

Администрации городского округа «Город Калининград»

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ ДОШКОЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
ЦЕНТР РАЗВИТИЯ РЕБЕНКА – ДЕТСКИЙ САД № 50**

---

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

**Возраст воспитанников: 4-5 лет**

**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, способствуя техничному выполнению упражнений основной гимнастики (строевые упражнения, основные движения, общеразвивающие, в том числе музыкально-ритмические упражнения), создавать условия для освоения спортивных упражнений, подвижных игр;
- 2) формировать психофизические качества (сила, быстрота, выносливость, гибкость, ловкость), развивать координацию, меткость, ориентировку в пространстве;
- 3) воспитывать волевые качества, самостоятельность, стремление соблюдать правила в подвижных играх, проявлять самостоятельность при выполнении физических упражнений;
- 4) продолжать формировать интерес и положительное отношение к физической культуре и активному отдыху, формировать первичные представления об отдельных видах спорта;
- 5) укреплять здоровье ребенка, опорно-двигательный аппарат, формировать правильную осанку, повышать иммунитет средствами физического воспитания;
- 6) формировать представления о факторах, влияющих на здоровье, воспитывать полезные привычки, способствовать усвоению правил безопасного поведения в двигательной деятельности.

### **Планируемые результаты**

В результате освоения программы:

- 1) ребенок проявляет интерес к физической культуре и спорту, отдельным достижениям в области спорта;

- 2) ребенок с желанием двигается, его двигательный опыт достаточно многообразен;
- 3) ребенок при выполнении упражнений демонстрирует достаточную в соответствии с возрастными возможностями координацию движений, подвижность в суставах, быстро реагирует на сигналы, переключается с одного движения на другое;
- 4) ребенок уверенно выполняет задания, действует в общем для всех темпе; легко находит свое место при совместных построениях и в играх;
- 5) ребенок проявляет инициативность, с большим удовольствием участвует в подвижных играх, строго соблюдает правила, стремится к выполнению ведущих ролей в игре.

**Основные методы обучения:**

игровые, словесные, наглядные, практические, проблемно - поисковые.

**Календарный учебный график**

| Возраст детей | Начало Окончание занятий | Срок реализации | Количество занятий | Продолжительность занятий | Итого |
|---------------|--------------------------|-----------------|--------------------|---------------------------|-------|
| 4-5 лет       | Сентябрь-май             | 9 месяцев       | 3 раза в неделю    | 20 минут                  | 108   |

**Учебное планирование**

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

## Содержание разделов образовательной деятельности

Педагог формирует двигательные умения и навыки, развивает психофизические качества при выполнении упражнений основной гимнастики, а также при проведении подвижных и спортивных игр. Помогает точно принимать исходное положение, поддерживает стремление соблюдать технику выполнения упражнений, правила в подвижной игре, показывает возможность использования разученного движения в самостоятельной двигательной деятельности, помогает укреплять дружеские взаимоотношения со сверстниками, слышать и выполнять указания, ориентироваться на словесную инструкцию; поощряет проявление целеустремленности и упорства в достижении цели, стремление к творчеству.

Педагог способствует овладению элементарными нормами и правилами здорового образа жизни, формирует представление о правилах поведения в двигательной деятельности, закрепляет полезные привычки, способствующие укреплению и сохранению здоровья.

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

### Основные движения:

бросание, катание, ловля, метание: прокатывание мяча между линиями, шнурами, палками (длина 2 - 3 м), положенными (на расстоянии 15 - 20 см одна от другой) и огибая кубики или кегли, расставленные по одной линии на расстоянии 70 - 80 см; прокатывание обруча педагогу, удержание обруча, катящегося от педагога; прокатывание обруча друг другу в парах; подбрасывание мяча вверх и ловля его после удара об пол; бросание и ловля мяча в паре; перебрасывание мяча друг другу в кругу; бросание мяча двумя руками из-за головы стоя; скатывание мяча по наклонной доске, попадая в предмет; отбивание мяча правой и левой рукой о землю не менее 5 раз подряд; подбрасывание и ловля мяча не менее 3 - 4 раз подряд; бросание мяча двумя руками из-за головы сидя; бросание вдаль; попадание в горизонтальную и вертикальную цели с расстояния 2 - 2,5 м;

ползание, лазанье: ползание на четвереньках "змейкой" между расставленными кеглями, по наклонной доске, по гимнастической скамейке на животе, подтягиваясь руками; проползание в обручи, под дуги; влезание на гимнастическую стенку и спуск с нее, не пропуская реек; переход по гимнастической стенке с пролета на пролет вправо и влево на уровне 1 - 2 рейки, ползание на четвереньках с опорой на стопы и ладони; подлезание под веревку или дугу, не касаясь руками пола прямо и боком;

ходьба: ходьба обычная, в колонне по одному, придерживаясь указанного направления, с изменением темпа; на носках, на пятках, на внешней стороне стопы, приставным шагом вперед и по шнуру; перешагивая предметы; чередуя мелкий и широкий шаг, "змейкой", с остановкой по сигналу, в противоположную сторону; со сменой ведущего; в чередовании с бегом, прыжками; приставным шагом вперед, в сторону, назад на месте; с разным положением рук (на поясе, в стороны (плечи развести), за спиной);

бег: бег в колонне по одному, на носках, высоко поднимая колени; обегая предметы; на месте; бег врассыпную по сигналу с последующим нахождением своего места в колонне; в парах; по кругу, держась за руки; со сменой направляющего, меняя направление движения и темп; непрерывный бег 1 - 1,5 мин; пробегание 30 - 40 м в чередовании с ходьбой 2 - 3 раза; медленный бег 150 - 200 м; бег на скорость 20 м; челночный бег 2 x 5 м; перебегание подгруппами по 5 - 6 человек с одной стороны площадки на другую; бег врассыпную с ловлей и увертыванием;

прыжки: прыжки на двух ногах на месте, с поворотом вправо и влево, вокруг себя, ноги вместе-ноги врозь, стараясь достать предмет, подвешенный над головой; подпрыгивание на двух ногах с продвижением вперед на 2 - 3 м; перепрыгивание через шнур, плоский кубик (высота 5 см), через 4 - 6 линий (расстояние между линиями 40 - 50 см); выполнение 20 подпрыгиваний с небольшими перерывами; прыжки в длину с места; спрыгивание со скамейки; прямой галоп; попытки выполнения прыжков с короткой скакалкой;

упражнения в равновесии: ходьба по доске, по скамье (с перешагиванием через предметы, с мешочком на голове, с предметом в руках, ставя ногу с носка руки в стороны); ходьба по доске до конца и обратно с поворотом; ходьба по наклонной доске вверх и вниз; стойка на одной ноге, вторая поднята коленом вперед, в сторону, руки в стороны или на поясе; пробегание по наклонной доске вверх и вниз; ходьба по доске и расхождение вдвоем на ней; кружение в одну, затем в другую сторону с платочками, руки на пояс, руки в стороны.

Педагог обучает разнообразным упражнениям, которые дети могут переносить в самостоятельную двигательную деятельность.

#### Общеразвивающие упражнения:

упражнения для кистей рук, развития и укрепления мышц рук и плечевого пояса: основные положения и движения рук (в стороны, вперед, вверх, назад, за спину, на пояс, перед грудью); переключивание предмета из одной руки в другую; сгибание и разгибание рук, махи руками; сжимание и разжимание кистей рук, вращение кистями; выполнение упражнений пальчиковой гимнастики; повороты головы вправо и влево, наклоны головы;

упражнения для развития и укрепления мышц спины и гибкости позвоночника: наклоны вперед, вправо, влево, повороты корпуса вправо и влево из исходных положений стоя и сидя; поочередное поднятие ног из положения лежа на спине, на животе, стоя на четвереньках;

упражнения для развития и укрепления мышц ног и брюшного пресса: сгибание и разгибание ног; отведение ноги вперед, в сторону, назад; выставление ноги на пятку (носок); приседания на всей стопе и на носках с разведением коленей в стороны; поднятие на носки и опускание на всю ступню; захватывание стопами и переключивание предметов с места на место.

Повышаются требования к детям при выполнении общеразвивающих упражнений. Педагог предлагает выполнять общеразвивающие упражнения из разных

исходных положений, в разном темпе (медленном, среднем, быстром) с предметами и без них. К предметам и пособиям, названным ранее, добавляются малые мячи, косички, палки, обручи и другое. Разученные упражнения включаются в комплексы утренней гимнастики, физкультминутки и другие формы физкультурно-оздоровительной работы.

#### Ритмическая гимнастика:

музыкально-ритмические упражнения, разученные на музыкальном занятии, педагог включает в комплексы общеразвивающих упражнений (простейшие связки упражнений ритмической гимнастики), в физкультминутки и подвижные игры. Рекомендуемые упражнения: ритмичная ходьба под музыку в разном темпе; на носках, топающим шагом, приставным шагом прямо и боком, прямым галопом, по кругу, держась за руки, с высоким подниманием колена на месте и в движении прямо и вокруг себя, подскоки по одному и в парах под музыку; выставление ноги на пятку, на носок, притопывание под ритм, повороты, поочередное "выбрасывание" ног, движение по кругу выполняя шаг с носка, ритмичные хлопки в ладоши под ритмичную музыку, комбинации из двух освоенных движений в сочетании с хлопками.

#### Строевые упражнения:

педагог предлагает детям следующие строевые упражнения: построение в колонну по одному, по два, по росту, враспынную; размыкание и смыкание на вытянутые руки, равнение по ориентирам и без; перестроение из колонны по одному в колонну по два в движении, со сменой ведущего; из одной колонны или шеренги в звенья на месте и в движении; повороты направо, налево, кругом на месте переступанием и в движении.

**2) Подвижные игры:** педагог продолжает закреплять основные движения и развивать психофизические качества в подвижных играх, поощряет желание выполнять роль водящего, развивает пространственную ориентировку, самостоятельность и инициативность в организации знакомых игр с небольшой группой сверстников; приучает к выполнению правил, поощряет проявление целеустремленности, настойчивости, творческих способностей детей (придумывание и комбинирование движений в игре).

**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: подъем с санками на гору, скатывание с горки, торможение при спуске, катание на санках друг друга.

Катание на трехколесном и двухколесном велосипеде, самокате: по прямой, по кругу с поворотами, с разной скоростью.

Ходьба на лыжах: скользящим шагом, повороты на месте, подъем на гору "ступаящим шагом" и "полуелочкой".

4) Формирование основ здорового образа жизни: педагог уточняет представления детей о здоровье, факторах, положительно влияющих на него, правилах безопасного поведения в двигательной деятельности (соблюдать очередность при занятиях с оборудованием, не толкать товарища, бегать в колонне, не обгоняя друг друга и другое), способствует пониманию детьми необходимости занятий физической культурой, важности правильного питания, соблюдения гигиены, закаливания для сохранения и укрепления здоровья. Формирует первичные представления об отдельных видах спорта.

#### **5) *Активный отдых***

Физкультурные праздники и досуги: педагог привлекает детей данной возрастной группы к участию в праздниках детей старшего дошкольного возраста в качестве зрителей. Праздники проводятся 2 раза в год, продолжительностью не более 1 - 1,5 часов.

Досуг организуется 1 - 2 раза в месяц во второй половине дня преимущественно на свежем воздухе, продолжительностью 20 - 25 минут. Содержание составляют: подвижные игры, игры с элементами соревнования, аттракционы, музыкально-ритмические и танцевальные упражнения.

Досуги и праздники могут быть направлены на решение задач приобщения к здоровому образу жизни, иметь социально значимую и патриотическую тематику, посвящаться государственным праздникам, включать подвижные игры народов России.

Дни здоровья проводятся 1 раз в три месяца. В этот день проводятся физкультурно-оздоровительные мероприятия, прогулки, игры на свежем воздухе.

## Перспективное планирование

| Педагогические задачи   | Структура занятия  |  |  |   | Источник   |
|---|--|--|--|---|--|
|   | Вводная часть  | Основная гимнастика<br>(основные движения, общеразвивающие упражнения)   |  | Заключительная часть  |  |
|   | Ходьба и бег   | Общеразвивающие упражнения   | Упражнения на равновесие, прыжки, метание, лазание; подвижные игры   | Игры малой подвижности  |  |
| <b>СЕНТЯБРЬ. I–II недели.</b>   |  |  |  |   |  |
| Упражнять в равновесии при выполнении прыжков в высоту до предмета, в лазании, в бросании мяча вдаль двумя руками из-за головы, от груди, из разных положений; закреплять умения метать вдаль правой и левой рукой от плеча, катать | Ходьба на носочках, руки в стороны; на пятках, руки на поясе; с подниманием бедра, «муравьишки» (средние четвереньки на ладонях и коленях), ходьба «обезьянки» (высокие четвереньки), обычная ходьба; лег- | <b>ОРУ с обручем:</b><br>1. И. п.: стоя, ноги на ширине плеч, руки согнуты в локтях, обруч на плечах. Обруч поднять вверх, посмотреть на него и вернуться в и. п.<br>2. И. п.: стоя, ноги на ширине плеч, руки согнуты в локтях перед грудью. Вращать обруч, перехватывая по нему руками.<br>3. И. п.: о. с., обруч опущен вниз (хват рук с боков). Наклониться и продеть в обруч сначала правую ногу, потом левую (надеть обруч на себя), поднять обруч вверх.<br>4. И. п.: сидя в обруче, ноги согнуть, руки в упоре сзади. Прямые ноги развести врозь и вернуться в и. п. | <b>Равновесие:</b> ходьба по скамейке ( <i>высота скамейки 30 см</i> ), по «следам», из обруча в обруч.<br><b>Прыжки:</b> упражнение «Достань платочек»; прыжок в высоту ( <i>платочек на 15 см выше поднятой руки ребёнка</i> ); запрыгивание на мат ( <i>высота мата 15 см</i> ).<br><b>Метание</b> вдаль правой и левой руками ( <i>расстояние не менее 3,5-6,5 м</i> ); катание обруча между предметами ( <i>рассто-</i> | <b>Подвижная игра</b> «Домашние птицы» [2, с. 29]<br><b>Игры малой подвижности</b> «Найди котенка» [2, с. 29] | 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>об-<br/>руч между<br/>пред-<br/>метами</p> | <p>кий бег, бы-<br/>стрый бег</p> | <p>5. И. п.: стоя, о. с., обруч стоит на полу. Раскрутить обруч.<br/>6. И. п.: стоя в обруче. Ходить внутри обруча, касаясь его пальцами ног, пятками.<br/>7. И. п.: стоя, о. с., ноги в обруче, прыгать на двух ногах, чередуя с ходьбой</p> | <p><i>яние между предметами 40-50 см);</i><br/>бросание мяча вдаль двумя руками из-за головы, от груди, из разных положений (стоя, сидя).<br/><b>Лазание:</b> ползание под дугами (3 дуги высотой 40 см на расстоянии 1,5 м друг от друга).</p> |  |  |
|---|-----------------------------------|---|---|--|--|

**СЕНТЯБРЬ (III, IV недели)**

|   |  |   |   |  |   |
|---|--|---|---|--|---|
| <p>Упражнять в подбрасывании мяча вверх и ловле его, в отбивании мяча о пол и ловле его двумя руками, в равновесии, в прыжках в длину с места, в подлезании под шнур; закреплять умения бросать мяч из-за головы и ловить его в парах</p> | <p>Ходьба на носках, руки в стороны, с подниманием бедра, с разведением носков врозь, с разведением пяток врозь; обычная ходьба; лёгкий бег, бег</p> | <p><b>ОРУ с большим мячом:</b><br/>         1. И. п.: стоя, ноги на ширине плеч, мяч перед грудью. Руки выпрямить, мяч отвести от себя, вернуться в и. п. - мяч к себе.<br/>         2. И. п.: стоя, мяч внизу. Поднять мяч вверх, посмотреть. Вернуться в и. п.<br/>         3. И. п.: стоя, ноги на ширине плеч, мяч перед грудью, руки выпрямлены. Вращать мяч пальцами рук.<br/>         4. И. п.: стоя, о. с. Подбрасывать мяч вверх и ловить пальцами рук.<br/>         5. И. п.: стоя, ноги на ширине плеч. Ударить мячом о пол и поймать двумя руками после отскока.<br/>         6. И. п.: сесть на колени, мяч опустить на пол перед собой. Прокатывать мяч вокруг себя вправо-влево.<br/>         7. И. п.: сидя, мяч зажат между ступнями, упор руками сзади. Поднять ноги вверх и вернуться в и. п.<br/>         8. И. п.: о. с., мяч в руках. Прыгать на двух ногах, чередуя с ходьбой на месте</p> | <p><b>Равновесие:</b> ходьба с перешагиванием через набивные мячи, по верёвке боком. <b>Прыжки</b> в длину с места до ориентира (<i>расстояние между чертой и ориенти- ром 20 см</i>).<br/> <b>Метание:</b> подбрасывание и ловля мяча; отбивание мяча о пол и ловля его двумя руками; бросание мяча снизу и из-за головы и ловля его в парах (<i>расстояние между детьми 1,5 м</i>).<br/> <b>Лазание:</b> подлезание под шнур, не касаясь пола руками (<i>расстояние от пола до шнура 40 см</i>).<br/> <b>Подвижная игра</b> «Солнышко и дождик». Описание : по кругу разложены обручи. На слово «Солнышко» дети бегут по кругу. На слово «Дождик» становятся в обруч.</p> | <p>«Узнай, кто позвал?»<br/>         [11, с. 29]</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> |
|---|--|---|---|--|---|

| <b>ОКТАБРЬ</b><br><b>(I, II недели)</b>  |   |  |  |                                      |   |
|--|---|--|--|--------------------------------------|---|
| <p>Упражнять в равновесии, в прыжках в высоту, в прыжках из обруча в обруч, в катании мяча перед собой двумя руками по полу; закреплять умение прокатывать мяч между двумя линиями, подлезать под верёвку,</p> | <p>Ходьба на носках, на пятках, спиной вперед, с перешагиванием через предметы, обычная; легкий бег, быстрый бег, бег враспынную;</p> | <p><b>ОРУ с платочком:</b><br/>           1. И. п.: о. с. Поднять платочек одной рукой вверх и опустить. Наклониться и поднять платочек с пола. То же повторить другой рукой.<br/>           2. И. п.: стоя, ноги на ширине плеч, платочек на голове. Пригнуться, руки на поясе, вернуться в и. п.<br/>           3. И. п.: сидя, платочек на ступнях ног, руки в упоре сзади. Поднять ноги вверх, вернуться в и. п.<br/>           4. И. п.: стоя, о. с. Платочек держать 2 руками за концы внизу. Поднять платочек до уровня лица и подуть на него. Вернуться в и. п.<br/>           5. И. п.: о. с., платочек на полу. Поднять платочек пальцами правой ноги. Положить на пол. То же повторить левой ногой.</p> | <p><b>Равновесие:</b> ходьба по веревке прямо, боком.<br/> <b>Прыжки</b> через веревку (<i>высота верёвки от пола 5—10 см</i>).<br/> <b>Метание:</b> катание мяча перед собой одной, двумя руками по полу.<br/> <b>Лазание:</b> подлезание под верёвку, не касаясь пола руками из обруча в обруч, лежащих на полу прокатывание мяча между двумя линиями на расстоянии 2-3 м (<i>расстояние между линиями 15-20 см</i>), перебрасывание из-за головы мяча по кругу (<i>расстояние между</i></p> | <p>«Холодно - жарко» [11, с. 31]</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> |

| <b>ОКТАБРЬ</b><br><b>III, V неделя</b>  |   |   |   |   |  |
|---|---|---|---|---|--|
| <p>Учить отбивать мяч о пол одной рукой, бросать из-за головы через сетку; упражнять в равновесии, в лазании по</p> | <p>Ходьба на носках, пятках, наружных сторонах стоп, с приседанием,</p> | <p><b>ОРУ с большим мячом:</b><br/>           1. И. п.: ноги на ширине плеч, мяч в опущенных руках. Поднять мяч вперед, вверх, вперед и вернуться в и. п.<br/>           2. И. п.: о. с., мяч перед собой, руки прямые. Вращать мяч</p> | <p><b>Равновесие:</b> ходьба по скамейке с перешагиванием через кубики (<i>высота кубиков 15 см</i>), по веревке боком.<br/> <b>Прыжки</b> через лежащую на полу веревку боком с продвижением вперед.</p> | <p><b>Подвижная игра</b><br/>           «Сторож и зайцы» («Зайцы и волк») [6, с. 139]</p> | <p>Физическое развитие детей 2-4 лет: развернутое планирование/ авт.-сост. И.М. Сучкова, Е.А. Мартынова,</p> |

|   |   |  |   |  |   |
|---|---|--|---|--|---|
| <p>гимна- стической лест- нице, в прыжках боком с продви- жением вперёд через верёвку</p> | <p>руки на поя- се, «обезьян- ки», спиной вперёд, обычная ходьба; лег- кий бег, бег</p> | <p>пальцами рук от себя, к себе.<br/> 3. И. п.: сидя на полу, скрестив ноги, мяч перед собой. Прока- тить мяч вокруг себя в одну, затем в другую сторону.<br/> 4. И. п.: ноги на ширине плеч, мяч в опущенных руках внизу. Наклониться вниз, катать мяч от одной ноги к другой. Вер- нуться в и. п.<br/> 5. И. п.: сидя, ноги широко разведены, мяч на полу между ног. Прокатить мяч вперед, ноги не сгибать, затем назад и вернуть- ся в и. п.<br/> 6. И. п.: лежа на животе, ноги вместе, мяч в руках. Поднять ру- ки вверх, посмотреть на мяч и вернуться в и. п.<br/> 7. И. п.: стоя, ноги на ширине плеч, мяч перед собой. Подбро- сить мяч вверх, поймать двумя руками.<br/> 8. И. п.: ноги на ширине плеч, мяч перед собой. Прыгать на двух ногах, чередуя с ходьбой на месте</p> | <p><b>Метание:</b> отбивание мяча правой и ле- вой руками о пол (<i>3—4 раза подряд</i>); бросание из- за головы через сетку с расстояния 1,5 м (<i>верхний край сетки на высоте поднятой руки ребёнка</i>).<br/> <b>Лазание</b> по гимнастической лестнице (<i>на высоту 2 м</i>).</p> | <p>«Море вол нуется...» [6, с. 29]</p> | <p>Н.А. Давыдова. - Волгоград: Учитель, 2012., Здоровый дошкольник. Авт.-сост. Громова С.П. – Калининград, 2023</p> |
|---|---|--|---|--|---|

**НОЯБРЬ**  
**I, II недели**

|  |  |   |   |  |   |
|--|--|---|---|--|---|
| <p>Упражнять в равновесии, лазании по гимнастической лестнице; закреплять умения прыгивать с высоты 20-25 см, прыгать в высоту до предмета, катать мяч друг другу, лазать по гимнастической лестнице; развивать мелкие мышцы рук</p> | <p>Ходьба на носках, пятках, правым и левым боком, с разведением пяток врозь, змейкой, обычная ходьба; лёгкий бег, быстрый бег, дыхательные упражнения: на усиленное звучание музыки (мелодия вальса) дети делают вдох, на затихание - выдох</p> | <p><b>ОРУ с кубиками:</b><br/>1. И. п.: ноги на ширине плеч, кубики в обеих руках внизу. Кубики поднять через стороны вверх, ударить друг о друга и вернуться в и. п.<br/>2. И. п.: ноги на ширине плеч, кубики в обеих руках внизу. Присесть, постучать кубиками по коленям и вернуться в и. п.<br/>3. И. п.: стоя на правом колене, левая нога на ступне, кубик в одной из рук. Переложить кубик под коленом из одной руки в другую. Повторить то же, сменив ногу.<br/>4. И. п.: сидя, кубики между ступнями. Поднять ноги вверх, руки развести в стороны.<br/>5. И. п.: сидя «по-турецки», руки перед грудью. Встать без помощи рук.<br/>6. И. п.: о. с. - держать кубик двумя руками перед грудью. Подбросить его вверх и поймать двумя руками.<br/>7. И. п.: о. с. - руки на поясе, кубики лежат на полу. Переворачивать кубик пальцами правой ноги. То же повторить левой ногой.<br/>8. И. п.: о. с. - руки на поясе, кубики на полу. Прыгнуть через кубики на двух ногах вперёд, развернуться, опять</p> | <p><b>Равновесие:</b> ходьба по скамейке (<i>высота скамейки 35 см</i>), по веревке боком; с перешагиванием через набивные мячи.<br/><b>Прыжки:</b> прыгивание с высоты 20-30 см; упражнение «Достань платочек»; прыжок в высоту (<i>платочек на 15 см выше поднятой руки ребёнка</i>).<br/><b>Метание:</b> катание мяча друг другу из разных положений (<i>сидя, стоя</i>) на расстоянии 1,5 м; скатывание мяча по наклонной доске с попаданием в предмет.<br/><b>Лазание</b> по гимнастической лестнице (<i>на высоту 2 м</i>).</p> | <p><b>Подвижная игра</b><br/>«Найди свое дерево» [2, с. 35]<br/>«Тишина у пруда» [11, с. 31]</p> | <p>Физическое развитие детей 4-7 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> |
|--|--|---|---|--|---|

|   |   |   |   |  |  |
|---|---|---|---|--|--|
|   |   | прыгнуть че-<br>рез кубики и т. д., чередуя с ходьбой на<br>месте   |   |  |  |
| <b>НОЯБРЬ</b><br><b>III, IV неделя</b>  |   |   |   |  |  |
| Учить бросать мяч двумя руками от груди, из-за головы в баскетбольное кольцо, ползать на животе по полу; упражнять в мягком приземлении при спрыгивании с кубов, в перешагивании с предмета на предмет, в ходьбе по наклонной доске | Ходьба на нос-ках, руки вверх; на пятках, руки на плечах; лёгкий бег, «муравьишки», «обезьянки», спиной вперёд, обычная ходьба с остановкой для выполнения упражнения на дыхание по методу К. Бутейко (детям предлагается «нырнуть» под воду и долго не «выныривать»); прыжки вперёд на двух ногах, быстрый бег | <b>ОРУ с мячом:</b><br>1. И. п.: о. с., руки в стороны, мяч в правой руке. Поднять мяч вверх, переложить его из правой руки в левую и наоборот.<br>2. И. п.: о с., мяч перед собой держать двумя руками. Подбросить мяч перед собой и поймать двумя руками.<br>3. И. п.: о. с., мяч перед грудью. Вращать мяч пальцами рук.<br>4. И. п.: сидя, ноги вместе, мяч в правой руке сбоку. Поднять левую ногу, переложить мяч под коленом в левую руку. То же повторить с правой ногой. | <b>Равновесие:</b> перешагивание через предметы ( <i>высота предметов 15-20 см, расстояние между предметами 70 см</i> ); ходьба по наклонной доске ( <i>высота поднятого края доски 30 см от пола, ширина доски 25 см</i> ).<br><b>Прыжки:</b> спрыгивание с кубов ( <i>высота кубов 30 см</i> ).<br><b>Метание:</b> бросание мяча в баскетбольное кольцо двумя руками от груди, из-за головы с расстояния 1,5-2 м ( <i>высота баскетбольного кольца от пола 1,5 м</i> ).<br><b>Лазание:</b> упражнение «Разведчики»; ползание на животе по полу. | <b>Подвижная игра</b><br>«Мотылек»<br>[2, с. 40]<br>«Что в пакете?»<br>[11, с. 31] | Физическое развитие детей 4-7 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 |

**ДЕКАБРЬ (I, II недели)**

|   |   |  |  |   |   |
|---|---|--|--|---|---|
| <p>Упражнять в ходьбе и беге враспынную, 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, враспынную; ходьба на носках, на пятках, на внешней стороне стопы, змейкой</p> | <p><b>ОРУ с платочком:</b><br/>         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.<br/>         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.<br/>         3. И. п.: о. с. – платочек в правой руке внизу. Поднять платочек и подуть на него. Вернуться в и. п. То же левой рукой.<br/>         4. И. п.: о. с. – платочек внизу в обеих руках. Присесть, платочек расположить перед лицом («спрятаться за платочком»). Вернуться в и. п.<br/>         5. И. п.: о. с. – платочек в правой руке внизу. Руки поднять вперед, переложить платочек в левую руку. Вернуться в и. п.</p> | <p><b>Равновесие:</b> ходьба по доске (<i>ширина доски 20 см</i>).<br/> <b>Прыжки:</b> мягкое спрыгивание на полусогнутые ноги со скамейки (<i>высота скамейки 20 см</i>).<br/> <b>Метание:</b> катание мяча друг другу в приседе на корточках (<i>расстояние между детьми 1,5 м</i>); отбивание мяча о пол.<br/> <b>Лазание:</b> подлезание под дугу (<i>высота дуги 40 см</i>) на четвереньках.<br/> <b>Подвижные игры:</b><br/>         • «Воробышки и кот»<br/>         • «Рыбаки и рыбки».<br/>         • «Гуси».<br/> <b>Спортивная игра:</b> «Хоккей»</p> | <ul style="list-style-type: none"> <li>• «Через ручеек»</li> <li>• «Куры».</li> </ul> | <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>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 прямые 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 вперед через платочек и т. д., чередуя с ходьбой на месте</p> |  |  |  |
|--|--|--|--|--|--|

**ДЕКАБРЬ (I, II недели)**

|  |  |  |  |   |   |
|--|--|--|--|---|---|
| <p>Упражнять в равновесии, в прыжках в длину с места, в ползании по скамейке на животе; закреплять умения бросать мяч из-за головы через сетку, скатывать мяч по наклонной доске с</p> | <p>Ходьба на носках, руки на поясе, на пятках, на наружных сторонах стоп, правым и левым боком, «обезьянки», спиной вперед; ходьба и бег парами в колонне; обычная ходьба; лёгкий бег; прыжки вперёд на двух ногах</p> | <p><b>ОРУ с плоской палкой:</b></p> <p>1. И. п.: о. с., палка внизу. Палку поднять вверх и опустить вниз.</p> <p>2. И. п.: о. с., палка на плечах, ноги чуть согнуты. Поднять палку вверх, посмотреть на неё и вернуться в и. п.</p> <p>3. И. п.: ноги на ширине плеч, палку держать правой рукой за конец. Поднять палку вверх и опустить в и. п., то же повторить левой рукой.</p> <p>4. И. п.: сидя на полу, ноги вместе, палка лежит на ногах. Поднять ноги, согнуть в коленях, перенести их через</p> | <p><b>Равновесие:</b> ходьба по «следам», по веревке боком.</p> <p><b>Прыжки</b> в длину с места до ориентира<br/><i>(расстояние от черты до ориентира 50 см).</i></p> <p><b>Метание:</b> бросание мяча из-за головы через сетку с расстояния 1,5 м <i>(верхний край сетки на высоте вытянутой руки ребёнка);</i> скатывание мяча по наклон-</p> | <p><b>Подвижная игра</b> «Мы веселые ребята» [13, с. 148]<br/>«Зимние забавы» [11, с. 27]</p> | <p>Физическое развитие детей 2-7 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> |
|--|--|--|--|---|---|



|                      |  |  |   |  |                           |
|----------------------|--|--|---|--|---------------------------|
| попаданием в предмет |  | <p>палку и вернуться в и. п.</p> <p>5. И. п.: сидя на полу, ноги вместе, палка в руках. Поднять палку вверх, наклониться вперед, достать палкой пальцы ног (колени не сгибать), вернуться в и. п.</p> <p>6. И. п.: ноги на ширине плеч, палка сзади спины, хват снизу. Наклониться вперед, вниз, руки поднять вверх и вернуться в и. п.</p> <p>7. И. п.: лежа на животе, ноги вместе, палка в руках. Поднять вверх прямые руки и посмотреть на палку.</p> <p>8. И. п.: палка лежит на полу. Ходить по палке.</p> <p>9. И. п.: палка лежит на полу, руки на поясе. Прыгать через палку, чередуя с ходьбой</p> | <p>ной доске с попаданием в предмет.</p> <p><b>Лазание:</b> ползание по скамейке на животе (<i>высота скамейки 20-25 см</i>).</p> |  | –<br>Калининград,<br>2023 |
|----------------------|--|--|---|--|---------------------------|

**ДЕКАБРЬ (III, IV недели)**

|   |   |  |   |  |  |
|---|---|--|---|--|--|
| Упражнять в равновесии, в прыжках, в метании, в ползании на четвереньках; развивать координацию движений, мелкие мышцы руки | Ходьба на носках, пятках, левым и правым боком, в полуприседе, с разведением носков врозь, с разведением пяток врозь, в полуприседе, обычная ходьба; лег- | <p><b>ОРУ с большим мячом:</b></p> <p>1. И. п.: о. с., мяч к груди. Выпрямить руки, мяч отвести от себя и в и. п.- мяч к себе;</p> <p>2. И. п.: о. с., мяч перед собой, руки прямые. Вращать мяч пальцами рук от себя, к себе.</p> <p>3. И. п.: ноги на ширине плеч, мяч перед собой в согнутых руках. Ударить мячом о пол, поймать после отскока от пола двумя руками и вернуться в и. п.</p> <p>4. И. п.: ноги на ширине плеч, мяч</p> | <p><b>Равновесие:</b> перешагивание через кегли по прямой (<i>расстояние между кеглями 70-80 см</i>).</p> <p><b>Прыжки</b> через предметы (<i>высота предметов 5-10 см</i>).</p> <p><b>Метание:</b> бросание мяча двумя руками от груди через сетку с расстояния 1,5 м (<i>верхний край сетки на высоте поднятой руки ребёнка</i>)-, прокатывание мяча между предметами на расстоянии 1,5 м</p> | <p><b>Подвижная игра</b><br/>«Снежинки и ветер» («Весёлые снежинки») [6, с. 76]<br/>«Найди игрушку» [6, с. 29]</p> | Физическое развитие детей 2-7 лет: развернутое планирование/ авт.-сост. И.М. Сучкова, Е.А. Мартынова, Н.А. Давыдова. - Волгоград: Учитель, 2012., Здоровый |
|---|---|--|---|--|--|

|  |   |   |   |  |  |
|--|---|---|---|--|--|
|  | кий бег, бег враспынную с остановкой по сигналу инструктора | <p>перед собой. Подбросить мяч двумя руками вверх и поймать.</p> <p>5. И. п.: ноги на ширине плеч. Подбросить мяч вверх и поймать двумя руками.</p> <p>6. И. п.: ноги на ширине плеч, руки вперёд, мяч в руках. Поворачиваться в стороны: вправо-влево.</p> <p>7. И. п.: сидя «по-турецки», спина прямая, мяч лежит справа. Прокатывать руками мяч вокруг себя в правую сторону, потом в левую сторону.</p> <p>8. И. п.: сидя, мяч зажат между ступнями, руки на полу. Поднять ноги вверх, руки развести в стороны и вернуться в и. п.</p> <p>9. И. п.: мяч на полу, одна нога на мяче. Прокатывать мяч пальцами ног вперед-назад. То же другой ногой.</p> <p>10. И. п.: ноги на ширине плеч, мяч зажат между ступнями, руки на поясе. Прыгать на двух ногах, чередуя с ходьбой</p> | <p>(расстояние между предметами 40-50 см).</p> <p><b>Лазание:</b> прокатывание мяча головой вперёд из положения на четвереньках, стараясь не отпускать мяч далеко от себя, при необходимости придерживая его рукой.</p> |  | <p>дошкольник.<br/>Авт.-сост.<br/>Громова С.П.<br/>—<br/>Калининград,<br/>2023</p> |
|--|---|---|---|--|--|

### ЯНВАРЬ (I, II недели)

|  |   |   |  |                     |   |
|--|---|---|--|---------------------|---|
| Упражнять в равновесии; закреплять умения прыгать на двух ногах через предметы, спрыгивать со скамейки, ползать по на- | Ходьба на носочках, руки вверх, на пятках, правым и левым боком, «муравьишки», «обезьянки», с разведением | <p><b>ОРУ с косичкой (короткий шнур):</b></p> <p>1. И. п.: ноги на ширине плеч, натянутая косичка в обеих руках опущена вниз. Поднять косичку вперёд, вверх, вперёд и вернуться в и. п.</p> <p>2. И. п.: ноги на ширине плеч,</p> | <p><b>Равновесие:</b> ходьба по ребристой доске. <b>Прыжки</b> на двух ногах через набивные мячи, со скамейки (<i>высота скамейки 20 см</i>).</p> <p><b>Метание:</b> отбивание мяча правой и левой руками о пол (<i>4—5 раз подряд</i>); метание в</p> | «Снежок» [2, с. 26] | Физическое развитие детей 2-7 лет: развернутое планирование/ авт.-сост. И.М. Сучкова, Е.А. Мартынова, |
|--|---|---|--|---------------------|---|

|  |  |  |  |  |   |
|--|--|--|--|--|---|
| <p>клонной доске (<i>вверх и вниз</i>) на четвереньках, отбивать мяч одной рукой о пол, метать в горизонтальную цель правой и левой руками</p> | <p>носков врозь, с выполнением упражнения на дыхание по методу К. Бутейко (детям предлагается «нырнуть» под воду за рыбкой и долго не «выныривать»); лёгкий бег, быстрый бег</p> | <p>натянутая косичка в обеих руках внизу. Поворачивать туловище в стороны.</p> <p>3. И. п.: ноги на ширине плеч, руки вытянуты вперёд, косичку натянуть. Поднять одну руку вверх, другую в4. И. п.: о. с., натянутая косичка внизу перед собой. Поднять одну ногу, перенести через косичку, поднять другую ногу, перенести через косичку. Вернуться в и. п.</p> <p>5. И. п.: ноги на ширине плеч, натянутая косичка сзади (хват снизу). Наклониться вниз, руки поднять вверх, вернуться в и. п.</p> <p>6. И. п.: о. с., косичка в правой руке, рука внизу сбоку. Вращать косичку кистью и прыгать на двух ногах на месте. То же повторить левой рукой.</p> <p>7. И. п.: о. с., косичка на полу. Прыгнуть через платочек на двух ногах вперёд, развернуться, опять прыгнуть через платочек и т. д., чередуя с ходьбой на месте низ. Затем наоборот.</p> | <p>горизонтальную цель с расстояния 2-2,5 м правой и левой руками.</p> <p><b>Лазание:</b> ползание по наклонной доске вверх и вниз на четвереньках (<i>высота поднятого края доски 35 см, ширина доски 15 см</i>).</p> <p><b>Подвижная игра «Вьюга»</b> [2, с. 28]</p> |  | <p>Н.А. Давыдова.<br/>- Волгоград: Учитель, 2012.,<br/>Здоровый дошкольник.<br/>Авт.-сост.<br/>Громова С.П. – Калининград, 2023</p> |
|--|--|--|--|--|---|

**ЯНВАРЬ (III, IV недели)**

|  |   |   |  |   |   |
|--|---|---|--|---|---|
| <p>Упражнять в метании, в равновесии, в прыжках через обручи, в прыжках со скамейки, в подлезании под верёвкой прямо и боком</p> | <p>Ходьба на носочках, руки вверх, на пятках, «муравьишки», «обезьянки», с разведением носков врозь, пяток врозь, в полуприседе, обычная ходьба; прыжки на двух ногах, бег, бег спиной вперёд</p> | <p><b>ОРУ с мячом среднего размера:</b><br/>         1. И. п.: о. с. - руки внизу, мяч в одной из рук. Руки поднять через стороны вверх, подняться на носочках, переложить мяч в другую руку и вернуться в и. п.<br/>         2. И. п.: о. с., мяч перед собой. Подбросить мяч вверх и поймать обеими руками.<br/>         3. И. п.: сидя, ноги вместе, мяч в правой руке сбоку. Поднять левую ногу, переложить мяч под коленом в левую руку и вернуться в и. п. Те же движения повторить с правой ногой.<br/>         4. И. п.: сидя, ноги врозь, мяч на полу перед собой. Наклониться вперед, ноги не сгибать, катать мяч как можно дальше и вернуться в и. п.<br/>         5. И. п.: ноги на ширине плеч. Подбросить мяч вверх и поймать его 2 руками.<br/>         6. И. п.: ноги на ширине плеч, руки в стороны, мяч в правой руке. Переложить мяч в левую руку за спиной и вернуться в и. п.<br/>         7. И. п.: мяч зажат между ступнями, руки на поясе. Прыгать вверх на двух ногах, чередуя с ходьбой</p> | <p><b>Равновесие:</b> ходьба по веревке, приставляя пальцы одной ноги к пятке другой ноги.<br/> <b>Прыжки</b> на двух ногах через обручи, со скамейки (<i>высота скамейки 20-25 см</i>).<br/> <b>Метание:</b> катание мяча в парах из разных положений (<i>сидя, стоя</i>); перебрасывание мяча из-за головы друг другу по кругу (<i>расстояние между детьми 1,5 м</i>).<br/> <b>Лазание:</b> подлезание под верёвкой прямо и боком (<i>высота верёвки от пола 40-50 см</i>).<br/> <b>Подвижная игра</b> «Цветные автомобили» [8, с. 35]</p> | <p>«Ехали — ехали...» (игра на координацию речи) [6, с. 31]</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> |
|--|---|---|--|---|---|

**ФЕВРАЛЬ (I, II недели)**

|  |   |  |  |                                    |   |
|--|---|--|--|------------------------------------|---|
| <p>Упражнять в равновесии, в прыжках в длину с места, в прыжках в высоту, в спрыгивании с высоты, в подбрасывании мяча вверх двумя руками, в отбивании о пол правой и левой руками ловле после отскока, в пролезании в обруч прямо и боком, в скатывании мяча по наклонной доске с падением в предмет; закреплять умение выполнять основные виды движения в быстром тем-</p> | <p>Ходьба на но-сочках, руки в стороны, на пятках, подскоки, «раки» (сидя, ноги согнуты в коленях, руки в упоре сзади, на руках и ногах с приподнятыми ягодичными над полом с продвижением вперёд ногами или руками), «обезьянки», в полуприседе, обычная ходьба; боковой галоп вправо,</p> | <p><b>ОРУ с кубиками:</b><br/>         1. И. п.: ноги на ширине плеч, кубики в обеих руках внизу. Кубики поднять через стороны вверх, ударить друг о друга и вернуться в и. п.<br/>         2. И. п.: стоя на правом колене, левая нога на ступне. Поменять кубики под коленом и вернуться в и. п.<br/>         3. И. п.: сидя, кубики зажать между ступнями. Поднять ноги вверх, руки развести в стороны.<br/>         4. И. п.: сидя «по-турецки», руки перед грудью. Встать без помощи рук.<br/>         5. И. п.: о. с., оба кубика поставить на правую ладонь. Поворачиваться вокруг себя, смотреть на кубики. Повторить то же, поменяв руки.<br/>         6. И. п.: о. с. Подбросить кубик, поймать его двумя руками.<br/>         7. И. п.: о. с., кубики лежат на полу. Переворачивать кубик пальцами.<br/>         8. И. п.: о. с., кубик зажать между ступнями. Шагать вперёд, стараясь не потерять кубики.<br/>         9. И. п.: о. с., кубики на полу. Прыгнуть через кубики на двухногах</p> | <p><b>Равновесие:</b> ходьба по скамейке, по веревке боком.<br/><br/> <b>Прыжки</b> в длину с места до ориентира (<i>расстояние от линии до ориентира 50-60 см</i>); спрыгивание с высоты 25 см; прыжки в высоту до предмета (<i>предмет на высоте 10-15 см от поднятой руки ребёнка</i>).<br/><br/> <b>Метание:</b> подбрасывание мяча вверх и ловля его двумя руками; отбивание о пол и ловля двумя руками; прокатывание мяча двумя руками, правой и левой руками перед собой по полу; скатывание мяча по наклонной доске с падением в предмет.<br/><br/> <b>Лазание:</b> пролезание в обруч прямой боком (<i>обруч приподнят над полом на 10 см</i>).</p> | <p>«Зимние забавы» [11, с. 27]</p> | <p>Физическое развитие детей 2-7 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> |
|--|---|--|--|------------------------------------|---|

|                                   |                                      |   |   |  |  |
|-----------------------------------|--------------------------------------|---|---|--|--|
| пе; учить катать мяч двумя руками | влево; бег спиной вперед, лёгкий бег | вперёд, развернуться, опять прыгнуть через кубики и т. д., чередуя с ходьбой правой ноги. То же повторить левой ногой | <b>Подвижная игра «Ловишка с ленточкой»</b> [11, с. 27] |  |  |
|-----------------------------------|--------------------------------------|---|---|--|--|

### ФЕВРАЛЬ (III, IV недели)

|   |  |   |  |                               |  |
|---|--|---|--|-------------------------------|--|
| Развивать координацию движения; упражнять в равновесии, в прыжках со скамейки, в ползании на четвереньках по скамейке, в подбрасывании мяча вверх и ловле двумя руками, в ударе о пол и ловле после отскока; закреплять умение перебрасывать мяч двумя и одной руками через препятствия | Ходьба на но-сочках, руки вверх, на пятках, руки за голову, «муравьишки», спиной вперед, в полуприседе, приставным шагом, змейкой, обычная ходьба; быстрый бег; прыжки на двух ногах с продвижением вперед | <b>ОРУ с мячом большого размера:</b><br>1. И. п.: ноги на ширине плеч, мяч в руках внизу. Поднять мяч вперед, вверх, вперед и вернуться в и. п.<br>2. И. п.: о. с., мяч в руках перед собой. Вращать мяч пальцами от себя, к себе.<br>3. И. п.: ноги на ширине плеч, мяч в руках внизу. Наклониться вниз, катать мяч от ноги к ноге и вернуться в и. п.<br>4. И. п.: ноги на ширине плеч, мяч в руках. Ударить мячом о пол и поймать после отскока от пола двумя руками.<br>5. И. п.: сидя, ноги широко разведены, мяч на полу между ног. Прокатывать мяч вперед и назад, ноги не сгибать.<br>6. И. п.: лёжа на животе, ноги вместе, мяч в руках. Поднять руки вверх, посмотреть на мяч. Вернуться в и. п.<br>7. И. п.: о. с., прыгать на двух ногах, чередуя с дыхательными упражнениями | <b>Равновесие:</b> ходьба по ребристой доске; по наклонной доске ( <i>высота поднятого края доски 30 см, ширина доски 25 см</i> ).<br><b>Прыжки</b> со скамейки ( <i>высота скамейки 20-25 см</i> ).<br><b>Метание:</b> подбрасывание мяча вверх и ловля его двумя руками; отбивание мяча о пол и ловля его после отскока двумя руками; перебрасывание мяча двумя и одной руками через препятствия с расстояния 2 м.<br><b>Лазание:</b> прокатывание мяча головой вперед из положения на четвереньках, стараясь не отпускать мяч далеко от себя, при необходимости придерживая его рукой.<br><b>Подвижная игра «Салют»</b> [11, с. 36] | «Холодно - жарко» [11, с. 31] | Физическое развитие детей 2-7 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 |
|---|--|---|--|-------------------------------|--|

**МАРТ (I, II недели)**

|   |  |  |   |  |   |
|---|--|--|---|--|---|
| <p>Упражнять в равновесии, в прыжках из обруча в обруч, в лазании по лестнице, в катании обруча между предметами; закреплять умения лазать по лестнице приставным и чередующимся шагам, пролезать прямо и боком в обруч</p> | <p>Ходьба на носочках, руки на поясе, на пятках, ходьба в полуприседе, руки вперёд, «обезьянки», ходьба в рассыпную; дыхательные упражнения (стоя, ладонь на животе, вдох - живот вы- пятить вперёд, задержка дыхания, выдох через плотно сжатые зубы с произнесением звука [с]); боковой галоп правым и левым боком</p> | <p><b>ОРУ с обручем:</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>И. п.: ноги на ширине плеч, обруч на плечах. Поднять обруч вверх, посмотреть на него, вернуться в и. п.</li> <li>И. п.: ноги на ширине плеч, держать обруч обеими руками перпендикулярно к себе. Вращать обруч на себя, перехватывая по нему руками.</li> <li>И. п.: о. с., обруч стоит на полу. Раскрутить обруч.</li> <li>И. п.: о. с., обруч опущен вниз, хват рук с боков. Наклониться и продеть в обруч сначала правую ногу, потом левую (надеть обруч на себя). Поднять обруч вверх и вернуться в и. п.</li> <li>И. п.: сидя, ноги согнуть, поставить в обруч, руки в упор сзади. Развести прямые ноги врозь и вернуться в и. п.</li> <li>И. п.: стоя в обруче, руки на поясе. Ходить по обручу пальцами, пятками.</li> <li>И. п.: стоя в обруче, руки на поясе. Прыгать на двух ногах, чередуя с ходьбой</li> </ol> | <p><b>Равновесие:</b> ходьба по скамейке боком (<i>высота скамейки 20-25 см</i>), по веревке прямо.</p> <p><b>Прыжки</b> на двух ногах из обруча в обруч.</p> <p><b>Метание:</b> прокатывание обруча между предметами (<i>расстояние между предметами 40-50 см</i>).</p> <p><b>Лазание:</b> пролезание прямо и боком в обруч (<i>обруч приподнят над полом на высоту 10 см</i>); лазание по лестнице вверх-вниз приставным и чередующимся шагами на высоту 1,2-1,5 м.</p> | <p><b>Подвижная игра</b> «Грачи и автомобиль» [11, с. 28]</p> <p>«Холодно - жарко» [11, с. 31]</p> | <p>Физическое развитие детей 2-7 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 (I, II недели)**

|   |  |   |   |  |   |
|---|--|---|---|--|---|
| <p>Упражнять в равновесии, в прыжках из обруча в обруч, в лазании по лестнице, в катании обруча между предметами; закреплять умения лазать по лестнице приставным и чередующимся шагом, пролезать прямо и боком в обруч</p> | <p>Ходьба на носочках, руки на поясе, на пятках, ходьба в полуприседе, руки вперёд, «обезьянки», ходьба в рассыпную; дыхательные упражнения (стоя, ладонь на животе, вдох - живот вы- пятить вперёд, задержка дыхания, выдох через плотно сжатые зубы с произнесением звука [с]); боковой галоп правым и левым боком</p> | <p><b>ОРУ с обручем:</b><br/>         1. И. п.: ноги на ширине плеч, обруч на плечах. Поднять обруч вверх, посмотреть на него, вернуться в и. п.<br/>         2. И. п.: ноги на ширине плеч, держать обруч обеими руками перпендикулярно к себе. Вращать обруч на себя, перехватывая по нему руками.<br/>         3. И. п.: о. с., обруч стоит на полу. Раскрутить обруч.<br/>         4. И. п.: о. с., обруч опущен вниз, хват рук с боков. Наклониться и пролезть в обруч сначала правую ногу, потом левую (надеть обруч на себя). Поднять обруч вверх и вернуться в и. п.<br/>         5. И. п.: сидя, ноги согнуть, поставить в обруч, руки в упор сзади. Развести прямые ноги врозь и вернуться в и. п.<br/>         6. И. п.: стоя в обруче, руки на поясе. Ходить по обручу пальцами, пятками.<br/>         7. И. п.: стоя в обруче, руки на поясе. Прыгать на двух ногах, чередуя с ходьбой</p> | <p><b>Равновесие:</b> ходьба по скамейке боком (<i>высота скамейки 20-25 см</i>), по веревке прямо.<br/> <b>Прыжки</b> на двух ногах из обруча в обруч.<br/> <b>Метание:</b> прокатывание обруча между предметами (<i>расстояние между предметами 40-50 см</i>).<br/> <b>Лазание:</b> пролезание прямо и боком в обруч (<i>обруч приподнят над полом на высоту 10 см</i>); лазание по лестнице вверх-вниз приставным и чередующимся шагами на высоту 1,2-1,5 м.</p> | <p><b>Подвижная игра</b> «Грачи и автомобиль» [11, с. 28]<br/>         «Холодно - жарко» [11, с. 31]</p> | <p>Физическое развитие детей 2-7 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, IV недели)**

|  |  |   |   |  |   |
|--|--|---|---|--|---|
| <p>Упражнять в беге змейкой между предметами, в равновесии, в метании; закреплять умение прыгать в длину с места</p> | <p>Ходьба и бег змейкой между предметами; ходьба с заданиями (руки на пояс, к плечам, в стороны, за спину), приставным шагом, «обезьянки», змейкой, враспынную, обычная ходьба; дыхательные упражнения «резинки» (дети закрывают глаза, расслабляют руки, инструктор поднимает детям руки, которые</p> | <p><b>ОРУ с гимнастической палкой:</b><br/>         1. И. п.: ноги на ширине плеч, палка в руках внизу. Палку поднять вверх и вернуться в и. п.<br/>         2. И. п.: ноги на ширине плеч, палка на плечах, ноги чуть согнуты. Поднять палку вверх, посмотреть на нее и вернуться в и. п.<br/>         3. И. п.: о. с., взять палку за конец одной рукой. Поднять палку вверх и вернуться в и. п. То же повторить другой рукой.<br/>         4. И. п.: сидя на полу, ноги вместе, палка в руках. Поднять ноги, согнуть в коленях, перенести их через палку и вернуться в и. п.<br/>         5. И. п.: сидя на полу, ноги вместе, палка лежит на ногах. Поднять палку вверх, наклониться, достать палкой пальцы ног (колени не сгибать) и вернуться в и. п.<br/>         6. И. п.: о. с., руки прямо, хват палки широкий. Поднять один конец палки вверх, другой опустить вниз (палка вертикально) и наоборот.<br/>         7. И. п.: ноги на ширине плеч, палка сзади, хват руками снизу. Наклониться вперед-вниз, руки поднять вверх и вернуться в и. п.<br/>         8. И. п.: о. с., палка на полу. Ходить по</p> | <p><b>Равновесие:</b> перешагивание через кегли (<i>расстояние между кеглями 70 см</i>), ходьба и бег по наклонной доске (<i>высота приподнятого края доски 30 см, ширина доски 25 см</i>).<br/> <b>Прыжки</b> в длину с места до ориентира (<i>расстояние от линии до ориентира 60 см</i>).<br/> <b>Метание:</b> отбивание мяча правой и левой руками о пол (<i>4-5 раз подряд</i>); катание мяча в парах из разных положений (стоя, сидя) (<i>расстояние между детьми 1,5 м</i>); бросание и ловля мяча снизу, из-за головы в парах (<i>расстояние между детьми 1,5 м</i>).<br/> <b>Лазание:</b> упражнение «Жучок». Описание: сидя на полу, руки в упоре сзади за спиной, ноги вместе, согнуты в коленях. Ползти, продвигаясь вперед, сгибая и выпрямляя ноги.</p> | <p><b>Подвижная игра</b><br/>         «Перебрось мяч» [11, с. 36]<br/>         «Деревья и птицы» [11, с. 32]</p> | <p>Физическое развитие детей 2-7 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> |
|--|--|---|---|--|---|

|  |   |  |  |  |  |
|--|---|--|--|--|--|
|  | должны бессильно упасть вниз); боковой галоп правым и левым боком; бег в ускоренном и замедленном темпе | палке.<br>9. И. п.: о. с., палка лежит на полу. Прыгать через палку, чередуя с ходьбой |  |  |  |
|--|---|--|--|--|--|

### АПРЕЛЬ (I, II недели)

|  |  |  |  |                              |  |
|--|--|--|--|------------------------------|--|
| Закреплять умения выполнять основные виды движений осознанно, быстро и ловко, метать, лазать; учить выполнять выразительные движения в соответствии с музыкой; упражнять в равновесии, в прыжках в длину с места | Ходьба на носках, руки вверх, на пятках, на внешнем своде стопы, в полуприседе, с выпадами, обычная ходьба; легкий бег, быстрый бег, бег спиной вперед; прыжки на двух ногах; дыхательное упражнение «Ку-ка-реку» (дети стоят прямо, | <b>ОРУ с мячом большого размера:</b><br>1. И. п.: ноги на ширине плеч, мяч в руках внизу. Поднять мяч вперед, вверх, вперед и вернуться в и. п.<br>2. И. п.: ноги на ширине плеч, мяч в руках перед собой. Вращать мяч пальцами от себя, к себе.<br>3. И. п.: ноги на ширине плеч, мяч в руках внизу. Наклониться вниз, катить мяч от ноги к ноге.<br>4. И. п.: о. с., мяч в руках внизу. Подбрасывать мяч вверх двумя руками, ловить двумя руками.<br>5. И. п.: сидя, мяч зажат между ступней, руки в упоре сзади на полу. Поднять ноги вверх, руки развести в стороны и вернуться в и. п.<br>6. И. п.: сидя «по-турецки», мяч лежит справа. Прокатывать мяч руками вокруг себя, стараясь катать его как можно дальше | <b>Равновесие:</b> ходьба по канату прямой стороной приставным шагом.<br><b>Прыжки</b> в длину с места до ориентира ( <i>расстояние от линии до ориентира 60 см</i> ).<br><b>Метание:</b> бросание мяча из-за головы с разных положений (сидя, стоя) в парах ( <i>расстояние между детьми 1,5 м</i> ); через сетку с расстояния 1,5 м ( <i>верхний край сетки над полом на высоте поднятой руки ребёнка</i> ).<br><b>Лазание:</b> упражнение «Муравьи» (ползание по полу с опорой на предплечья и колени).<br><b>Подвижная игра</b> «Цыплята на полянке» [11, с. 26] | «Тишина у пруда» [11, с. 31] | Физическое развитие детей 2-7 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 |
|--|--|--|--|------------------------------|--|

|  |  |   |  |  |  |
|--|--|---|--|--|--|
|  | ноги врозь, руки опущены, поднимают руки в стороны, хлопают ими по бёдрам и на выдохе произносят: «Ку-ка-ре-ку») | от себя. То же повторить в другую сторону.<br>7. И. п.: лежа на животе, мяч в руках. Поднять руки и ногивверх («лодочка»)<br>8. И. п.: о. с., мяч зажат ступнями ног. Прыгать на двух ногахна месте |  |  |  |
|--|--|---|--|--|--|

#### АПРЕЛЬ (III, IV недели)

|  |   |  |   |   |  |
|--|---|--|---|---|--|
| Учить играм с элементами соревнования; закреплять умение бросать мяч в баскетбольное кольцо из-за головы, от груди; упражнять в лазании по гимнастической стенке, в прыжках в длину с места, через веревку боком, в пролезании прямо | Ходьба на носках, на пятках, приставным шагом, «обезьянки», «муравьишки», с разведением носков врозь, обычная ходьба; дыхательные упражнения; прыжки вперёд на двух ногах; бег, | <b>ОРУ с косичкой (короткий шнур):</b><br>1. И. п.: ноги на ширине плеч, натянутая косичка в обеих руках опущена вниз. Поднять косичку вперёд, вверх, вперёд и вернуться в и. п.<br>2. И. п.: ноги на ширине плеч, натянутая косичка за головой, чуть присесть. Косичку поднять вверх и вернуться в и. п.<br>3. И. п.: ноги на ширине плеч, косичку натянуть внизу. Одну руку поднять вверх, другую опустить вниз. Поменять руки местами.<br>4. И. п.: о. с., натянутая косичка внизу. Поднять одну ногу, перенести через косичку, другую ногу перенести через косичку и вернуться в и. п. | <b>Равновесие:</b> ходьба по ребристой доске, по гимнастической скамейке с мешочком на голове ( <i>высота скамейки 20-25 см</i> ).<br><b>Прыжки</b> через веревку боком, в длину с места до ориентира ( <i>расстояние от линии до ориентира 60 см</i> ).<br><b>Метание:</b> бросание мяча от груди, из-за головы в баскетбольное кольцо с расстояния 1,5-2 м ( <i>баскетбольное кольцона высоте 1,5 м</i> ).<br><b>Лазание:</b> пролезание прямо и боком в обруч ( <i>обруч</i> | <b>Подвижная игра</b><br>«Перебрось мяч» [11, с. 36]<br>«Холодно - жарко» [11, с. 31] | Физическое развитие детей 2-7 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 |
|--|---|--|---|---|--|

|                 |  |   |  |  |  |
|-----------------|--|---|--|--|--|
| и боком в обруч | быстрый бег, бег с захлестыванием голени | <p>5. И. п.: ноги на ширине плеч, натянутая косичка сзади, хват снизу. Наклониться вниз, руки поднять вверх.</p> <p>6. И. п.: о. с., косичка в правой руке, рука внизу сбоку. Вращать косичку кистью руки и прыгать на двух ногах на месте. То же повторить левой рукой.</p> <p>И. п.: косичка на полу. Прыгнуть через косичку на двух ногах вперёд, развернуться, опять прыгнуть через косичку и т. д., чередуя с ходьбой на месте</p> | <p><i>приподнят над полом на высоту 10 см); лазание по гимнасти-ческой стенке.</i></p> |  |  |
|-----------------|--|---|--|--|--|

### МАЙ (I, II недели)

|  |   |  |   |                                  |   |
|--|---|--|---|----------------------------------|---|
| Учить выполнять выразительные движения в соответствии с музыкой, играть в игры с элементами соревнования, лазать по гимнастической стенке и переходить с одного пролета на другой; закреплять умение выполнять основные виды движений осознанно, быст- | Ходьба на носочках, руки вверх, на пятках, в полуприседе, руки вперёд, с высоким подниманием колен, руки вытянуты вперёд, «обезьянки», «раки»; ходьба и бег змейкой; дыхательное упражнение «Отдых» | <p><b>ОРУ с мячом большого размера:</b></p> <p>1. И. п.: о. с., руки с мячом перед грудью. Руки выпрямить (мячот себя) и вернуться в и. п.</p> <p>2. И. п.: о. с., мяч внизу. Поднять мяч вверх, посмотреть на него и вернуться в и. п.</p> <p>3. И. п.: ноги на ширине плеч, мяч в руках перед грудью. Вращать мяч пальцами.</p> <p>4. И. п.: встать на колени и сесть на пятки. Прокатывать мячвокруг себя вправо-влево.</p> <p>5. И. п.: сидя, мяч зажат между ступнями, упор рук сзади. Поднять ноги вверх и вернуться в и. п.</p> | <p><b>Равновесие:</b> ходьба по ребристой доске; ходьба и бег по наклонной доске (<i>высота поднятого края доски 35 см, ширина доски 15 см</i>).</p> <p><b>Прыжки</b> через веревку боком с продвижением вперед.</p> <p><b>Метание:</b> метание мешочков вдаль правой и левой руками от плеча в вертикальную цель с расстояния 1,5-2 м (<i>высота мишени 1,5 м</i>).</p> <p><b>Лазание:</b> упражнение «Жучок». Описание : сидя на полу, руки в упоре сзади за спиной, ноги</p> | «Узнай, кто позвал?» [11, с. 29] | Физическое развитие детей 2-7 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, |
|--|---|--|---|----------------------------------|---|

|   |  |   |   |  |      |
|---|--|---|---|--|------|
| ро и ловко; упражнять в прыжках через веревку боком | (медленно вдохнуть и медленно выдохнуть) | <p>6. И. п.: ноги на ширине плеч, мяч в руках внизу. Подбрасывать мяч вверх и ловить его пальцами рук.</p> <p>7. И. п.: о. с. Ударить двумя руками мяч о пол и поймать после отскока.</p> <p>8. И. п.: о. с., правая нога на мяче. Прокатывать мяч ногой вперёд-назад. То же самое левой ногой.</p> <p>9. И. п.: стоя, мяч зажат между ступнями. Прыгать вверх, чередуя с дыхательными упражнениями</p> | <p>вместе, согнуты в коленях. Ползти, продвигаясь вперёд, сгибая 4 и выпрямляя ноги.</p> <p><b>Подвижная игра «Салют»</b> [11, с. 36]</p> |  | 2023 |
|---|--|---|---|--|------|

### МАЙ (III, IV недели)

|   |  |   |   |                              |  |
|---|--|---|---|------------------------------|--|
| Развивать координацию движений; упражнять в равновесии, в подбрасывании мяча вверх и ловле его двумя руками, в ударениях о пол и ловле после отскока от пола, в метании мешочков в вертикальную цель, в равновесии, в прыжках в длину с места; учить прыгать через короткую | Ходьба на носках, на пятках, на внешнем своде стопы, на четвереньках, «обезьянки»; легкий бег, бег (1-2 круга), обычная ходьба; боковой галоп правым и | <p><b>ОРУ с обручем:</b></p> <p>1. И. п.: ноги на ширине плеч, обруч на плечах.</p> <p>2. И. п.: ноги на ширине плеч, держать обруч обеими руками перпендикулярно себе. Вращать обруч на себя с перехватами руками.</p> <p>3. И. п.: о. с., обруч стоит на полу. Раскрутить обруч.</p> <p>4. И. п.: о. с., обруч опущен вниз, хват руками с боков. Наклониться и продеть в обруч сначала правую ногу, потом левую (надеть обруч на себя). Поднять обруч вверх и вернуться в и. п.</p> | <p><b>Равновесие:</b> ходьба по скамейке через предметы (<i>высота предметов 15-20 см</i>). <b>Прыжки</b> через короткую скакалку, в длину с места до ориентира (<i>расстояние от линии до ориентира 60 - 70 см</i>).</p> <p><b>Метание:</b> подбрасывание мяча вверх и ловля его двумя руками; отбивание о пол правой и левой руками и ловля после отскока; бросание от груди из разных положений (сидя, стоя) в парах (<i>расстояние между детьми 1,5</i></p> | «Море волнуется» [11, с. 28] | Физическое развитие детей 2-7 лет: развернутое планирование/ авт.-сост. И.М. Сучкова, Е.А. Мартынова, Н.А. Давыдова. - Волгоград: Учитель, 2012., Здоровый дошкольник. Авт.-сост. Громова С.П. – |
|---|--|---|---|------------------------------|--|

|          |            |   |   |  |                   |
|----------|------------|---|---|--|-------------------|
| скакалку | левымбоком | <p>5. И. п.: сидя, ноги согнуть, поставить в обруч, руки в упорсзади. Выпрямить ноги врозь и вернуться в и. п.</p> <p>6. И. п.: о. с., стоя внутри обруча. Ходить по обручу пальцами, пятками.</p> <p>7. И. п.: о. с., стоя внутри обруча. Прыгать на двух ногах, чередуя с ходьбой</p> | <p>м); бросание мяча от груди через сетку с расстояния 1,5 м (<i>верхний край сеткина высоте поднятой руки ребёнка</i>).</p> <p><b>Лазание:</b> упражнение «Муравьи» (ползание по полу с опорой на предплечья и колени).</p> <p><b>Подвижная игра «Переправа»</b> [11, с. 35]</p> |  | Калининград, 2023 |
|----------|------------|---|---|--|-------------------|