

Российская Федерация
Комитет по образованию
Администрации городского округа «Город Калининград»
**МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ ДОШКОЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ЦЕНТР РАЗВИТИЯ РЕБЕНКА – ДЕТСКИЙ САД № 50**

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
образовательная область
«Физическое развитие»**

Возраст воспитанников: 3-4 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, используя упражнения основной гимнастики (строевые упражнения, основные движения, общеразвивающие, в том числе музыкально-ритмические упражнения), спортивные упражнения, подвижные игры, помогая согласовывать свои действия с действиями других детей, соблюдать правила в игре;
- 2) развивать психофизические качества, ориентировку в пространстве, координацию, равновесие, способность быстро реагировать на сигнал;
- 3) формировать интерес и положительное отношение к занятиям физической культурой и активному отдыху, воспитывать самостоятельность;
- 4) укреплять здоровье детей средствами физического воспитания, создавать условия для формирования правильной осанки, способствовать усвоению правил безопасного поведения в двигательной деятельности;
- 5) закреплять культурно-гигиенические навыки и навыки самообслуживания, формируя полезные привычки, приобщая к здоровому образу жизни.
- 6) Развивать у детей потребность в двигательной активности, интерес к физическим упражнениям.
- 7) Целенаправленно развивать у детей физические качества: скоростно-силовые, быстроту реакции на сигналы и действие в соответствии с ними; содействовать развитию координации, общей выносливости, силы, гибкости.
- 8) Развивать у детей умение согласовывать свои действия с движениями других: начинать и заканчивать упражнения одновременно, соблюдать предложенный

темп; самостоятельно выполнять простейшие построения и перестроения, уверенно, в соответствии с указаниями воспитателя.

9) Развивать навыки культурного поведения во время еды, правильно пользоваться ложкой, вилкой, салфеткой.

Планируемые результаты

- 1) ребенок демонстрирует положительное отношение к разнообразным физическим упражнениям, проявляет избирательный интерес к отдельным двигательным действиям (бросание и ловля мяча, ходьба, бег, прыжки) и подвижным играм;
- 2) ребенок проявляет элементы самостоятельности в двигательной деятельности, с интересом включается в подвижные игры, стремится к выполнению правил и основных ролей в игре, выполняет простейшие правила построения и перестроения, выполняет ритмические упражнения под музыку;
- 3) ребенок демонстрирует координацию движений при выполнении упражнений, сохраняет равновесие при ходьбе, беге, прыжках, способен реагировать на сигналы, переключаться с одного движения на другое, выполнять движения в общем для всех темпе;
- 4) ребенок владеет культурно-гигиеническими навыками: умывание, одевание и тому подобное, соблюдает требования гигиены, имеет первичные представления о факторах, положительно влияющих на здоровье.

Календарный учебный график

Возраст детей	Начало Окончание занятий	Срок реализации	Количество занятий	Продолжительность занятий	Итого
3-4 года	Сентябрь-май	9 месяцев	3 раза в неделю	15 минут	108

Учебное планирование.

Разделы	Количество часов
Раздел 1 <i>Основная гимнастика (основные движения, общеразвивающие упражнения)</i>	75
Раздел 2 <i>Подвижные игры</i>	15
Раздел 3 <i>Спортивные упражнения</i>	15
Раздел 4 <i>Формирование основ здорового образа жизни</i>	5
Раздел 5 <i>Активный отдых</i>	3
	108

ИТОГО:	
---------------	--

Содержание образовательной деятельности

Педагог формирует умение организованно выполнять строевые упражнения, находить свое место при совместных построениях, передвижениях. Выполнять общеразвивающие, музыкально-ритмические упражнения по показу; создает условия для активной двигательной деятельности и положительного эмоционального состояния детей. Педагог воспитывает умение слушать и следить за показом, выполнять предложенные задания сообща, действуя в общем для всех темпе. Организует подвижные игры, помогая детям выполнять движения с эмоциональным отражением замысла, соблюдать правила в подвижной игре.

Педагог продумывает и организует активный отдых, приобщает детей к здоровому образу жизни, к овладению элементарными нормами и правилами поведения в двигательной деятельности, формирует умения и навыки личной гигиены, воспитывает полезные для здоровья привычки.

1) Основная гимнастика (основные движения, общеразвивающие и строевые упражнения).

Основные движения:

бросание, катание, ловля, метание: прокатывание двумя руками большого мяча вокруг предмета, подталкивая его сверху или сзади; скатывание мяча по наклонной доске; катание мяча друг другу, сидя парами ноги врозь, стоя на коленях; прокатывание мяча в воротца, под дугу, стоя парами; ходьба вдоль скамейки, прокатывая по ней мяч двумя и одной рукой; произвольное прокатывание обруча, ловля обруча, катящегося от педагога; бросание мешочка в горизонтальную цель (корзину) двумя и одной рукой; подбрасывание мяча вверх и ловля его; бросание мяча о землю и ловля его; бросание и ловля мяча в парах; бросание одной рукой мяча в обруч, расположенный на уровне глаз ребенка, с расстояния 1,5 м; метание вдаль; перебрасывание мяча через сетку;

ползание, лазанье: ползание на четвереньках на расстояние 4 - 5 - 6 м до кегли (взять ее, встать, выпрямиться, поднять двумя руками над головой); по гимнастической скамейке за катящимся мячом; проползание на четвереньках под 3 - 4 дугами (высота 50 см, расстояние 1 м); ползание на четвереньках с опорой на ладони и ступни по доске; влезание на лесенку-стремянку или гимнастическую стенку произвольным способом (не пропуская реек) и спуск с нее; подлезание под дугу, не касаясь руками пола;

ходьба: ходьба в заданном направлении, небольшими группами, друг за другом по ориентирам (по прямой, по кругу, обходя предметы, в рассыпную, "змейкой", с поворотом и сменой направления); на носках; высоко поднимая колени, перешагивая предметы, с остановкой по сигналу; парами друг за другом, в разных направлениях; с выполнением заданий (присесть, встать, идти дальше); по наклонной доске; в чередовании с бегом;

бег: бег группами и по одному за направляющим, врассыпную, со сменой темпа; по кругу, обегая предметы, между двух или вдоль одной линии; со сменой направления, с остановками, мелким шагом, на носках; в чередовании с ходьбой; убегание от ловящего, ловля убегающего; бег в течение 50 - 60 сек; быстрый бег 10 - 15 м; медленный бег 120 - 150 м;

прыжки: прыжки на двух и на одной ноге; на месте, продвигаясь вперед на 2 - 3 м; через линию (вперед и, развернувшись, в обратную сторону); в длину с места (не менее 40 см); через 2 линии (расстояние 25 - 30 см), из обруча в обруч (плоский) по прямой; через 4 - 6 параллельных линий (расстояние 15 - 20 см); спрыгивание (высота 10 - 15 см), перепрыгивание через веревку (высота 2 - 5 см);

упражнения в равновесии: ходьба по прямой и извилистой дорожке (ширина 15 - 20 см, длина 2 - 2,5 м), обычным и приставным шагом; по гимнастической скамье, по ребристой доске, наклонной доске; перешагивая рейки лестницы, лежащей на полу; по шнуру, плоскому обучу, лежащему на полу, приставным шагом; с выполнением заданий (присесть, встать и продолжить движение); на носках, с остановкой.

Общеразвивающие упражнения:

упражнения для кистей рук, развития и укрепления мышц плечевого пояса: поднимание и опускание прямых рук вперед, отведение их в стороны, вверх, на пояс, за спину (одновременно, поочередно); переключивание предмета из одной руки в другую; хлопки над головой и перед собой; махи руками; упражнения для кистей рук;

упражнения для развития и укрепления мышц спины и гибкости позвоночника: потягивание, приседание, обхватив руками колени; наклоны вперед и в стороны; сгибание и разгибание ног из положения сидя; поднимание и опускание ног из положения лежа; повороты со спины на живот и обратно;

упражнения для развития и укрепления мышц ног и брюшного пресса: поднимание и опускание ног, согнутых в коленях; приседание с предметами, поднимание на носки; выставление ноги вперед, в сторону, назад;

музыкально-ритмические упражнения, разученные на музыкальных занятиях, педагог включает в содержание физкультурных занятий различные формы активного отдыха и подвижные игры: ритмичная ходьба и бег под музыку по прямой и по кругу, держась за руки, на носках, топающим шагом, вперед, приставным шагом; поочередное выставление ноги вперед, на пятку, притопывание, приседания "пружинки", кружение; имитационные движения - разнообразные упражнения, раскрывающие понятный детям образ, настроение или состояние (веселый котенок, хитрая лиса, шустрый зайчик и так далее).

Строевые упражнения:

педагог предлагает детям следующие строевые упражнения: построение в колонну по одному, в шеренгу, в круг по ориентирам; перестроение в колонну по два, врассыпную, смыкание и размыкание обычным шагом, повороты направо и налево переступанием.

Педагог выполняет вместе с детьми упражнения из разных исходных положений

(стоя, ноги слегка расставлены, ноги врозь, сидя, лежа на спине, животе, с заданным положением рук), с предметами (кубики двух цветов, флажки, кегли и другое).

2) Подвижные игры:

педагог поддерживает активность детей в процессе двигательной деятельности, организуя сюжетные и несюжетные подвижные игры. Воспитывает умение действовать сообща, соблюдать правила, начинать и заканчивать действия по указанию и в соответствии с сюжетом игры, двигаться определенным способом и в заданном направлении, придавать своим движениям выразительность (кошка просыпается, потягивается, мяукает).

3) Спортивные упражнения: педагог обучает детей спортивным упражнениям на прогулке или во время физкультурных занятий на свежем воздухе. Катание на санках, лыжах, велосипеде может быть организовано в самостоятельной двигательной деятельности в зависимости от имеющихся условий, а также региональных и климатических особенностей.

Катание на санках: по прямой, перевозя игрушки или друг друга, и самостоятельно с невысокой горки.

Катание на трехколесном велосипеде: по прямой, по кругу, с поворотами направо, налево.

4) Формирование основ здорового образа жизни:

педагог поддерживает стремление ребенка самостоятельно ухаживать за собой, соблюдать порядок и чистоту, ухаживать за своими вещами и игрушками; формирует первичные представления о роли чистоты, аккуратности для сохранения здоровья, напоминает о необходимости соблюдения правил безопасности в двигательной деятельности (бегать, не наталкиваясь друг на друга, не толкать товарища, не нарушать правила).

5) Активный отдых

Физкультурные досуги: досуг проводится 1 - 2 раза в месяц во второй половине дня на свежем воздухе, продолжительностью 20 - 25 минут. Содержание составляют подвижные игры и игровые упражнения, игры-забавы, аттракционы, хороводы, игры с пением, музыкально-ритмические упражнения.

Дни здоровья: в этот день проводятся подвижные игры на свежем воздухе, физкультурный досуг, спортивные упражнения, возможен выход за пределы участка ДОО (прогулка-экскурсия). День здоровья проводится один раз в квартал.

**ПЕРСПЕКТИВНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ. ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ОБЛАСТЬ «ФИЗИЧЕСКОЕ РАЗВИТИЕ»
(2-я младшая группа дошкольного возраста, 3–4 года)**

Педагогические задачи	Структура занятия			Источник	
	Вводная часть	Основная гимнастика (основные движения, общеразвивающие упражнения)			Заключительная часть
	Ходьба и бег	Общеразвивающие упражнения	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,	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. (<i>основная стойка</i>) – руки развести в стороны. Поочередно ставить ногу на пятку, начиная с правой ноги.	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>придерживая его одной, двумя руками. Развивать внимание, движения, речь, умение ориентироваться в пространстве; тренировать носовое дыхание, смыкание губ</p>		<p>5. И. п.: о. с. – руки на поясе. Поднять 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>			
--	--	---	--	--	--

<p>СЕНТЯБРЬ. III неделя. Игрушки-погремушки. IV неделя. Месяц полных кладовых</p>					
<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</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</p>	<p>Равновесие: ходьба и бег между двумя линиями (<i>расстояние 20 см</i>).</p> <p>Прыжки на двух ногах на месте (подпрыгивание) (2–3 <i>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</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.</p>

<p>шнур на четвереньках; учить сохранять равновесие в ходьбе и беге по ограниченной площади; знакомить 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>		<p>и ударить султанчик об султанчик. Вернуться в и. п. 4. И. п.: о. с. – султанчики в стороны. Присесть, султанчики спрятать за спину и вернуться в и. п. 5. И. п.: о. с. – руки с султанчиками согнуты в локтях перед грудью. Круговое вращение руками («завели моторчик») 6. И. п.: сидя, ноги врозь, султанчики около груди. Наклониться вперед, постучать султанчиками о пол и вернуться в и. п. 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. 8. И. п.: о. с. – руки с султанчиками внизу. Прыгать на двух ногах с потряхиванием султанчиков</p>	<p>(высота шнура от пола 50 см) на четвереньках с опорой на ладони и колени (3–4 раза). Ходьба в колонне по одному. Подвижная игра «Запасливые хомячки».</p>		<p>Авт.-сост. Громова С.П. – Калининград, 2023</p>
---	--	---	--	--	--

ОКТЯБРЬ

I неделя. Мой домашний любимец.

II неделя. «С нами старый скворушка до весны прощается...»

<p>Закреплять умение ходить и бегать по кругу вокруг кубиков с остановкой по сигналу; повторить упражнения в ходьбе и беге</p>	<p>Ходьба и бег по кругу друг за другом вокруг; кубиков, с остановкой по сигналу ходьба на</p>	<p>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.</p>	<p>Равновесие: ходьба и бег между двумя линиями (расстояние 20 см). Прыжки: перепрыгивание через шнур, положенный на пол. Метание: перекатывание мяча друг другу в парах в положении сидя, ноги врозь Лазание: ползание на</p>	<p>Игра «Найди цыпленка»</p>	<p>Физическое развитие детей 2-4 лет: развернутое планирование/ авт.-сост. И.М. Сучкова, Е.А. Мартынова, Н.А. Давыдова. - Волгоград:</p>
--	--	--	--	------------------------------	--

<p>между двумя линиями; упражнять в прыжках на двух ногах вокруг предметов, в подлезании под дугу, в метании; учить перепрыгивать через шнур, расположенный на полу</p>	<p>носках, пятках, с высоким подниманием колен</p>	<p>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. 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>	<p>четвереньках по прямой (<i>расстояние 5 м</i>); подлезание под дугу (<i>высота дуги 40–50 см</i>). Подвижные игры: • «Наседка и цыплята» [7, с. 9]. • «Кошка и мышки».</p>		<p>Учитель, 2012., Здоровый дошкольник. Авт.-сост. Громова С.П. – Калининград, 2023</p>
---	--	---	---	--	--

<p>ОКТАБРЬ III неделя. «Чудо-дерево». IV неделя. Осенняя песенка</p>					
<p>Упражнять в ходьбе и беге между двумя линиями, в прыжках на двух</p>	<p>Ходьба и бег по кругу друг за другом вокруг</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.</p>	<p>Равновесие: ходьба и бег между двумя линиями (<i>расстояние 20 см</i>). Прыжки: перепрыгивание через шнур, положенный на пол.</p>	<p>Ходьба в колонне по одному. Игра «Деревья и птицы».</p>	<p>Физическое развитие детей 2-4 лет: развернутое планирование/ авт.-сост. И.М.</p>

<p>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>кубиков, с остановкой по сигналу; бег враспынную; ходьба с приседание м</p>	<p>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 обеих руках. Присесть на корточки, руки вытянуть с мячом вперед и вернуться в и. п. 6. И. п.: о. с. – правая нога на мяче. Катать мяч ногой вперед-назад, то же повторить левой ногой. 7. И. п.: о. с. – мяч в руках. Прыгать на двух ногах, чередуя с ходьбой на месте</p>	<p>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> <ul style="list-style-type: none"> • «Огуречик» • «Пузырь» • «Букет листьев». 		<p>Сучкова, Е.А. Мартынова, Н.А. Давыдова. - Волгоград: Учитель, 2012., Здоровый дошкольник. Авт.-сост. Громова С.П. – Калининград, 2023</p>
--	--	--	--	--	--

НОЯБРЬ

I неделя. Детский сад.

II неделя. Мебель

<p>Учить переходить с ходьбы на бег и обратно по сигналу; упражнять в ходьбе в колонне по одному, в сохранении устойчивого равновесия, в</p>	<p>Ходьба по кругу друг за другом с переходом на бег и наоборот; ходьба на носках, на</p>	<p>ОРУ с детскими гантелями: 1. И. п.: о. с. – в руках детские гантели, опущенные вниз. Повороты головы влево-вправо, вверх-вниз. 2. И. п.: ноги на ширине плеч, в руках гантели, опущенные вниз. Сгибать и разгибать руки в локтях. 3. И. п.: ноги на ширине плеч. Руки с гантелями опущены вниз. Не сгибая</p>	<p>Равновесие: ходьба и бег между двумя линиями (<i>расстояние 20 см</i>). Прыжки на двух ногах с продвижением вперед (<i>на расстояние 1,5–2 м</i>). Метание: прокатывание мяча между предметами; бросание и</p>	<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. -</p>
--	---	---	--	---	---

<p>ходьбе и беге по уменьшенной площади, в мягком приземлении при прыжках, в подлезании под веревку, в прокатывании мяча друг другу; развивать силу и глазомер; закреплять умение ловить и бросать мяч; учить подбрасывать мяч невысоко вверх и ловить его</p>	<p>пятках, с высоким подниманием колен, в полуприседе</p>	<p>коленей, наклониться вперед под углом 90°, одну руку вытянуть вперед, вернуться в и. п. То же с 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. Присесть, постучать поочередно одной и другой 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>ловля мяча от инструктора Лазание: подлезание под веревку на четвереньках (<i>высота веревки от пола 40–50 см</i>). Подвижные игры: • «Мыши в кладовой». • «Еж с ежатами».</p>		<p>Волгоград: Учитель, 2012., Здоровый дошкольник. Авт.-сост. Громова С.П. – Калининград, 2023</p>
--	---	---	---	--	--

НОЯБРЬ

III неделя. Все мы делаем вместе.

IV неделя. Одежда. Обувь

<p>Упражнять в ходьбе и беге по</p>	<p>Ходьба и бег по</p>	<p>ОРУ с малым обручем: 1. И. п.: ноги на ширине плеч. Обруч в</p>	<p>Равновесие: ходьба по доске, расположенной на полу (<i>ширина</i></p>	<p>Игра «Воздушный</p>	<p>Физическое развитие детей</p>
-------------------------------------	------------------------	---	---	------------------------	----------------------------------

<p>кругу друг за другом, врассыпную, используя всю площадь зала, в ходьбе по уменьшенной площади опоры, в подлезании на 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>кругу друг за другом, врассыпную; ходьба на носках, на пятках, с высоким подниманием колен, змейкой</p>	<p>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 груди. 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>доски 20 см). Прыжки из обруча в обруч (диаметр обруча 30 см). Метание: ловля мяча от инструктора и бросание его обратно инструктору Лазание: подлезание под дугу на четвереньках (высота дуги 40–50 см). Подвижные игры:</p> <ul style="list-style-type: none"> • «Лягушки» • «Догони мяч!». 	<p>шар».</p>	<p>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>
---	--	---	--	--------------	---

ДЕКАБРЬ

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

II неделя . Домашние птицы

<p>Упражнять в ходьбе и беге врассыпную, используя всю площадь зала, с остановкой по сигналу, в 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 и бег в колонне по одному с остановкой по сигналу, врассыпную; ходьба на носках, на пятках, на внешней стороне стопы, змейкой</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 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.</p>	<p>Равновесие: ходьба по доске (<i>ширина доски 20 см</i>). Прыжки: мягкое спрыгивание на полусогнутые ноги со скамейки (<i>высота скамейки 20 см</i>). Метание: катание мяча друг другу в приседе на корточках (<i>расстояние между детьми 1,5 м</i>); отбивание мяча о пол. Лазание: подлезание под дугу (<i>высота дуги 40 см</i>) на четвереньках. Подвижные игры: • «Воробышки и кот» • «Рыбаки и рыбки». • «Гуси». Спортивная игра: «Хоккей»</p>	<p>• «Через ручеек» • «Куры».</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.: 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			
--	--	--	--	--	--

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 в рассыпную; ходьба на носках, на пятках, с высоким 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.</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>
---	--	--	---	---------------------------------	--

		<p>4. И. п.: о. с., кольцо в руках, руки опущены вниз. Присесть, поднять прямые руки с кольцом вперед, вернуться в и. п.</p> <p>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.</p> <p>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.</p> <p>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>8. И. п.: кольцо лежит на полу, руки на поясе. Выполнять поочередно прыжки и ходьбу вокруг кольца</p>			
--	--	--	--	--	--

ЯНВАРЬ

I неделя. Рождественская елочка.

II неделя. Зимние развлечения

Упражнять в ходьбе и беге в рассыпную,	Ходьба на носках, на пятках,	<p>ОРУ с мячом:</p> <p>1. И. п.: ноги на ширине плеч, мяч в обеих руках внизу.</p>	<p>Равновесие: ходьба с перешагиванием через набивные мячи, руки в стороны (<i>расстояние между мячами 10–15 см</i>).</p>	<ul style="list-style-type: none"> • «Угадай, кто кричит?». • «Снежок». 	Физическое развитие детей 2-4 лет: развернутое
--	------------------------------	---	--	---	--

<p>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 друг другу в парах</p>	<p>с высоким подниманием колен, парами, с выполнением заданий для рук (руки вперед, в стороны, к плечам, вверх); бег враспынную</p>	<p>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 на двух ногах на месте</p>	<p>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 ката») Спортивная игра: «Снежки</p>		<p>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>
--	---	--	---	--	---

ЯНВАРЬ.

III–IV недели.
Дикие животные зимой

<p>Учить ходить переменным шагом через шнуры; упражнять в прыжках из обруча в обруч, 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 врассыпную</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</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». Спортивная игра: «Снежки</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>
---	---	---	---	---	--

		вперед и т. д., чередуя с ходьбой на 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 мягком приземлении прыжках продвижением вперед, отбивании мяча о пол, 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.</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; перекатывание 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 путаница». Спортивная игра: «Снежки».</p>	<ul style="list-style-type: none"> • «Скажи и покажи» • «Покажи, что я назову». 	<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>

		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.			
--	--	--	--	--	--

ФЕВРАЛЬ. III неделя. «Мы едем-едем-едем...».
IV неделя. Ай да папы!

<p>Закреплять умение ходить с перешагиванием через набивные мячи; упражнять в прокатывании мяча по скамейке, в ползании на четвереньках</p>	<p>Ходьба в колонне по одному с выполнением заданий инструктора по его сигналу (ходьба на носках, с приседанием, с перешагиванием предметов); бег врассыпную</p>	<p>ОРУ с детскими гантелями: 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,</p>	<p>Равновесие: ходьба с 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>Ходьба в колонне по одному с движением рук. Игра «Едет-едет паровоз».</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>руки с гантелями перед грудью, согнуты в локтях. Руки попеременно резко вытягивать вперед, от себя – к себе («бокс») и возвращаться в и. п.</p> <p>7. И. п.: ноги на ширине плеч, руки с гантелями опущены вниз спереди. Наклониться вниз, гантели опустить вдоль ног до пола.</p> <p>8. И. п.: о. с. – руки на поясе, гантели лежат на полу. Прыгать на двух ногах вокруг гантелей.</p> <p>9. И. п.: о. с. – руки опущены вниз, гантели на полу. Ходить вокруг гантелей с высоким подниманием коленей</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:</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 двух руках перед грудью. Вращать мяч пальцами рук.</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.</p>	<p>Равновесие: ходьба по шнуру, расположенному ровно на полу (длина шнура 3 м).</p> <p>Прыжки в длину с места до предмета (расстояние от черты до предмета 40–50 см).</p> <p>Метание: отбивание мяча о пол и ловля его двумя руками после удара о стену.</p> <p>Лазание по наклонной</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.,</p>

		<p>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 правой ноги к левой и наоборот, от левой к правой. Вернуться в и. п.</p> <p>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.</p> <p>8. И. п.: о. с. – мяч в обеих руках. Прыгать на двух ногах на месте</p>	<p>лестнице вверх-вниз (<i>на высоту трех реек</i>).</p> <p>Подвижная игра «Кот и мышки». («Мышки» ходят по массажной дорожке, по сигналу убегают от «кота».)</p> <p>Игровой конкурс для детей и мам.</p>		<p>Здоровый дошкольник. Авт.-сост. Громова С.П. – Калининград, 2023</p>
--	--	---	---	--	---

<p>МАРТ</p> <p>III неделя. Посуда. Бытовые приборы.</p> <p>IV неделя. Книжки-малышки</p>					
<p>Упражнять в ходьбе колонной по одному с разворотом в противоположную сторону по сигналу инструктора, в прыжках в длину с места, в лазании по наклонной лестнице, в прокатывании мячом сбивании кегли; учить ходить по шнуру, приставляя пятку одной ноги к носку</p>	<p>Ходьба и бег по кругу в колонне по одному; ходьба парами, в колонне по одному, с разворотом в противоположную сторону по сигналу инструктора; бег враспынную</p>	<p>ОРУ с ленточками, привязанными к палочке:</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.</p> <p>2. И. п.: ноги на ширине плеч, ленточки в обеих руках, опущены вниз. Поднимать поочередно руки вверх (вначале правую, потом левую).</p> <p>3. И. п.: ноги на ширине плеч, ленточки опущены вдоль туловища. Руки вытянуть вперед и ударить концами палочку о палочку. Вернуться в и. п.</p> <p>4. И. п.: о. с. – ноги вместе, ленточки опущены вдоль туловища. Поворачиваться на месте на носках (вначале направо, потом налево), руки в стороны.</p> <p>5. И. п.: о. с. – ленточки в стороны. Присесть, ленточки спрятать за спину и вернуться в и. п.</p> <p>6. И. п.: сидя, ноги врозь, ленточки в согнутых</p>	<p>Равновесие: ходьба по шнуру, выложенному по кругу на полу (<i>длина шнура 4 м</i>).</p> <p>Прыжки в длину с места до ориентира (<i>расстояние от линии до ориентира 45 см</i>).</p> <p>Метание: игровое упражнение «Прокати и сбей»; сбивание мячом кегли (<i>расстояние от ребенка до кегли 1–1,5 м</i>).</p> <p>Лазание по наклонной лестнице вверх-вниз (<i>на высоту 4 реек</i>).</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Ходьба «змейкой» за инструктором. • Игра «Великаны и гномы». (Ходьба в колонне по одному). 	<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.</p>

другой		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	Подвижные игры: • «Поймай комара» [7, с. 10]. • «Кто больше соберет бытовых приборов ногами»		– Калининград, 2023
--------	--	---	---	--	---------------------------

АПРЕЛЬ I неделя. Что я знаю о себе. II неделя. Земля, воздух и вода					
Упражнять в ходьбе и беге, в прыжках, метании, лазании по наклонной лестнице; сохранять устойчивое равновесие при ходьбе по гимнастической скамейке	Ходьба и бег с разворотом в противоположную сторону по сигналу инструктора, врассыпную, в колонне по одному	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 согнуты в локтях и прижаты к груди. Присесть, вынести обруч вперед, руки прямые, вернуться в и. п. 4. И. п.: ноги на ширине плеч, руки с обручем внизу. Обруч поднять вверх, наклон вправо, выпрямиться. Вернуться в и. п. То же влево. 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.	Равновесие: ходьба по скамейке (<i>высота скамейки 15–20 см</i>). Прыжки из обруча в обруч на двух ногах. Метание: отбивание мяча о пол и ловля его двумя руками; перебрасывание мяча друг другу в парах (<i>расстояние между детьми 1,5–2 м</i>). Лазание по наклонной лестнице вверх-вниз (<i>на высоту 4 реек</i>). Подвижные игры: • «Найди свой домик» • «Сидячий футбол».	• «Угадай, кто кричит?» • «Поймай бабочку».	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>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>			
--	--	--	--	--	--

АПРЕЛЬ III неделя. Труд. Весенняя песенка. IV неделя. Букашки-таракашки					
<p>Упражнять в ходьбе и беге друг за другом по кругу, враспынную, в ползании по скамейке на четвереньках; закреплять умения бросать мяч вверх и ловить его, отбивать мяч о пол, мягко приземляться при выполнении прыжка в длину с места; учить перебрасывать мяч через веревку противоположную</p>	<p>Ходьба и бег по кругу, враспынную; 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>3. И. п.: о. с. – платочек в правой руке внизу. Поднять платочек и подуть на него. Вернуться в и. п.</p> <p>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</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; подбрасывание мяча вверх и ловля его двумя руками; перебрасывание мяча через веревку с расстояния 1,5 м (<i>высота веревки над</i></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. - Волгоград: Учитель, 2012., Здоровый дошкольник. Авт.-сост. Громова С.П. – Калининград, 2023</p>

<p>сторону, в подлезании под шнур</p>		<p>положить на пол. То же повторить левой ногой. 7. И. п.: сидя, ноги 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 через платочек на двух ногах вперед и т. д., чередуя с ходьбой на месте</p>	<p><i>полом – на уровне глаз детей).</i> Лазание: ползание по скамейке на четвереньках с опорой на ладони и колени (<i>высота скамейки 30 см, ширина – 20 см).</i> Подвижные игры: • «Кто быстрее займет домик» («Не опоздай») [10, с. 53]. • «Журавли и лягушки».</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 ведущего</p>	<p>ОРУ с косичкой (короткий шнур): 1. И. п.: ноги на ширине плеч, натянутая косичка в обеих руках внизу, руки прямые. Поднять косичку вперед, вверх и вернуться в и. п. 2. И. п.: ноги на ширине плеч, натянутая косичка в обеих руках, согнутых в локтях. Вынести руки вперед и вернуться в и. п. 3. И. п.: ноги на ширине плеч, косичка внизу в обеих руках. Поднять 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. Повернуть туловище вправо, вернуться в и. п. То же в левую сторону.</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> Прыжки: перепрыгивание через шнур (<i>высота шнура над полом 5 см).</i> Метание: катание мяча по полу, не отрывая от него рук, в колонне по одному;</p>	<p>• «Найди игрушку» • «Кто быстрее доползет до мяча».</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</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>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>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 находением 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 отбивании мяча о пол, в подлезании под</p>	<p>Ходьба и бег по кругу; бег врассыпную с находением 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 правой ноги к левой и наоборот, от левой к</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; бросание 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"> • «Прокати мячик к своему флажку» • «Угощаю арбузом». 	<ul style="list-style-type: none"> • «Угадай, кто кричит?» • «Солнышко и дождик». 	
--	--	--	---	---	--

дугу; развивать ловкость; воспитывать смелость		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			
---	--	--	--	--	--