть и вернуться в и. п. 4. И. п.: ноги на ширине плеч, в обеих руках натянутая косичка. Руки вытянуты вперед. Поворот туловища вправо, вернуться в и. п. То же в левую сторону. 5. И. п.: ноги на ширине плеч, руки вытянуты вперед, косичку натянуть. Одну руку поднять вверх, другую опустить вниз. И наоборот. 6. И. п.: о. с. – косичка на полу, руки на поясе. Прыгнуть через косичку на двух ногах вперед, развернуться, опять прыгнуть через косичку вперед и т. д.</p>	<p>Равновесие: ходьба по ребристой доске, руки на поясе. Прыжки на двух ногах вокруг себя, чередуя с ходьбой на месте. Метание: отбивание мяча о пол; перекачивание мяча друг другу двумя руками в парах, стоя на коленях (<i>расстояние между детьми 1,5 м</i>). Лазание: подлезание под палку (<i>высота палки от пола 40–50 см</i>). Подвижные игры: • «Лягушки» [7, с. 17]. • «Санная пуганица».</p>	<ul style="list-style-type: none"> • «Скажи и покажи» • «Покажи, что я назову». • «Снежки». 	<p>Физическое развитие детей 2-4 лет: развернутое планирование/ авт.-сост. И.М. Сучкова, Е.А. Мартынова, Н.А. Давыдова. – Волгоград: Учитель, 2012., Здоровый дошкольник. Авт.-сост. Громова С.П. – Калининград, 2023</p>
--	--	--	---	--	---

ФЕВРАЛЬ. III неделя. «Мы едем-едем-едем...».

IV неделя. Ай да папы!

Закреплять	Ходьба	ОРУ с детскими гантелями:	Равновесие: ходьба с	Ходьба в	
------------	--------	----------------------------------	-----------------------------	----------	--

<p>умение ходить с перешагиванием через набивные мячи; упражнять в прокатывании мяча по скамейке, в ползании на четвереньках</p>	<p>в колонне по одному с выполнением заданий инструктора по его сигналу (ходьба на носках, с приседанием, с перешагиванием предметов); бег врассыпную</p>	<p>1. И. п.: о. с. – в руках детские гантели, руки опущены вниз. Повороты головы влево, вправо, вверх, вниз. 2. И. п.: ноги на ширине плеч, в руках гантели, руки опущены вниз. Сгибание и разгибание в локтях. 3. И. п.: ноги на ширине плеч, руки с гантелями опущены вниз. Не сгибая коленей наклониться вперед, одну руку вытянуть вперед, вернуться в и. п. То же другой рукой. 4. И. п.: ноги на ширине плеч, руки с гантелями опущены вниз. Поднять гантели через стороны вверх и вернуться в и. п. 5. И. п.: ноги на ширине плеч, руки с гантелями опущены вниз. Присесть, постучать поочередно гантелями по полу, вернуться в и. п. 6. И. п.: ноги на ширине плеч, руки с гантелями перед грудью, согнуты в локтях. Руки попеременно резко вытягивать вперед, от себя – к себе («бокс») и возвращаться в и. п. 7. И. п.: ноги на ширине плеч, руки с гантелями опущены вниз спереди. Наклониться вниз, гантели опустить вдоль ног до пола. 8. И. п.: о. с. – руки на поясе, гантели лежат на полу. Прыгать на двух ногах вокруг гантелей. 9. И. п.: о. с. – руки опущены вниз, гантели на полу. Ходить вокруг гантелей с высоким подниманием коленей</p>	<p>перешагиванием через набивные мячи, руки в стороны (<i>расстояние между мячами 10–15 см</i>). Прыжки на двух ногах вокруг себя, чередуя с ходьбой на месте. Метание: катание мяча по полу друг другу в положении стоя Лазание: ползание на четвереньках (<i>на расстояние 4–5 м</i>). Подвижные игры: • «Воробышки и кот» [7, с. 19]. • «Цветные автомобили».</p>	<p>колонне по одному с движением рук. Игра «Едет-едет паровоз».</p>	
--	---	---	--	---	--

МАРТ. I неделя. Ах, какая мама!

II неделя. «Если б не было посуды, нам пришлось бы очень худо...»

<p>Учить ходить по шнуру, прыгать в длину с места, отбивать мяч о пол и ловить его двумя руками, после удара об стену, лазать по наклонной лесенке; упражнять в ходьбе парами, беге врассыпную</p>	<p>Ходьба по кругу парами, на носках, на пятках, с высоким подниманием колен, с приседанием; ходьба и бег врассыпную</p>	<p>ОРУ с мячом среднего размера: 1. И. п.: о. с. – мяч в обеих руках перед грудью. Руки выпрямить – мяч от себя. Вернуться в и. п. – мяч к себе. 2. И. п.: о. с. – мяч в двух руках перед грудью. Вращать мяч пальцами рук. 3. И. п.: ноги на ширине плеч, мяч в обеих руках перед грудью. Поворачивать туловище в разные стороны: вправо-влево. 4. И. п.: ноги на ширине плеч, мяч в обеих руках внизу. Подбросить мяч вверх (невысоко), поймать двумя руками. 5. И. п.: ноги на ширине плеч, мяч в обеих руках. Ударить мяч о пол, поймать двумя руками. 6. И. п.: ноги на ширине плеч, мяч в обеих руках внизу. Наклониться вниз, прокатить мяч от правой ноги к левой и наоборот, от левой к правой. Вернуться в и. п. 7. И. п.: сидя, ноги прямые, руки в упоре сзади, мяч на ступнях ног. Поднять прямые ноги. Скатить мяч на грудь, поймать его. Вернуться в и. п. 8. И. п.: о. с. – мяч в обеих руках. Прыгать на двух ногах на месте</p>	<p>Равновесие: ходьба по шнуру, расположенному ровно на полу (длина шнура 3 м). Прыжки в длину с места до предмета (расстояние от черты до предмета 40–50 см). Метание: отбивание мяча о пол и ловля его двумя руками после удара о стену. Лазание по наклонной лестнице вверх-вниз (на высоту трех реек). Подвижная игра «Кот и мышки». («Мышки» ходят по массажной дорожке, по сигналу убегают от «кота».) Игровой конкурс для детей и мам.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • «Пузырь». • «Держи не урони!» 	<p>Физическое развитие детей 2-4 лет: развернутое планирование/ авт.-сост. И.М. Сучкова, Е.А. Мартынова, Н.А. Давыдова. - Волгоград: Учитель, 2012., Здоровый дошкольник. Авт.-сост. Громова С.П. – Калининград, 2023</p>
--	--	--	--	--	---

МАРТ. III неделя. Посуда. Бытовые приборы.

IV неделя. Книжки-малышки

<p>Упражнять в ходьбе колонной</p>	<p>Ходьба и бег по кругу в</p>	<p>ОРУ с ленточками, привязанными к палочке:</p>	<p>Равновесие: ходьба по шнуру, выложенному по</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Ходьба «змейкой» 	<p>Физическое развитие</p>
------------------------------------	--------------------------------	---	---	--	----------------------------

<p>по одному с разворотом в противоположную сторону по сигналу инструктора, в прыжках в длину с места, в лазании по наклонной лестнице, в прокатывании и сбивании мячом кегли; учить ходить по шнуру, приставляя пятку одной ноги к носку другой</p>	<p>колонне по одному; ходьба парами, в колонне по одному, с разворотом в противоположную сторону по сигналу инструктора; бег враспынную</p>	<p>1. И. п.: ноги на ширине плеч, ленточки в обеих руках опущены вниз. Поднять ленточки вверх, помахать ими и вернуться в и. п. 2. И. п.: ноги на ширине плеч, ленточки в обеих руках, опущены вниз. Поднимать поочередно руки вверх (вначале правую, потом левую). 3. И. п.: ноги на ширине плеч, ленточки опущены вдоль туловища. Руки вытянуть вперед и ударить концами палочку о палочку. Вернуться в и. п. 4. И. п.: о. с. – ноги вместе, ленточки опущены вдоль туловища. Поворачиваться на месте на носках (вначале направо, потом налево), руки в стороны. 5. И. п.: о. с. – ленточки в стороны. Присесть, ленточки спрятать за спину и вернуться в и. п. 6. И. п.: сидя, ноги врозь, ленточки в согнутых руках около груди. Наклон вперед, постучать концами палочек о пол и вернуться в и. п. 7. И. п.: о. с. – ленточки внизу. Прыгать на двух ногах с потряхиванием ленточек</p>	<p>кругу на полу (длина шнура 4 м). Прыжки в длину с места до ориентира (расстояние от линии до ориентира 45 см). Метание: игровое упражнение «Прокати и сбей»; сбивание мячом кегли (расстояние от ребенка до кегли 1–1,5 м). Лазание по наклонной лестнице вверх-вниз (на высоту 4 реек). Подвижные игры: • «Поймай комара» [7, с. 10]. • «Кто больше соберет бытовых приборов ногами»</p>	<p>за инструктором. • Игра «Великаны и гномы». (Ходьба в колонне по одному).</p>	<p>детей 2-4 лет: развернутое планирование/ авт.-сост. И.М. Сучкова, Е.А. Мартынова, Н.А. Давыдова. - Волгоград: Учитель, 2012., Здоровый дошкольник. Авт.-сост. Громова С.П. – Калининград, 2023</p>
--	---	--	--	---	---

АПРЕЛЬ. I неделя. Что я знаю о себе.

II неделя. Земля, воздух и вода

<p>Упражнять в ходьбе и беге, в прыжках, в метании, в лазании по наклонной лестнице; учить сохранять устойчивое равновесие при</p>	<p>Ходьба и бег с разворотом в противоположную сторону по сигналу инструктора, враспынную, в колонне по одному</p>	<p>ОРУ с обручем: 1. И. п.: ноги на ширине плеч, обруч в согнутых руках у груди (хват руками с боков обруча). Обруч вынести вперед, руки прямые. Вернуться в и. п. 2. И. п.: ноги на ширине плеч, руки с обручем опущены, хват рук с боков. Обруч вынести вперед, вверх, посмотреть на обруч и вернуться в и. п. 3. И. п.: ноги на ширине плеч, руки с обручем</p>	<p>Равновесие: ходьба по скамейке (высота скамейки 15–20 см). Прыжки из обруча в обруч на двух ногах. Метание: отбивание мяча о пол и ловля его двумя руками;</p>	<p>• «Угадай, кто кричит?» • «Поймай бабочку».</p>	<p>Физическое развитие детей 2-4 лет: развернутое планирование/ авт.-сост. И.М. Сучкова, Е.А. Мартынова,</p>
--	--	--	--	---	--

<p>ходьбе по гимнастической скамейке</p>		<p>согнуты в локтях и прижаты к груди. Присесть, вы-нести обруч вперед, руки прямые, вернуться в и. п.</p> <p>4. И. п.: ноги на ширине плеч, руки с обручем внизу. Обруч поднять вверх, наклон вправо, выпрямиться. Вернуться в и. п. То же влево.</p> <p>5. И. п.: о. с. – обруч держать в согнутых руках с боков около груди. Поднять правую ногу, согнутую в колене, коснуться ободом обруча. Вернуться в и. п. То же левой ногой.</p> <p>6. И. п.: о. с. – обруч стоит на полу в правой руке. Вращать обруч, не отрывая пальцы рук. То же левой рукой.</p> <p>7. И. п.: о. с. – стоя в лежащем на полу обруче, руки на поясе. Ходить внутри обруча, касаясь его пальцами ног.</p> <p>8. И. п.: о. с. – стоя в лежащем на полу обруче, руки на поясе. Прыгать на двух ногах внутри обруча</p>	<p>перебрасывание мяча друг другу в парах (<i>расстояние между детьми 1,5–2 м</i>).</p> <p>Лазание по наклонной лестнице вверх-вниз (<i>на высоту 4 реек</i>).</p> <p>Подвижные игры:</p> <ul style="list-style-type: none"> • «Найди свой домик» • «Сидячий футбол». 		<p>Н.А. Давыдова. - Волгоград: Учитель, 2012., Здоровый дошкольник. Авт.-сост. Громова С.П. – Калининград, 2023</p>
--	--	--	---	--	---

АПРЕЛЬ. III неделя. Труд. Весенняя песенка.
IV неделя. Букашки-таракашки

<p>Упражнять в ходьбе и беге друг за другом по кругу, врассыпную, ползании по скамейке на четвереньках; закреплять умения бросать</p>	<p>Ходьба и бег по кругу, врассыпную; ходьба на носках, на пятках, с одной стороны зала на другую, с приседанием</p>	<p>ОРУ с платочком:</p> <p>1. И. п.: о. с. – платочек в правой руке внизу. Поднять платочек правой рукой вверх и отпустить платочек. Наклониться и поднять платочек с пола. То же левой рукой.</p> <p>2. И. п.: – ноги на ширине плеч, платочек на голове, руки на поясе. Присесть («Мы присели, мы присели, а платки не улетели») и вернуться в и. п.</p>	<p>Равновесие: ходьба по гимнастической скамейке со свободными движениями рук (<i>высотаскамейки 15–20 см</i>).</p> <p>Прыжки: перепрыгивание через шнур (<i>высота шнура над полом – 5 см</i>).</p> <p>Метание: бросание мяча о пол и ловля его двумя руками;</p>	<ul style="list-style-type: none"> • «Пузырь» • «Кто тише». 	<p>Физическое развитие детей 2-4 лет: развернутое планирование/ авт.-сост. И.М. Сучкова, Е.А. Мартынова, Н.А. Давыдова. -</p>
---	--	---	---	---	---

<p>мяч вверх и ловить его, отбивать мяч о пол, мягко приземляться при выполнении прыжка в длину с места; учить перебрасывать мяч через веревку противоположную сторону, в подлезании под шнур</p>		<p>3. И. п.: о. с. – платочек в правой руке внизу. Поднять платочек и подуть на него. Вернуться в и. п. То же левой рукой.</p> <p>4. И. п.: о. с. – платочек внизу в обеих руках. Присесть, платочек расположить перед лицом («Спрятаться за платочком»). Вернуться в и. п.</p> <p>5. И. п.: о. с. – платочек в правой руке внизу. Руки поднять вперед, переложить платочек в левую руку. Вернуться в и. п.</p> <p>6. И. п.: о. с. – платочек на полу, руки на поясе. Поднять платочек пальцами правой ноги и положить на пол. То же повторить левой ногой.</p> <p>7. И. п.: сидя, ноги вместе, платочек на пальцах ног, руки в упоре сзади. Поднять ноги вверх и вернуться в и. п.</p> <p>8. И. п.: о. с. – платочек на полу, ноги около платочка, руки на поясе. Прыгнуть через платочек на двух ногах вперед, развернуться, опять прыгнуть через платочек на двух ногах вперед и т. д., чередуя с ходьбой на месте</p>	<p>подбрасывание мяча вверх и ловля его двумя руками; перебрасывание мяча через веревку с расстояния 1,5 м (<i>высота веревки над полом – на уровне глаз детей</i>).</p> <p>Лазание: ползание по скамейке на четвереньках с опорой на ладони и колени (<i>высота скамейки 30 см, ширина – 20 см</i>).</p> <p>Подвижные игры:</p> <ul style="list-style-type: none"> • «Кто быстрее займет домик» («Не опоздай») [10, с. 53]. • «Журавли и лягушки». 		<p>Волгоград: Учитель, 2012., Здоровый дошкольник. Авт.-сост. Громова С.П. – Калининград, 2023</p>
---	--	---	---	--	--

МАЙ. I неделя. Мальчики и девочки.

II неделя. Мама, папа, я

<p>Упражнять в ходьбе и беге парами с разворотом в</p>	<p>Ходьба и бег парами; пере-строение в колонну по одному; бег со сменой</p>	<p>ОРУ с косичкой (короткий шнур):</p> <p>1. И. п.: ноги на ширине плеч, натянутая косичка в обеих руках внизу, руки прямые. Поднять косичку вперед, вверх и вернуться в и. п.</p> <p>2. И. п.: ноги на ширине плеч, натянутая косичка в обеих руках, согнутых в локтях. Вынести руки вперед и вернуться в и. п.</p> <p>3. И. п.: ноги на ширине плеч, косичка внизу в обеих руках. Поднять косичку вперед, руки</p>	<p>Равновесие: ходьба по гимнастической скамейке с перешагиванием через кубики, руки на поясе (<i>высота кубиков 25 см, расстояние между ними 15 см</i>).</p> <p>Прыжки: перепрыгивание через шнур (<i>высота шнура</i></p>	<ul style="list-style-type: none"> • «Найди игрушку» • «Кто быстрее доползет до мяча». 	<p>Физическое развитие детей 2-4 лет: развернутое планирование/ авт.-сост. И.М. Сучкова, Е.А. Мартынова, Н.А. Давыдова. - Волгоград:</p>
--	--	---	---	--	--

	ведущего	<p>прямые. Полуприсесть и вернуться в и. п.</p> <p>4. И. п.: ноги на ширине плеч, в обеих руках натянутая косичка, руки вытянуты вперед. Повернуть туловище вправо, вернуться в и. п. То же в левую сторону.</p> <p>5. И. п.: ноги на ширине плеч, руки вытянуты вперед, косичку натянуть. Одну руку поднять вверх, другую опустить вниз. И наоборот.</p> <p>6. И. п.: о. с. – косичка на полу, руки на поясе. Прыгнуть через косичку на двух ногах вперед, развернуться, опять прыгнуть через косичку на двух ногах вперед и т. д.-</p>	<p><i>над полом 5 см).</i></p> <p>Метание: катание мяча по полу, не отрывая от него рук, в колонне по одному; бросание мяча двумя руками от груди вдаль.</p> <p>Лазание: подлезание под шнур (высота шнура от пола 40 см).</p> <p>Подвижные игры:</p> <ul style="list-style-type: none"> • «Добежать до флажка» • «Перебрось мяч» 		<p>Учитель, 2012., Здоровый дошкольник. Авт.-сост. Громова С.П. – Калининград, 2023</p>
--	----------	--	--	--	---

МАЙ. III неделя. «Дождик, дождик, кап-кап-кап!»

IV неделя. Мир вокруг

<p>Упражнять в ходьбе и беге врассыпную с нахождением своего места, в сохранении устойчивого равновесия при ходьбе на повышенной опоре, в прыжках через скакалку, в подбрасывании мяча вверх и ловле его двумя руками, в</p>	<p>Ходьба и бег по кругу; бег врассыпную с нахождением своего места в колонне</p>	<p>ОРУ с мячом среднего размера:</p> <p>1. И. п.: о. с. – мяч в обеих руках перед грудью. Руки выпрямить – мяч от себя. Вернуться в и. п. – мяч к себе.</p> <p>2. И. п.: о. с. – мяч в обеих руках, согнутых перед грудью. Перекладывать мяч из одной руки в другую.</p> <p>3. И. п.: ноги на ширине плеч, мяч в обеих руках перед грудью. Поворачивать туловище в разные стороны – вправо-влево.</p> <p>4. И. п.: ноги на ширине плеч, мяч в обеих руках внизу. Подбросить мяч вверх (невысоко), поймать двумя руками.</p> <p>5. И. п.: ноги на ширине плеч, мяч в обеих руках. Ударить мяч о пол, поймать двумя руками.</p> <p>6. И. п.: ноги на ширине плеч, мяч в обеих руках внизу. Наклониться вниз, прокатить мяч от</p>	<p>Равновесие: ходьба по гимнастической скамейке (высота скамейки 30 см, ширина скамейки 20 см).</p> <p>Прыжки на двух ногах через неподвижную скакалку с места.</p> <p>Метание: подбрасывание мяча вверх и ловля его двумя руками; отбивание о пол и ловля его двумя руками из-за головы вдаль.</p> <p>Лазание: подлезание под 3–4 дуги (высота дуг 40 см).</p> <p>Подвижные игры:</p>	<ul style="list-style-type: none"> • «Угадай, кто кричит?» • «Солнышко и дождик». 	<p>Физическое развитие детей 2-4 лет: развернутое планирование/ авт.-сост. И.М. Сучкова, Е.А. Мартынова, Н.А. Давыдова. - Волгоград: Учитель, 2012., Здоровый дошкольник. Авт.-сост. Громова С.П. – Калининград, 2023</p>
--	---	--	--	---	---

<p>отбивании мяча о пол, в подлезании под дугу; развивать ловкость; воспитывать смелость</p>		<p>правой ноги к левой и наоборот, от левой к правой. Вернуться в и. п. 7. И. п.: ноги прямые, руки в упоре сзади, мяч на ступнях ног. Поднять прямые ноги, скатить мяч на грудь, поймать его, вернуться в и. п. 8. И. п.: о. с. – мяч в обеих руках. Прыгать на двух ногах на месте</p>	<ul style="list-style-type: none"> • «Прокати мячик к своему флажку» • «Угощаю арбузом». 		
--	--	--	--	--	--