Система физических занятий **от** 2х **до** 4-х **лет** с **игровой** мотивацией

Месяц

Задачи

Основные виды движений

Увеличение двигательной активности по возрастам

2-3 года

3-4 года

Сентябрь

(начало)

Сентябрь

(середина)

Сентябрь

(конец)

АДАПТАЦИЯ

Физическое развитие детей (см. таб. 1часть)

Физическая подготовленность детей (см. таб. II часть за I квартал)

Рекомендации тесты Озерецкого

Октябрь

1. Учить

детей бегать по

сигналу

воспитателя,

сохраняя

равновесие

1. Бег
2. Подпрыгивание
3. Учить бегать с изменением направления
4. Бег с изменением направления
5. Равновесие
6. Ходить и бегать по сигналу воспитателя
7. Увеличить дозировку в одщеразвивающи х упражнениях с 4-8 раз (следить

за

спины)

2. Подпрыги­вание на двух ногах

1. Ходьба и

бег с изменением направления

1. Ходьба с упражнениями в равновесии

осанкой

2. Увеличить время ходьбы по ребристому коврику

1. Чаще менять направление
2. Усложнение направления в равновесии

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Ноябрь | 1. Учить | 1. Прыжки | 1. Мягкие | 1. Увеличение |
|  | ползанию на | 2. Подлезание | прыжки на 2-х | прыжков в |
|  | четвереньках | 3. Укрепление | ногах с остановкой. | дозировке |
|  |  | осанки | 2. Подлезание |  |
|  | 2. Учить | 4. Игра «Курочка и | под рейку, не | 2. Рейка |
|  | лазанию по | цыплята». | касаясь руками | опущен.ниже. |
|  | гимнастически |  | пола. |  |
|  | м скамейкам. |  | 3. Укрепление | 3. Выполнение |
|  |  |  | мышц спины, | упражнений по |
|  |  |  | позвоночника, | врем. Больше. |
|  |  |  | межлопат.мышц |  |
|  | 1. Учить | 1. Ходьба, бег. | 1. Ходьба и бег | 1. Увеличить во |
|  | детей прыгать |  | друг за другом | времени |
|  | на двух ногах. | 2. Спрыгивание, | соблюдая |  |
|  |  | укрепление ног. | дистанцию |  |
|  | 1. Учить |  | 2. Укрепления в | 2. Усложнение |
|  | детей | 3. Игры «Птички на | равновесии и | здания. |
|  | подпрыгивать | крыше и кот». | спрыгивании |  |
|  | на двух ногах |  | 3. Укрепление | 3. Увеличить |
|  | мягко |  | мускулатуры ног и | дозировку. |
|  | приземляться. |  | стоп |  |
| Декабрь | 1. Учить | 1. Бег, ходьба. | 1. Бег ходьба- | 1. Увеличить |
|  | детей | 2. Спрыгивание | дистанция 1 м. | дистанцию и |
|  | спрыгивать, | 3. «Слушай | 2. Спрыгивание. | время. |
|  | мягко | сигнал» | 3. Бег по сигналу. | 2. Скамеечка |
|  | приземляясь | 4. Массаж | 4. Точечный | чуть выше. |
|  | на двух ногах |  | массаж (под | 3. Тише - громче |
|  | (со скамейки). |  | контролем врача) | 4. По методике |
|  |  |  |  | врача. |
|  | 2. Учить | 1. Бег в рассыпную | 1. Бег в | 1. Увеличить |
|  | детей | не толкая друг | рассыпную. | дозировку. |
|  | упражнениям | друга. | 2. Чей домик! | 2. Усложнить с |
|  | на равновесие | 2. Быстро найти | 3. Упражнение с | эазноцветным и |
|  | (ходьбе по | своё место. | мячом | флажками |
|  | скамейке). | 3. Подкатывание |  | 3. Вводить ещё |
|  |  | мяча(подлезание) |  | один мяч. |

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Январь | 1. Учить детей | 1. Ходьба, бег | 1. Ходьба и бег по | 1. Сужение и |
|  | в ходьбе | 2. Услышь сигнал. | Кругу. | расширение |
|  | выполнять | 3. Гимнастика | 2. Бег по сигналу. | круга. |
|  | задания | 4. Игра «ровным | 3. Дыхательная | 2. Тише- |
|  | воспитателя | кругом». | гимнастика. | громче. |
|  | (остановка, |  |  | 3. Увеличит во |
|  | изменение |  |  | времени. |
|  | направления и |  |  |  |
|  | т.Д.)- | 1. Ходьба бег. | 1. Ходьба и бег с | 1 Чаще менять |
|  | 2. Учить детей | 2. Равновесие. | ускорением и | задания. |
|  | сохранять | 3. Упражнение на | замедлением |  |
|  | дистанцию при | руки | движений |  |
|  | беге. | 4. Подвижные | 2. Ходьба | 2 Изменение |
|  |  | игры «К флагу» | Удерживаяравновесие.3. Укрепление мускулатуры рук и плечевого пояса. | задания.3 Увеличить дозировку. |
| Февраль | 1. Учить детей | 1. Ходьба, бег. | 1. Ходьба парами, | 1. Бег |
|  | катать мяч в | 2. Упражнение с | бег парами. | увеличить, |
|  | заданном | мячом. | 2. Проктывание | ходьбу |
|  | направлении. | 3. Упражнение для | мяча под дугой. | уменьшить. |
|  |  | спины. | 3. Продолжаем укреплять мышцы спины. | 1. Увеличить задание
2. Увеличить время в покачивании.
 |
|  | 2. Учить | 1. Бег по сигналу. | 1. Учить детей | 1. Увеличить |
|  | передавать | 2. Подлезание. | правильно | количество |
|  | мяч двумя | 3. Ходьба по | останавливать по | сигнала. |
|  | руками друг - | доске. | сигналу | 2. Шнур |
|  | ДРУГУ- | 4. Подвижная | воспитателя. | опустить ниже. |
|  |  | игра «Найди свой | 2. Подлезание под | 3. Скамейка |
|  |  | цвет». | шнур не касаясь руками пола.3. Формировать правильную осанку при ходьбе по доске. | выше и кубики. |
| Март | 1. Учить детей | 1. Бег. | 1. Учить детей | 1. Чаще менять |
|  | ударять мяч об | 2. Ходьба шагом. | ходьбе и бегу в | команду. |
|  | пол и ловить | 3. Прыжки. | рассыпную друг за | 2. Увеличить |
|  | двумя руками. | 4. Упражнение на | другом. | быстроту |
|  |  | ноги. | 1. Учить ходьбе переменным шагом.
2. Упражнять в прыжках из обруча в обруч.
 | движения.3. Уделять внимание на правую, левую ногу, растоян. От обруча. |
| Март |  |  | 4. Упражнения на упражнение |  |

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
|  | 1. Учить детей прыжкам из обруча в обруч.
2. Учить детей бросать мяч на дальность в обруч.
 | 1. Приземление.
2. Упражнения с мячом.
3. Упражнение на руки.
 | мускулатуры ног.1. При

спрыгивании учить детейприземляться наполусогнутыхногах.1. Упражняться в прокатывании мяча друг-другу.
2. Содействовать укреплению мышц рук.
 | 1. Выше скамейка, увеличить дозировку.
2. Увеличить расстояние, быстроту команды.
 |
| Апрель | 1. Учить детей прокатыванию мяча между предметами.
2. Учить детей прыжкам в длину с места.
 | 1. Ходьба с выполнением задания.
2. Упражнения на гимнастических скамейке.
3. Упражнения с гимнастическими палочками.
4. Прыжки.
5. Упражнения с мячом.
6. Упражнения на укрепление ног.
 | 1. Закрепить упражнения в ходьбе в колону по одному, при этом выполняя задания.
2. Закрепить ходьбу по гимнастической скамейке по уклоном, сохранения равновесие.
3. Упражнения с гимнастической палочкой на укрепление мышц спины.
4. Познакомить детей с прыжками в длину с места.
5. Прокатывание мяча между предметами.
6. При прыжках в длину

способствовать укреплению мускулатуры ног. | 1. Чаще менять движения и задания.
2. Сильнее наклонить гимнастическую скамейку.
3. Увеличить дозировку.
4. Учить детей правильному выполнению.
5. Увеличить предметы.
6. Усложнить виды

упражнений. |
| Май | В подвижных играх учить детей проявлять свою фантазию и творчество. | 1. Учить детей упражнениям с мячами.
2. Упражнения на гимнастических скамейках.
3. Упражнения на руки.
 | 1. Учить детей бросать мяч двумя руками и ловить его.
2. Упражнения в ползании по гимнастической скамейке.
 | Содействовать укреплению мышц рук. |