**Перспективное планирование  
(2-я младшая группа дошкольного возраста, 3–4 года)**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Педагогические  задачи | Структура занятия | | | |
| Вводная часть | Основные виды движений | | Заключительная часть |
| Ходьба  и бег | Общеразвивающие упражнения | Упражнения на равновесие, прыжки,  метание, лазание; подвижные игры | Игры малой  подвижности |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| **СЕНТЯБРЬ. I–II недели.**  **Здравствуй, детский сад!** | | | | |
| **Направления развития ребенка:** *«Физическое развитие»* – соблюдение правил безопасного поведения при выполнении упражнений, участии в играх, использовании спортивного инвентаря; проявление интереса к изучению себя, своих физических возможностей (осанка, рост, движение, картина здоровья); *«Социально-коммуникативное развитие»* – участие в играх, общение со взрослым, сверстниками в игровой деятельности; *«Художественно-эстетическое развитие»* – использование колокольчика в игровой деятельности.  **Развитие социально-личностных качеств ребенка:**   *физически развитый, овладевший основными культурно-гигиеническими навыками* – сформирована соответствующая возрасту координация движений; проявляет положительное отношение к разнообразным физическим упражнениям, стремится к самостоятельности в двигательной деятельности, избирателен по отношению к некоторым двигательным действиям и подвижным играм;   *овладевший средствами общения и способами взаимодействия со взрослыми и сверстниками* – подражает действиям взрослого, комментирует действия в процессе совместной игры; проявляет интерес к сверстникам, взаимодействию в игре;   *способный управлять своим поведением и планировать свои действия на основе первичных ценностных представлений, соблюдающий элементарные общепринятые нормы и правила поведения* – освоил некоторые нормы и правила поведения, связанные с определенными разрешениями и запретами, может увидеть несоответствие поведения другого ребенка нормам и правилам поведения; испытывает удовлетворение от одобрения правильных действий взрослыми;   *способный решать интеллектуальные и личностные задачи (проблемы), адекватные возрасту, –* активно участвует в разнообразных видах деятельности (играх, двигательных упражнениях);   *имеющий первичные представления о себе, семье, обществе, государстве, мире и природе –* осознает свои отдельные умения и действия, которые самостоятельно освоены;   *овладевший универсальными предпосылками учебной деятельности* – внимательно вслушивается в речь и указания взрослого, принимает образец | | | | |

*Продолжение табл.*

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| **Результаты образовательной деятельности:** включается в совместную деятельность со взрослым, подражает его действиям, отвечает на вопросы взрослого и комментирует его действия; проявляет интерес к взаимодействию со сверстниками; сформирована соответствующая возрасту координация движений; освоил некоторые нормы и правила поведения, может увидеть несоответствие поведения другого ребенка нормам и правилам поведения; испытывает удовлетворение от одобрения правильных действий взрослыми | | | | |
| Учить ходить и бегать всей группой  в одном направлении за инструктором, бегать врас- сыпную; упражнять  в прыжках на двух ногах на месте,  в ползании на четвереньках по прямой (с опорой на ладони и колени), в прокатывании мяча по скамейке от черты, придерживая его одной, двумя руками. Развивать внимание, движения, речь, умение ориентироваться в пространстве; тренировать носовое дыхание, смыкание губ | Ходьба  и бег  небольшими группами в одном  направ-лении  за инструктором; бег врассыпную | **ОРУ без предметов:**  1. И. п.: стоя, ноги на ширине плеч, руки опущены вдоль туловища. Руки поднять через стороны вверх, выполнить «хватательное» движение кистями рук. Вернуться в и. п.  2. И. п.: стоя, ноги на ширине плеч, руки на поясе.  Поворот туловища вправо, с отведением правой руки (ладонь вверх). То же влево, с левой руки.  3. И. п.: стоя, ноги на ширине плеч, руки на поясе. Полуприсед с одновременным хлопком по коленям кистями рук, вернуться в и. п.  4. И. п.: о. с. *(основная стойка)* – руки развести в стороны. Поочередно ставить ногу на пятку, начиная с правой ноги.  5. И. п.: о. с. – руки на поясе. Поднять правую ногу, согнуть в колене и притопнуть ногой. То же левой ногой (притопы на месте).  6. И. п.: сидя, ноги вместе, руки в упоре сзади. Прямые ноги развести в стороны и вернуться в и. п.  7. И. п.: лежа на спине, руки вдоль туловища, ноги выпрямлены. Согнуть ноги в коленях («горка»)  и вернуться в и. п.  8. И. п.: лежа на животе, руки вытянуты вперед. Повернуться на правый бок и вернуться в и. п.  То же налево. | **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». (Дети стоят перед инст-руктором, говорят «Вот так!» и показывают движения в соответствии с текстом, который произносит инструктор.  – Как живешь?  – Вот так! *(Показывают большой палец.)*  – Как плывешь?  – Вот так! *(Имитируют плавание.)*  – Как идешь?  – Вот так! *(Ходьба*  *на месте.)*  – Вдаль глядишь?  – Вот так! *(Приставляют ладонь ко лбу.)*  – Машешь вслед?  – Вот так! *(Машут кистью руки.)*  – Как шалишь? |

*Продолжение табл.*

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
|  |  | 9. И. п.: стоя, ноги на ширине плеч, руки на поясе. Выполнять прыжки на двух ногах, чередуя с ходьбой |  | – Вот так! *(Ударяют кулачками по надутым щекам.)*  Игру можно повторить.) |
| **СЕНТЯБРЬ. III неделя. Игрушки-погремушки.  IV неделя. Месяц полных кладовых** | | | | |
| **Направления развития ребенка:** *«Физическое развитие»* – соблюдение правил безопасного поведения при выполнении упражнений, участии в играх, использовании спортивного инвентаря; проявление интереса к изучению себя, своих физических возможностей (осанка, рост, движение, картина здоровья); *«Социально-коммуникативное развитие»* – участие в играх, общение со взрослым, сверстниками в игровой деятельности; *«Познавательное развитие»* – проявление интереса к животным (хомячку), включение в деятельность взрослого по уходу за животными уголка природы (хомячком).  **Развитие социально-личностных качеств ребенка:**   *физически развитый, овладевший основными культурно-гигиеническими навыками* – сформирована соответствующая возрасту координация движений; проявляет положительное отношение к разнообразным физическим упражнениям, стремится к самостоятельности в двигательной деятельности, избирателен по отношению к некоторым двигательным действиям и подвижным играм;   *овладевший средствами общения и способами взаимодействия со взрослыми и сверстниками* – подражает действиям взрослого, комментирует действия в процессе совместной игры; проявляет интерес к сверстникам, взаимодействию в игре;   *способный управлять своим поведением и планировать свои действия на основе первичных ценностных представлений, соблюдающий элементарные общепринятые нормы и правила поведения* – освоил некоторые нормы и правила поведения, связанные с определенными разрешениями и запретами, может увидеть несоответствие поведения другого ребенка нормам и правилам поведения; испытывает удовлетворение от одобрения правильных действий взрослыми;   *способный решать интеллектуальные и личностные задачи (проблемы), адекватные возрасту, –* активно участвует в разнообразных видах деятельности (играх, двигательных упражнениях);   *имеющий первичные представления о себе, семье, обществе, государстве, мире и природе –* осознает свои отдельные умения и действия, которые самостоятельно освоены;   *овладевший универсальными предпосылками учебной деятельности* – внимательно вслушивается в речь и указания взрослого, принимает образец; | | | | |

*Продолжение табл.*

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
|  *любознательный, активный –* проявляет интерес к миру, потребность в познавательном общении, в совместной с педагогом деятельности; переживает чувство удивления, радости познания;   *эмоционально отзывчивый* – проявляет эмоциональную отзывчивость, различает настроение животных;   *имеющий первичные представления о себе, семье, обществе, государстве, мире и природе –* осознает свои отдельные умения и действия, которые освоены; в общении с педагогом называет хорошо знакомых животных уголка природы, их действия, признаки внешнего вида | | | | |
| **Результаты образовательной деятельности:** включается в совместную деятельность со взрослым, подражает его действиям, отвечает на вопросы взрослого и комментирует его действия; проявляет интерес к взаимодействию со сверстниками; сформирована соответствующая возрасту координация движений; освоил некоторые нормы и правила поведения, может увидеть несоответствие поведения другого ребенка нормам и правилам поведения; испытывает удовлетворение от одобрения правильных действий взрослыми | | | | |
| Упражнять в ходь- бе и беге колонной по одному, всей  группой, парами  за инструктором,  в прыжках на двух ногах на месте в чередовании с ходьбой, в подлезании под шнур на четвереньках; учить сохранять равновесие в ходьбе и беге по ограниченной площади; знакомить с действиями с мячом (как держать мяч двумя руками, | Ходьба  и бег колонной  по одному всей группой, парами  за инструктором | **ОРУ с султанчиками:**  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.  2. И. п.: ноги на ширине плеч, султанчики в обеих руках, опущены вниз. Поднимать поочередно руки вверх (вначале правую, потом левую).  3. И. п.: ноги на ширине плеч, султанчики в обеих руках опущены вдоль туловища. Руки вытянуть вперед  и ударить султанчик об султанчик. Вернуться в и. п.  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. | **Равновесие:** ходьба и бег между двумя линиями *(расстояние 20 см).*  **Прыжки** на двух ногах на месте (подпрыгивание) *(2–3 раза).*  **Метание:** прокатывание мяча двумя руками от черты в прямом направлении; скатывание мяча по наклонной доске.  **Лазание:** подлезание под шнур *(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». (Инструктор рассказывает детям о том, что хомячки носят запасы в щечках. Затем | • «Мой веселый звонкий мяч» [5, с. 70]\*.  • «Пастушок дудит  в рожок». (Ребенок  (пастушок) громко дудит в рожок или в дудочку, чтобы созвать всех коров. Необходимо вдохнуть воздух через нос и резко выдохнуть в рожок. Побеждает тот, кто продудит громче всех.) |

*Продолжение табл.*

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| переносить его на другую сторону зала, прокатывать вперед, догонять и поднимать вверх, скатывать по наклонной доске) |  | 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 | предлагает перенести через «болото» зерно. Необходимо от одного обруча до другого («болото»), шагая по листам бумаги, преодолеть «болото» и перенести все фанты на другую сторону. Ребенок берет в руку фант, надувает щеки и переходит через «болото» по «кочкам» (листам бумаги). На другой стороне оставляет фант в обруче, хлопает себя по щекам и возвращается так же по «кочкам» обратно. Затем начинает снова, пока не перенесет все фанты.) |  |
| **ОКТЯБРЬ. I неделя. Мой домашний любимец.**  **II неделя. «С нами старый скворушка до весны прощается…»** | | | | |
| **Направления развития ребенка:** *«Физическое развитие»* – соблюдение правил безопасного поведения при выполнении упражнений, участии в играх, использовании спортивного инвентаря; проявление интереса к изучению себя, своих физических возможностей (осанка, рост, движение, картина здоровья); *«Социально-коммуникативное развитие»* – участие в играх, общение со взрослым, сверстниками в игровой деятельности; *«Познавательное развитие»* – изменение образа жизни птиц с наступлением осени.  **Развитие социально-личностных качеств ребенка:**   *физически развитый, овладевший основными культурно-гигиеническими навыками* – сформирована соответствующая возрасту координация движений; проявляет положительное отношение к разнообразным физическим упражнениям, стремится к самостоятельности в двигательной деятельности, избирателен по отношению к некоторым двигательным действиям и подвижным играм;   *овладевший средствами общения и способами взаимодействия со взрослыми и сверстниками* – подражает действиям взрослого, комментирует действия в процессе совместной игры; проявляет интерес к сверстникам, взаимодействию в игре;   *способный управлять своим поведением и планировать свои действия на основе первичных ценностных представлений, соблюдающий элементарные общепринятые нормы и правила поведения* – освоил некоторые нормы и правила поведения, связанные с определенными | | | | |

*Продолжение табл.*

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| разрешениями и запретами, может увидеть несоответствие поведения другого ребенка нормам и правилам поведения; испытывает удовлетворение от одобрения правильных действий взрослыми;   *способный решать интеллектуальные и личностные задачи (проблемы), адекватные возрасту, –* активно участвует в разнообразных видах деятельности (играх, двигательных упражнениях);   *имеющий первичные представления о себе, семье, обществе, государстве, мире и природе –* осознает свои отдельные умения и действия, которые самостоятельно освоены;   *овладевший универсальными предпосылками учебной деятельности* – внимательно вслушивается в речь и указания взрослого, принимает образец;   *любознательный, активный –*  проявляет интерес к окружающему миру, потребность в познавательном общении, стремлении к наблюдению;   *имеющий первичные представления о себе, семье, обществе, государстве, мире и природе –* осознает свои отдельные умения и действия, которые освоены; в общении с педагогом называет хорошо знакомых животных, их действия, признак внешнего вида | | | | |
| **Результаты образовательной деятельности:** включается в совместную деятельность со взрослым, подражает его действиям, отвечает на вопросы взрослого и комментирует его действия; проявляет интерес к взаимодействию со сверстниками; сформирована соответствующая возрасту координация движений; освоил некоторые нормы и правила поведения, может увидеть несоответствие поведения другого ребенка нормам и правилам поведения; испытывает удовлетворение от одобрения правильных действий взрослыми; проявляет стремление к наблюдению, сравнению, обследованию, использованию сенсорных эталонов к простейшему экспериментированию | | | | |
| Закреплять умение ходить и бегать  по кругу вокруг кубиков с остановкой по сигналу; повторить упражнения  в ходьбе и беге между двумя лини-ями; упражнять в прыжках на двух ногах вокруг предметов, в подлезании | Ходьба  и бег по кругу друг за другом вокруг; кубиков,  с остановкой по сигналу ходьба на нос- | **ОРУ с кубиками:**  1. И. п.: ноги на ширине плеч, кубики в обеих руках опущены вниз. Руки поднять через стороны вверх  и вернуться в и. п.  2. И. п.: ноги на ширине плеч, кубики в обеих руках опущены вниз. Вытянуть руки вперед, спрятать  за спину и вернуться в и. п.  3. И. п.: ноги на ширине плеч, кубики в обеих руках опущены вниз. Руки поднять через стороны вверх, уда-рить 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 | **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 *(расстояние между детьми 1–1,5 м)*; прокатывание в парах мяча в ворота  (ноги детей раздвинуты) из положения стоя *(расстояние между* | Игра «Найди цыпленка» [7, с. 10].  (Инструктор заранее прячет игрушку – цыпленка и предлагает детям найти и принести ее.) |

*Продолжение табл.*

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| под дугу, в метании; учить перепрыгивать через шнур, расположенный на полу | ках, пятках, с высоким подниманием колен | 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 | *детьми 1,5 м).*  **Лазание:** ползание на четвереньках по прямой *(расстояние 5 м)*; подлезание под дугу *(высота дуги 40–50 см).*  **Подвижные игры:**  • «Наседка и цыплята» [7, с. 9].  • «Кошка и мышки». (Инструктор-«кошка» натягивает верев-ку – это «норка». Дети-«мышки» подлезают под веревку, начинают бегать в «амбаре» и собирать «зерна»-кубики. Вдруг выбегает «кошка» и мяукает, дети убегают.)  • «Перелет птиц». (Дети стоят на одной стороне зала, они – «птицы».  На другой стороне зала – «домики» (скамейка или лестница); по сигналу инструктора «Птички улетают» дети, подняв руки-«крылья» в стороны, бегают по залу. По сигналу «Буря» дети бегут в «домики». Когда инструктор говорит «Буря прекратилась», дети спускаются с лестницы или скамейки и снова бегают («птицы» продолжают «полет»).) |  |

*Продолжение табл.*

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| **ОКТЯБРЬ. III неделя. «Чудо-дерево».**  **IV неделя. Осенняя песенка** | | | | |
| **Направления развития ребенка:** *«Физическое развитие»* – соблюдение правил безопасного поведения при выполнении упражнений, участии в играх, использовании спортивного инвентаря; проявление интереса к изучению себя, своих физических возможностей (осанка, рост, движение, картина здоровья); *«Социально-коммуникативное развитие»* – участие в играх, общение со взрослым, сверстниками в игровой деятельности; *«Познавательное развитие»* – изменения в жизни растений по сезонам: листья желтеют и опадают.  **Развитие социально-личностных качеств ребенка:**   *физически развитый, овладевший основными культурно-гигиеническими навыками* – сформирована соответствующая возрасту координация движений; проявляет положительное отношение к разнообразным физическим упражнениям, стремится к самостоятельности в двигательной деятельности, избирателен по отношению к некоторым двигательным действиям и подвижным играм;   *овладевший средствами общения и способами взаимодействия со взрослыми и сверстниками* – подражает действиям взрослого, комментирует действия в процессе совместной игры; проявляет интерес к сверстникам, взаимодействию в игре;   *способный управлять своим поведением и планировать свои действия на основе первичных ценностных представлений, соблюдающий элементарные общепринятые нормы и правила поведения* – освоил некоторые нормы и правила поведения, связанные с определенными разрешениями и запретами, может увидеть несоответствие поведения другого ребенка нормам и правилам поведения; испытывает удовлетворение от одобрения правильных действий взрослыми;   *способный решать интеллектуальные и личностные задачи (проблемы), адекватные возрасту, –* активно участвует в разнообразных видах деятельности (играх, двигательных упражнениях);   *имеющий первичные представления о себе, семье, обществе, государстве, мире и природе –* осознает свои отдельные умения и действия, которые самостоятельно освоены;   *овладевший универсальными предпосылками учебной деятельности* – внимательно вслушивается в речь и указания взрослого, принимает образец;   *любознательный, активный –*  проявляет интерес к миру, потребность в познавательном общении, стремление к наблюдению, использованию сенсорных эталонов при обследовании предметов; в совместной с педагогом деятельности переживает чувство удивления, радости познания мира;   *эмоционально отзывчивый* – различает эмоциональные состояния людей;   *способный решать интеллектуальные и личностные задачи (проблемы), адекватные возрасту,* – активно участвует в разнообразных видах деятельности; принимает цель; оказывается способным объединять предметы по внешнему сходству (цвету);   *имеющий первичные представления о себе, семье, обществе, государстве, мире и природе –* осознает свои отдельные умения и действия, которые освоены; в общении с педагогом называет хорошо знакомые растения | | | | |

*Продолжение табл.*

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| **Результаты образовательной деятельности:** включается в совместную деятельность со взрослым, подражает его действиям, отвечает на вопросы взрослого и комментирует его действия; проявляет интерес к взаимодействию со сверстниками; сформирована соответствующая возрасту координация движений; освоил некоторые нормы и правила поведения, может увидеть несоответствие поведения другого ребенка нормам и правилам поведения; испытывает удовлетворение от одобрения правильных действий взрослыми; проявляет стремление к наблюдению, сравнению, обследованию, использованию сенсорных эталонов к простейшему экспериментированию | | | | |
| Упражнять в ходьбе и беге между двумя линиями, в прыжках на двух ногах с продвижением вперед, в перепрыгивании через шнур; закреплять умения катать мяч друг другу, стоя на коленях, подлезать под шнур; учить ловить мяч от инструктора; развивать внимание | Ходьба  и бег по кругу друг за другом  вокруг кубиков, с остановкой по сигналу; бег врассыпную; ходьба  с приседанием | **ОРУ с мячом:**  1. И. п.: ноги на ширине плеч, мяч в обеих руках внизу перед собой. Поднять мяч вверх, посмотреть на него  и вернуться в и. п.  2. И. п.: о. с. – мяч в обеих руках перед грудью. Руки  выпрямить вперед – мяч от себя. Вернуться в и. п.– мяч к себе.  3. И. п.: о. с. – мяч в двух руках, согнутых перед грудью. Переложить мяч из одной руки в другую.  4. И. п.: ноги на ширине плеч, мяч в обеих руках перед грудью. Повернуть туловище в разные стороны: вправо-влево.  5. И. п.: о. с. – руки опущены вниз, мяч в 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 | **Равновесие:** ходьба и бег между двумя линиями *(расстояние 20 см).*  **Прыжки:** перепрыгивание через шнур, положенный на пол.  **Метание:** катание мяча от себя друг другу, стоя на коленях *(расстояние между детьми 1,5 м)*; ловля мяча от инструктора *(расстояние между ребенком и инструктором 70–100 см).*  **Лазание:** подлезание под шнур  на четвереньках с опорой на ладони и колени *(высота шнура от пола 40–50 см).*  **Подвижные игры:**  • «Огуречик» [7, с. 16].  • «Пузырь» [7, с. 61].  • «Букет листьев». (На земле лежат разноцветные листья. Желтые собирают мальчики, а красные – девочки.) | Ходьба в колонне  по одному.  Игра «Деревья и птицы». (Дети выполняют движения в соответствии с текстом, который произносит инструктор:  – Руки подняли  и помахали – это деревья в лесу. / Локти согнули, кисти встряхнули – ветер сбивает росу. / Плавно руками помашем – это к нам птицы летят. / Как они сядут – покажем: крылья сложили назад.) |

*Продолжение табл.*

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| **НОЯБРЬ. I неделя. Детский сад.  II неделя. Мебель** | | | | |
| **Направления развития ребенка:** *«Физическое развитие»* – соблюдение правил безопасного поведения при выполнении упражнений, участии в играх, использовании спортивного инвентаря; проявление интереса к изучению себя, своих физических возможностей (осанка, рост, движение, картина здоровья); *«Социально-коммуникативное развитие»* – участие в играх, общение со взрослым, сверстниками в игровой деятельности.  **Развитие социально-личностных качеств ребенка:**   *физически развитый, овладевший основными культурно-гигиеническими навыками* – сформирована соответствующая возрасту координация движений; проявляет положительное отношение к разнообразным физическим упражнениям, стремится к самостоятельности в двигательной деятельности, избирателен по отношению к некоторым двигательным действиям и подвижным играм;   *овладевший средствами общения и способами взаимодействия со взрослыми и сверстниками* – подражает действиям взрослого, комментирует действия в процессе совместной игры; проявляет интерес к сверстникам, взаимодействию в игре;   *способный управлять своим поведением и планировать свои действия на основе первичных ценностных представлений, соблюдающий элементарные общепринятые нормы и правила поведения* – освоил некоторые нормы и правила поведения, связанные с определенными разрешениями и запретами, может увидеть несоответствие поведения другого ребенка нормам и правилам поведения; испытывает удовлетворение от одобрения правильных действий взрослыми;   *способный решать интеллектуальные и личностные задачи (проблемы), адекватные возрасту, –* активно участвует в разнообразных видах деятельности (играх, двигательных упражнениях);   *имеющий первичные представления о себе, семье, обществе, государстве, мире и природе –* осознает свои отдельные умения и действия, которые самостоятельно освоены;   *овладевший универсальными предпосылками учебной деятельности* – внимательно вслушивается в речь и указания взрослого, принимает образец | | | | |
| **Результаты образовательной деятельности:** включается в совместную деятельность со взрослым, подражает его действиям, отвечает на вопросы взрослого и комментирует его действия; проявляет интерес к взаимодействию со сверстниками; сформирована соответствующая возрасту координация движений; освоил некоторые нормы и правила поведения, может увидеть несоответствие поведения другого ребенка нормам и правилам поведения; испытывает удовлетворение от одобрения правильных действий взрослыми | | | | |

*Продолжение табл.*

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| Учить переходить  с ходьбы на бег  и обратно по сигналу; упражнять в ходьбе в колонне по одному, в сохранении устойчивого равновесия, в ходьбе и беге по уменьшенной площади,  в мягком приземлении при прыжках,  в подлезании под веревку, в прокатывании мяча друг другу; развивать силу и глазомер; закреплять умение ловить и бросать мяч; учить подбрасывать мяч невысоко вверх и ловить его | Ходьба по кругу друг за другом  с переходом на бег и наоборот; ходьба  на носках, на пятках,  с высоким подниманием колен, в полуприседе | **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 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 | **Равновесие:** ходьба и бег между двумя линиями *(расстояние 20 см).*  **Прыжки** на двух ногах с продви-жением вперед *(на расстояние*  *1,5–2 м).*  **Метание:** прокатывание мяча между предметами; бросание и ловля мяча от инструктора *(расстояние от инструктора до* *ребенка 70–100 см)*; подбрасывание мяча невысоко вверх и ловля его.  **Лазание:** подлезание под веревку на четвереньках *(высота веревки от пола 40–50 см).*  **Подвижные игры:**  • «Мыши в кладовой».  • «Еж с ежатами». (Дети – «ежата», инструктор – «еж».  Под огромною сосной *(бег за инструктором-«ежом»)*  На полянке на лесной *(произносить звуки: «Фрр-фрр-фрр!»)*  Еж с ежатами бежит.  Ну, вокруг все оглядим, на пенечках посидим *(присесть, вытягивая шею вверх),*  А потом все дружно спляшем  *(покружиться)* | • «Где спрятался мышонок?» [7, с. 12].  • «Поиграем». (Дети стоят свободно около инструктора, выполняют движения по его сигналу. Инструктор напевает слова в каждой строчке:  – Пальчик о пальчик тук да и тук.  *(Выполнять команду указательными пальцами.)*  Весело пляшут пальчики наши. *(Руки вверх, вращать кистями – «фонарики».)*  Ручками хлоп  да и хлоп, да и хлоп. *(Хлопки руками.)* Весело хлопают ручки наши. *(Ритм убыстряется.)*  Ножками топ да топ,  да и топ. *(Топать ногами.)*  Быстро топают ножки наши. *(Ритм* |

*Продолжение табл.*

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
|  |  |  | И иголки все покажем *(раскрыв пальцы рук).*  Показали, покружились и домой  заторопились *(убежать и сесть*  *на скамейку).*  Игру можно повторить.)  • Спортивно-дидактическая игра «Построй пирамидку» [14, с. 16].  (На бегу взять из корзины два кубика, вернуться на свое место и построить пирамиду на полу, потом взять еще кубик и поставить на верх пирамиды, пока пирамида не упадет. Как упадет, кубики убрать в корзину.) | *убыстряется.)*  Приседай, приседай, еще раз приседай.  *(Присесть, руки на поясе.)*  Весело пляшут детки наши. *(Повороты на месте вокруг себя.)*  Игру можно повторить.) |
| **НОЯБРЬ. III неделя. Все мы делаем вместе.**  **IV неделя. Одежда. Обувь** | | | | |
| **Направления развития ребенка:** *«Физическое развитие»* – соблюдение правил безопасного поведения при выполнении упражнений, участии в играх, использовании спортивного инвентаря; проявление интереса к изучению себя, своих физических возможностей (осанка, рост, движение, картина здоровья); *«Социально-коммуникативное развитие»* – участие в играх, общение со взрослым, сверстниками в игровой деятельности.  **Развитие социально-личностных качеств ребенка:**   *физически развитый, овладевший основными культурно-гигиеническими навыками* – сформирована соответствующая возрасту координация движений; проявляет положительное отношение к разнообразным физическим упражнениям, стремится к самостоятельности в двигательной деятельности, избирателен по отношению к некоторым двигательным действиям и подвижным играм;   *овладевший средствами общения и способами взаимодействия со взрослыми и сверстниками* – подражает действиям взрослого, комментирует действия в процессе совместной игры; проявляет интерес к сверстникам, взаимодействию в игре;   *способный управлять своим поведением и планировать свои действия на основе первичных ценностных представлений, соблюдающий элементарные общепринятые нормы и правила поведения* – освоил некоторые нормы и правила поведения, связанные с определенными разрешениями и запретами, может увидеть несоответствие поведения другого ребенка нормам и правилам поведения; испытывает удовлетворение от одобрения правильных действий взрослыми; | | | | |

*Продолжение табл.*

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
|  *способный решать интеллектуальные и личностные задачи (проблемы), адекватные возрасту, –* активно участвует в разнообразных видах деятельности (играх, двигательных упражнениях);   *имеющий первичные представления о себе, семье, обществе, государстве, мире и природе –* осознает свои отдельные умения и действия, которые самостоятельно освоены;   *овладевший универсальными предпосылками учебной деятельности* – внимательно вслушивается в речь и указания взрослого, принимает образец | | | | |
| **Результаты образовательной деятельности:** включается в совместную деятельность со взрослым, подражает его действиям, отвечает на вопросы взрослого и комментирует его действия; проявляет интерес к взаимодействию со сверстниками; сформирована соответствующая возрасту координация движений; освоил некоторые нормы и правила поведения, может увидеть несоответствие поведения другого ребенка нормам и правилам поведения; испытывает удовлетворение от одобрения правильных действий взрослыми | | | | |
| Упражнять в ходьбе и беге по 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 | Ходьба  и бег по кругу друг за другом, врассыпную; ходьба  на носках, на пятках, с высоким подниманием  колен, змейкой | **ОРУ с малым обручем:**  1. И. п.: ноги на ширине плеч. Обруч в согнутых руках у груди (хват руками с боков обруча). Руки с обручем выпрямить вперед, вернуться в и. п.  2. И. п.: ноги на ширине плеч. Руки с обручем опущены (хват рук с боков обруча). Поднять обруч вперед, вверх, посмотреть на обруч и вернуться в и. п.  3. И. п.: ноги на ширине плеч. Руки с обручем согнуты в локтях и прижаты к 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. | **Равновесие:** ходьба по доске, расположенной на полу *(ширина доски*  *20 см).*  **Прыжки** из обруча в обруч *(диаметр обруча 30 см).*  **Метание:** ловля мяча от инструктора и бросание его обратно инструктору *(расстояние от ребенка до инструктора 70–100 см)*; бросание мяча двумя руками из-за головы вдаль; отбивание мяча о пол.  **Лазание:** подлезание под дугу на четвереньках *(высота дуги 40– 50 см).*  **Подвижные игры:**  • «Лягушки» [6, с. 17].  • «Догони мяч!». (Дети с мячом | Игра «Воздушный шар». (Дети стоят  по кругу, взявшись  за руки, и выполняют движения в соответствии с текстом и по показу инструктора.  Мы в магазин ходили, шар себе купили. *(Взявшись за руки, идти по кругу.)*  Будем шар надувать.  Надувайся, шар, на-  дувайся большой,  да не лопайся.  *(Остановившись,* |

*Продолжение табл.*

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| руками из-за головы вдаль |  | 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 | в руках стоят свободно перед инструктором. Инструктор читает стихотворение С. Маршака «Мой веселый, звонкий мяч», дети прыгают  на двух ногах (они «мячи»). После слов «Не угнаться за тобой!» инструктор толкает мяч от себя и предлагает сделать то же самое детям.)  **Игровое упражнение** «Дорожки».  (Сложить на полу несколько шарфиков – это «дорожки». Ходить, бегать и прыгать по дорожкам, найти короткую и длинную дорожку, широкую и узкую.) | *идти маленькими шагами назад.)*  «Надуваем» шар.  Он летел, летел, летел, *(Повернувшись, идти в другую сторону.)*  За веточку задел и… лопнул!) |
| **ДЕКАБРЬ. I неделя. «Рыбы много в речке есть, нам с тобой ее не счесть…».  II неделя. Домашние птицы** | | | | |
| **Направления развития ребенка:** *«Физическое развитие»* – соблюдение правил безопасного поведения при выполнении упражнений, участии в играх, использовании спортивного инвентаря; проявление интереса к изучению себя, своих физических возможностей (осанка, рост, движение, картина здоровья); *«Социально-коммуникативное развитие»* – участие в играх, общение со взрослым, сверстниками в игровой деятельности; *«Познавательное развитие»* – различение и называние домашних животных, интерес к животным ближайшего природного окружения, наблюдение за движением, питанием домашних животных.  **Развитие социально-личностных качеств ребенка:**   *физически развитый, овладевший основными культурно-гигиеническими навыками* – сформирована соответствующая возрасту координация движений; проявляет положительное отношение к разнообразным физическим упражнениям, стремится к самостоятельности в двигательной деятельности, избирателен по отношению к некоторым двигательным действиям и подвижным играм;   *овладевший средствами общения и способами взаимодействия со взрослыми и сверстниками* – подражает действиям взрослого, комментирует действия в процессе совместной игры; проявляет интерес к сверстникам, взаимодействию в игре; | | | | |

*Продолжение табл.*

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
|  *способный управлять своим поведением и планировать свои действия на основе первичных ценностных представлений, соблюдающий элементарные общепринятые нормы и правила поведения* – освоил некоторые нормы и правила поведения, связанные с определенными разрешениями и запретами, может увидеть несоответствие поведения другого ребенка нормам и правилам поведения; испытывает удовлетворение от одобрения правильных действий взрослыми;   *способный решать интеллектуальные и личностные задачи (проблемы), адекватные возрасту, –* активно участвует в разнообразных видах деятельности (играх, двигательных упражнениях);   *имеющий первичные представления о себе, семье, обществе, государстве, мире и природе –* осознает свои отдельные умения и действия, которые самостоятельно освоены;   *овладевший универсальными предпосылками учебной деятельности* – внимательно вслушивается в речь и указания взрослого, принимает образец;   *любознательный, активный –* проявляет интерес к миру, потребность в познавательном общении, стремится к наблюдению, в совместной с педагогом деятельности переживает чувство удивления, радости познания мира;   *имеющий первичные представления о себе, семье, обществе, государстве, мире и природе –* осознает свои отдельные умения и действия, которые освоены; в общении с педагогом называет хорошо знакомых животных ближайшего окружения | | | | |
| **Результаты образовательной деятельности:** включается в совместную деятельность со взрослым, подражает его действиям, отвечает на вопросы взрослого и комментирует его действия; проявляет интерес к взаимодействию со сверстниками; сформирована соответствующая возрасту координация движений; освоил некоторые нормы и правила поведения, может увидеть несоответствие поведения другого ребенка нормам и правилам поведения; испытывает удовлетворение от одобрения правильных действий взрослыми; проявляет стремление к наблюдению, сравнению, обследованию, использованию сенсорных эталонов к простейшему экспериментированию | | | | |
| Упражнять в ходьбе и беге врассыпную, используя всю площадь зала, с остановкой по сигналу, в прокатывании мяча; закреплять умения ходить змейкой, пры- | Ходьба  и бег в колонне по одному с остановкой  по сигналу, врассыпную; | **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. Под- | **Равновесие:** ходьба по доске *(ширина доски 20 см).*  **Прыжки:** мягкое спрыгивание на полусогнутые ноги со скамейки *(высота скамейки 20 см).*  **Метание:** катание мяча друг другу в приседе на корточках *(расстояние между детьми 1,5 м)*; отбивание мяча о пол. | • «Через ручеек»  [7, с. 6].  • «Куры». (Ребенок стоит, наклонившись, свободно свесив руки-«крылья» и опустив голову. Произносит: «Так, так, так», одновременно |

*Продолжение табл.*

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| гать с небольшой высоты; учить сохранять устойчивое равновесие при ходьбе по доске; развивать ловкость и глазомер | ходьба  на носках, на пятках, на внешней стороне стопы, змей-кой | нять платочек и подуть на него. Вернуться в и. п. То же левой рукой.  4. И. п.: о. с. – платочек внизу в обеих руках. Присесть, платочек расположить перед лицом («спрятаться за платочком»). Вернуться в и. п.  5. И. п.: о. с. – платочек в правой руке внизу. Руки поднять вперед, переложить платочек в левую руку. Вернуться в и. п.  6. И. п.: о. с. – платочек на полу, руки на поясе. Поднять платочек пальцами правой ноги и положить  на пол. То же повторить левой ногой.  7. И. п.: сидя, ноги прямые вместе, платочек на пальцах ног, руки в упоре сзади. Поднять ноги вверх и вернуться в и. п.  8. И. п.: о. с. – платочек на полу, ноги около платочка, руки на поясе. Прыгнуть через платочек на двух ногах вперед, развернуться, опять прыгнуть вперед через платочек и т. д., чередуя с ходьбой на месте | **Лазание:** подлезание под дугу *(высота дуги 40 см)* на четвереньках.  **Подвижные игры:**  • «Воробышки и кот» [7, с. 19].  • «Рыбаки и рыбки». («Пруд» – площадка, за пределы которого выходить нельзя. Дети плавно разводят руками: «рыбки» плавают. Инструктор пытается дотронуться скакалкой до «рыбки». Когда будет поймана «рыбка», она становится «рыбаком» вместе с инструктором, и уже вдвоем «рыбаки» растягивают скакалку – «сети», пытаются окружить и поймать «рыбок».)  • «Гуси». (Дети – «гуси», присев  на корточки, ходят «гусиным шагом», руки лежат на коленях, «щиплют» травку и гогочут, как гуси. Когда появляется на «лугу» «коршун»-инструктор, дети, изображающие гусей, поднимают и опускают руки, ударяя ими по бокам (хлопают «крыльями»), и, встав с корточек, убегают, а «коршун» их догоняет.) | похлопывая себя по коленям, – выдох, выпрямляется. Поднимает руки и плечи – вдох. Инструктор делает это движение вместе с ребенком.) |

*Продолжение табл.*

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| **ДЕКАБРЬ. III неделя. «Северные гости клюют рябины грозди».**  **IV неделя. «Дед Мороз всех зовет встретить вместе Новый год…»** | | | | |
| **Направления развития ребенка:** *«Физическое развитие»* – соблюдение правил безопасного поведения при выполнении упражнений, участии в играх, использовании спортивного инвентаря; проявление интереса к изучению себя, своих физических возможностей (осанка, рост, движение, картина здоровья); *«Социально-коммуникативное развитие»* – участие в играх, общение со взрослым, сверстниками в игровой деятельности; *«Познавательное развитие»* – знание образа жизни зимующих птиц, сезонных изменений в природе.  **Развитие социально-личностных качеств ребенка:**   *физически развитый, овладевший основными культурно-гигиеническими навыками* – сформирована соответствующая возрасту координация движений; проявляет положительное отношение к разнообразным физическим упражнениям, стремится к самостоятельности в двигательной деятельности, избирателен по отношению к некоторым двигательным действиям и подвижным играм;   *овладевший средствами общения и способами взаимодействия со взрослыми и сверстниками* – подражает действиям взрослого, комментирует действия в процессе совместной игры; проявляет интерес к сверстникам, взаимодействию в игре;   *способный управлять своим поведением и планировать свои действия на основе первичных ценностных представлений, соблюдающий элементарные общепринятые нормы и правила поведения* – освоил некоторые нормы и правила поведения, связанные с определенными разрешениями и запретами, может увидеть несоответствие поведения другого ребенка нормам и правилам поведения; испытывает удовлетворение от одобрения правильных действий взрослыми;   *способный решать интеллектуальные и личностные задачи (проблемы), адекватные возрасту, –* активно участвует в разнообразных видах деятельности (играх, двигательных упражнениях);   *имеющий первичные представления о себе, семье, обществе, государстве, мире и природе –* осознает свои отдельные умения и действия, которые самостоятельно освоены;   *овладевший универсальными предпосылками учебной деятельности* – внимательно вслушивается в речь и указания взрослого, принимает образец;   *любознательный, активный –*  проявляет интерес к миру, потребность в познавательном общении, стремление к наблюдению;   *эмоционально отзывчивый* – проявляет эмоциональную отзывчивость;   *имеющий первичные представления о себе, семье, обществе, государстве, мире и природе –* осознает свои отдельные умения и действия, которые освоены; в общении называет хорошо знакомых животных, их действия, признаки внешнего вида | | | | |
| **Результаты образовательной деятельности:** включается в совместную деятельность со взрослым, подражает его действиям, отвечает на вопросы взрослого и комментирует его действия; проявляет интерес к взаимодействию со сверстниками; сформирована соответствующая возрасту координация движений; освоил некоторые нормы и правила поведения, может увидеть несоответствие поведения другого ребенка нормам и | | | | |

*Продолжение табл.*

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| правилам поведения; испытывает удовлетворение от одобрения правильных действий взрослыми; проявляет стремление к наблюдению, сравнению, обследованию, использованию сенсорных эталонов к простейшему экспериментированию | | | | |
| 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 | Постро- ение и ходьба парами  по кругу, не держась  за руки; бег врассыпную; ходьба  на носках, на пятках, с высоким подниманием колен, приставным  шагом  с продви-жением  в сторону | **ОРУ с кольцом (от кольцеброса):**  1. И. п.: ноги на ширине плеч, кольцо в руках перед грудью (хват руками с боков кольца). Руки выпрямить вперед – кольцо от себя, вернуться в и. п. – кольцо к себе.  2. И. п.: ноги на ширине плеч. Кольцо в правой руке внизу. Поднять руки через стороны вверх, посмотреть на кольцо и переложить его в левую руку.  Вернуться в и. п.  3. И. п.: ноги на ширине плеч, кольцо в правой руке внизу. Поворот вправо, одновременно прямую правую руку отвести в сторону. Вернуться в и. п.  То же выполнить в левую сторону.  4. И. п.: о. с., кольцо в руках, руки опущены вниз. Присесть, поднять прямые руки с кольцом вперед, вернуться в и. п.  5. И. и.: сидя на полу, ноги прямые вместе, кольцо  в руках. Поднять кольцо вверх и наклониться вперед, достать кольцом пальцы ног, колени и сгибать. Вернуться в и. п.  6. И. п.: лежа на животе, ноги вместе, кольцо в руках. Поднять кольцо вверх и наклониться вперед, достать кольцом пальцы ног, колени не сгибать. Вернуться в и. п.  7. И. п.: лежа на животе, ноги вместе, кольцо в руках. Поднять одновременно вверх прямые руки с кольцом и ноги («лодочка»). Вернуться в и. п. | **Равновесие:** ходьба по доске, руки на поясе *(ширина доски 20 см).*  **Прыжки:** спрыгивание с куба *(высота куба 20 см)*; прыжки на двух ногах с продвижением вперед.  **Метание:** скатывание мяча по на-клонной доске; подбрасывание мяча невысоко вверх и ловля его.  **Лазание:** пролезание в обруч на четвереньках (обруч в вертикальном положении на полу).  **Подвижные игры:**  • «Кролики» [7, с. 22].  • «Мороз Красный нос и Мороз Синий нос». (Выбирается двое детей – «Морозов». Площадку делят на два дома. Играющим необходимо перебежать через всю площадку так, чтобы их не «заморозили» Деды Морозы. Начиная игру, Мороз Красный нос и Мороз Синий нос, стоя посреди площадки, вместе с инструктором говорят слова:  – Мы два брата молодые,  Два Мороза удалые!  Я – Мороз Красный нос, | • «Пингвины на льдинах». (Дети-«пингви-ны» стоят свободно  по залу. Между ступнями у них зажаты маленькие пластмассовые кубики. Инструктор произносит слова, а дети выполняют движения в соответствии с текстом.  Бело-черные пингвины / Далеко видны на льдинах. / Как они шагают дружно? / Показать вам это нужно. / Оттопырили ладошки / И попрыгали немножко. / А моржа вдруг увидали, / Руки вверх чуть приподняли / И быстрей, быстрей на льдину / Энергично зашагали.) |

*Продолжение табл.*

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
|  |  | 8. И. п.: кольцо лежит на полу, руки на поясе. Выполнять поочередно прыжки и ходьбу вокруг кольца | Я – Мороз Синий нос,  Кто из вас решится  В путь-дороженьку пуститься?  Дети:  – Не боимся мы угроз,  И не страшен нам Мороз!  Все играющие перебегают через площадку в другой дом, а оба «Мороза» стараются их «заморозить».) |  |
| **ЯНВАРЬ. I неделя. Рождественская елочка.**  **II неделя. Зимние развлечения** | | | | |
| **Направления развития ребенка:** *«Физическое развитие»* – соблюдение правил безопасного поведения при выполнении упражнений, участии в играх, использовании спортивного инвентаря; проявление интереса к изучению себя, своих физических возможностей (осанка, рост, движение, картина здоровья); *«Социально-коммуникативное развитие»* – участие в играх, общение со взрослым, сверстниками в игровой деятельности; *«Художественно-эстетическое развитие*» – использование веселой музыки в игровой деятельности; *«Познавательное развитие»* – знание традиций празднования Рождества.  **Развитие социально-личностных качеств ребенка:**   *физически развитый, овладевший основными культурно-гигиеническими навыками* – сформирована соответствующая возрасту координация движений; проявляет положительное отношение к разнообразным физическим упражнениям, стремится к самостоятельности в двигательной деятельности, избирателен по отношению к некоторым двигательным действиям и подвижным играм;   *овладевший средствами общения и способами взаимодействия со взрослыми и сверстниками* – подражает действиям взрослого, комментирует действия в процессе совместной игры; проявляет интерес к сверстникам, взаимодействию в игре;   *способный управлять своим поведением и планировать свои действия на основе первичных ценностных представлений, соблюдающий элементарные общепринятые нормы и правила поведения* – освоил некоторые нормы и правила поведения, связанные с определенными разрешениями и запретами, может увидеть несоответствие поведения другого ребенка нормам и правилам поведения; испытывает удовлетворение от одобрения правильных действий взрослыми;   *способный решать интеллектуальные и личностные задачи (проблемы), адекватные возрасту, –* активно участвует в разнообразных видах деятельности (играх, двигательных упражнениях); | | | | |

*Продолжение табл.*

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
|  *имеющий первичные представления о себе, семье, обществе, государстве, мире и природе –* осознает свои отдельные умения и действия, которые самостоятельно освоены;   *овладевший универсальными предпосылками учебной деятельности* – внимательно вслушивается в речь и указания взрослого, принимает образец;   *любознательный, активный –* проявляет интерес к окружающему миру, потребность в познавательном общении;   *эмоционально отзывчивый* – проявляет эмоциональную отзывчивость, различает эмоциональные состояния людей, веселую и грустную музыку, веселое и грустное настроение сверстников | | | | |
| **Результаты образовательной деятельности:** включается в совместную деятельность со взрослым, подражает его действиям, отвечает на вопросы взрослого и комментирует его действия; проявляет интерес к взаимодействию со сверстниками; сформирована соответствующая возрасту координация движений; освоил некоторые нормы и правила поведения, может увидеть несоответствие поведения другого ребенка нормам и правилам поведения; испытывает удовлетворение от одобрения правильных действий взрослыми; проявляет стремление к наблюдению, сравнению, обследованию, использованию сенсорных эталонов к простейшему экспериментированию | | | | |
| Упражнять в ходьбе и беге врассыпную, в ходьбе парами, с высоким подниманием бедра, в метании, лазании; закреплять умение детей прыгать в глубину; учить правильно приземляться (на обе ноги сразу, сгибая ноги в коленях, смотреть вперед при приземле- | Ходьба  на носках, на пятках,  с высоким подниманием колен, парами, с вы-полнением заданий для рук (руки  вперед,  в стороны, к пле- | **ОРУ с мячом:**  1. И. п.: ноги на ширине плеч, мяч в обеих руках внизу. Поднять мяч вверх, посмотреть на него и вернуться в и. п.  2. И. п.: о. с. – мяч в обеих руках перед грудью.  Руки выпрямить – мяч от себя. Вернуться в и. п.–  мяч к себе.  3. И. п.: о. с. – мяч в двух руках перед грудью. Вращать мяч пальцами рук.  4. И. п.: ноги на ширине плеч, мяч в обеих руках перед грудью. Повороты туловища в разные стороны: вправо-влево.  5. И. п.: ноги на ширине плеч, мяч в обеих руках внизу. Подбросить мяч вверх (невысоко), поймать двумя руками. | **Равновесие:** ходьба с перешагиванием через набивные мячи, руки в стороны *(расстояние между мячами 10–15 см).*  **Прыжки:** спрыгивание с куба  *(высота куба 25 см).*  **Метание:** бросание мяча двумя руками о пол и ловля его; перебрасывание мяча друг другу в парах *(расстояние между детьми 1,5 м).*  **Лазание:** подлезание под шнур  *(высота шнура от пола 40–50 см).*  **Подвижные игры:**  • «Найди свой цвет» («Не боимся мы кота») [7, с. 23]. | • «Угадай, кто кричит?» [7, с. 10].  • «Снежок». (В середине круга становится ребенок со снежком. Инструктор вместе  с детьми водит хоровод и читает стихотворение:  – Встали дети в кружок, / Увидали снежок. / Кому дать? Кому дать? / Кому снежок передать? Ребенок со снежком указывает на |

*Продолжение табл.*

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| нии), перебрасы-вать мяч друг  другу в парах | чам, вверх); бег врассыпную | 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 | • «Снежки». (Инструктор разбрасывает снежки из ваты.  – Раз, два, три!  Играть в снежки начни!  Дети под веселую музыку играют  в снежки, с окончанием музыки останавливаются и собирают снежки.) | одного из детей, передает ему снежок и при этом говорит:  – Даю снежок… (называет имя ребенка).  В середину круга выходит выбранный ребенок со снежком. После слов «Кому снежок  передать?» протягивает снежок другому ребенку и говорит: «Даю снежок… (называет имя ребенка)» и т. д.) |
| **ЯНВАРЬ. III–IV недели.**  **Дикие животные зимой** | | | | |
| **Направления развития ребенка:** *«Физическое развитие»* – соблюдение правил безопасного поведения при выполнении упражнений, участии в играх, использовании спортивного инвентаря; проявление интереса к изучению себя, своих физических возможностей (осанка, рост, движение, картина здоровья); *«Социально-коммуникативное развитие»* – участие в играх, общение со взрослым, сверстниками в игровой деятельности; *«Познавательное развитие»* – знание сезонных изменений в природе; знание и называние диких животных, изменений в их жизни по сезонам.  **Развитие социально-личностных качеств ребенка:**   *физически развитый, овладевший основными культурно-гигиеническими навыками* – сформирована соответствующая возрасту координация движений; проявляет положительное отношение к разнообразным физическим упражнениям, стремится к самостоятельности в двигательной деятельности, избирателен по отношению к некоторым двигательным действиям и подвижным играм;   *овладевший средствами общения и способами взаимодействия со взрослыми и сверстниками* – подражает действиям взрослого, комментирует действия в процессе совместной игры; проявляет интерес к сверстникам, взаимодействию в игре;   *способный управлять своим поведением и планировать свои действия на основе первичных ценностных представлений, соблюдающий элементарные общепринятые нормы и правила поведения* – освоил некоторые нормы и правила поведения, связанные с определенными  разрешениями и запретами, может увидеть несоответствие поведения другого ребенка нормам и правилам поведения; испытывает удовлетворение от одобрения правильных действий взрослыми; | | | | |

*Продолжение табл.*

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
|  *способный решать интеллектуальные и личностные задачи (проблемы), адекватные возрасту, –* активно участвует в разнообразных видах деятельности (играх, двигательных упражнениях);   *имеющий первичные представления о себе, семье, обществе, государстве, мире и природе –* осознает свои отдельные умения и действия, которые самостоятельно освоены;   *овладевший универсальными предпосылками учебной деятельности* – внимательно вслушивается в речь и указания взрослого, принимает образец;   *любознательный, активный –*  проявляет интерес к окружающему миру, потребность в познавательном общении | | | | |
| **Результаты образовательной деятельности:** включается в совместную деятельность со взрослым, подражает его действиям, отвечает на вопросы взрослого и комментирует его действия; проявляет интерес к взаимодействию со сверстниками; сформирована соответствующая возрасту координация движений; освоил некоторые нормы и правила поведения, может увидеть несоответствие поведения другого ребенка нормам и правилам поведения; испытывает удовлетворение от одобрения правильных действий взрослыми; проявляет стремление к наблюдению, сравнению, обследованию, использованию сенсорных эталонов к простейшему экспериментированию | | | | |
| Учить ходить переменным шагом через шнуры; уп-ражнять в прыжках из обруча в обруч, в прокатывании мяча между предметами, в подлезании под дугу; развивать глазомер и ловкость | Ходьба  в колонне по одному с выполнением заданий инструктора по его сигналу  (на носках, на месте с высоким поднима- | **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 двумя руками. | **Равновесие:** ходьба с перешагиванием через шнуры, лежащие на полу.  **Прыжки** из обруча в обруч *(диаметр обруча 30 см).*  **Метание:** игра «Попади в воротца». Описание: дети с расстояния 1,5 м прокатывают мяч руками в воротца, состоящие из двух кубиков  *(расстояние от ребенка до ворот 60 см).*  **Лазание:** подлезание под дугу *(высота дуги 40 см).*  **Подвижные игры:**  • «Лохматый пес» [6, с. 25]. | Игра «Воздушный шар» [12, с. 31].  Игровые движения «Веселые медвежата».  (Инструктор читает стихотворение, а дети выполняют за инструктором упражнения.  – Медвежата в чаще жили *(переступают*  *с ноги на ногу).*  Головой своей крутили. Вот так!  *(Вертят головой* |

*Продолжение табл.*

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
|  | нием бедра, ходьба парами, с приседанием); бег врассыпную | 6. И. п.: о. с. – кубики лежат на полу. Перевернуть кубик пальцами правой ноги. То же повторить левой ногой.  7. И. п.: о. с. – кубики лежат на полу. Прыгнуть через кубики на двух ногах вперед, развернуться, опять прыгнуть через кубики вперед и т. д., чередуя с ходьбой на месте | • «Медведь». (Дети становятся  в круг. Водящий – медведь. Игра- ющие, взявшись за руки, хором произносят слова и выполняют движения в соответствии с текстом:  – Как-то мы в лесу гуляли и медведя повстречали.  *(Ходьба по кругу, взявшись за руки.)*  Он под елкою лежит, растянулся  и храпит.  *(Остановиться и послушать.)*  Мы вокруг него ходили.  *(Ходьба в другую сторону на носочках.)*  Косолапого будили.  *(Погрозив указательным пальцем, сказать: «Ну-ка, мишенька, вставай и быстрей нас догоняй!»)* Дети разбегаются, а «медведь» догоняет их.) | *в разные стороны.)*  Медвежата мед искали *(идут вперевалочку).*  Дружно кустик раскачали. Вот так!  *(Раскачиваются.)*  Вперевалочку ходили  *(Идут вперевалку.)*  И из речки воду пили. Вот так!  *(Делают вид, что пьют воду.)*  А потом они плясали,  Выше лапы поднимали.  Вот так!  *(Пляшут, высоко поднимая колени.)*  Игру можно повто-рить.) |
| **ФЕВРАЛЬ. I неделя. Зимняя песенка.**  **II неделя. Эмоции** | | | | |
| **Направления развития ребенка:** *«Физическое развитие»* – соблюдение правил безопасного поведения при выполнении упражнений, участии в играх, использовании спортивного инвентаря; проявление интереса к изучению себя, своих физических возможностей (осанка, рост, движение, картина здоровья); *«Социально-коммуникативное развитие»* – участие в играх, общение со взрослым, сверстниками в игровой деятельности.  **Развитие социально-личностных качеств ребенка:**   *физически развитый, овладевший основными культурно-гигиеническими навыками* – сформирована соответствующая возрасту координация движений; проявляет положительное отношение к разнообразным физическим упражнениям, стремится к самостоятельности в двигательной деятельности, избирателен по отношению к некоторым двигательным действиям и подвижным играм; | | | | |

*Продолжение табл.*

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
|  *овладевший средствами общения и способами взаимодействия со взрослыми и сверстниками* – подражает действиям взрослого, комментирует действия в процессе совместной игры; проявляет интерес к сверстникам, взаимодействию в игре;   *способный управлять своим поведением и планировать свои действия на основе первичных ценностных представлений, соблюдающий элементарные общепринятые нормы и правила поведения* – освоил некоторые нормы и правила поведения, связанные с определенными разрешениями и запретами, может увидеть несоответствие поведения другого ребенка нормам и правилам поведения; испытывает удовлетворение от одобрения правильных действий взрослыми;   *способный решать интеллектуальные и личностные задачи (проблемы), адекватные возрасту, –* активно участвует в разнообразных видах деятельности (играх, двигательных упражнениях);   *имеющий первичные представления о себе, семье, обществе, государстве, мире и природе –* осознает свои отдельные умения и действия, которые самостоятельно освоены;   *овладевший универсальными предпосылками учебной деятельности* – внимательно вслушивается в речь и указания взрослого, принимает образец | | | | |
| **Результаты образовательной деятельности:** включается в совместную деятельность со взрослым, подражает его действиям, отвечает на вопросы взрослого и комментирует его действия; проявляет интерес к взаимодействию со сверстниками; сформирована соответствующая возрасту координация движений; освоил некоторые нормы и правила поведения, может увидеть несоответствие поведения другого ребенка нормам и правилам поведения; испытывает удовлетворение от одобрения правильных действий взрослыми | | | | |
| Закреплять умения правильно координировать движения рук и ног, сохранять равновесие при ходьбе по доске; упражнять в мягком приземлении при прыжках  с продвижением вперед, в отбива-нии мяча о пол, | Ходьба  парами, на носках, на пятках, с высоким подниманием колен, приставным шагом вперед; ходь- | **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 | **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 *(расстояние между детьми 1,5 м).*  **Лазание:** подлезание под палку  *(высота палки от пола* | • «Скажи и покажи»  [12, с. 33].  • «Покажи, что я назову».  (Инструктор поочередно называет стоящее в спортивном зале оборудование, дети должны найти его в зале и подойти к нему.)  • «Снежки». (Для игры в снежки понадобятся |

*Продолжение табл.*

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| в прокатывании мяча друг другу, стоя на коленях,  в подлезании  под палку | ба и бег с остановкой по сигналу | туловища вправо, вернуться в и. п. То же в левую сторону.  5. И. п.: ноги на ширине плеч, руки вытянуты вперед, косичку натянуть. Одну руку поднять вверх, другую опустить вниз. И наоборот.  6. И. п.: о. с. – косичка на полу, руки на поясе. Прыгнуть через косичку на двух ногах вперед, развернуться, опять прыгнуть через косичку вперед и т. д. | *40–50 см).*  **Подвижные игры:**  • «Лягушки» [7, с. 17].  • «Санная путаница». (Дети колонной за инструктором бегут то к одним, то к другим расставленным по краям площадки санкам. Добежав до санок, колонна обегает их и только потом направляется к другим санкам.) | бутафорские снежки из ваты. Играют две команды по 5 человек. Они строятся в шеренгу друг за другом у линии, обозначенной инструктором. В двух метрах от каждой команды ставится корзина, каждому игроку выдается по 3 снежка. Дети по очереди бросают снежки, стараясь попасть в корзину. Выигрывают те, у кого больше снежков окажется в корзине.) |
| **ФЕВРАЛЬ. III неделя. «Мы едем-едем-едем…».  IV неделя. Ай да папы!** | | | | |
| **Направления развития ребенка:** *«Физическое развитие»* – соблюдение правил безопасного поведения при выполнении упражнений, участии в играх, использовании спортивного инвентаря; проявление интереса к изучению себя, своих физических возможностей (осанка, рост, движение, картина здоровья); *«Социально-коммуникативное развитие»* – участие в играх, общение со взрослым, сверстниками в игровой деятельности; *«Познавательное развитие»* – представление о Дне защитника Отечества, знание значений сигналов светофора, соблюдение правил передвижения на красный – зеленый сигнал светофора.  **Развитие социально-личностных качеств ребенка:**   *физически развитый, овладевший основными культурно-гигиеническими навыками* – сформирована соответствующая возрасту координация движений; проявляет положительное отношение к разнообразным физическим упражнениям, стремится к самостоятельности в двигательной деятельности, избирателен по отношению к некоторым двигательным действиям и подвижным играм;   *овладевший средствами общения и способами взаимодействия со взрослыми и сверстниками* – подражает действиям взрослого, комментирует действия в процессе совместной игры; проявляет интерес к сверстникам, взаимодействию в игре; | | | | |

*Продолжение табл.*

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
|  *способный управлять своим поведением и планировать свои действия на основе первичных ценностных представлений, соблюдающий элементарные общепринятые нормы и правила поведения* – освоил некоторые нормы и правила поведения, связанные с определенными разрешениями и запретами, может увидеть несоответствие поведения другого ребенка нормам и правилам поведения; испытывает удовлетворение от одобрения правильных действий взрослыми;   *способный решать интеллектуальные и личностные задачи (проблемы), адекватные возрасту, –* активно участвует в разнообразных видах деятельности (играх, двигательных упражнениях);   *имеющий первичные представления о себе, семье, обществе, государстве, мире и природе –* осознает свои отдельные умения и действия, которые самостоятельно освоены;   *овладевший универсальными предпосылками учебной деятельности* – внимательно вслушивается в речь и указания взрослого, принимает образец;   *любознательный, активный –*  проявляет потребность в познавательном общении | | | | |
| **Результаты образовательной деятельности:** включается в совместную деятельность со взрослым, подражает его действиям, отвечает на вопросы взрослого и комментирует его действия; проявляет интерес к взаимодействию со сверстниками; сформирована соответствующая возрасту координация движений; освоил некоторые нормы и правила поведения, может увидеть несоответствие поведения другого ребенка нормам и правилам поведения; испытывает удовлетворение от одобрения правильных действий взрослыми; проявляет стремление к наблюдению, сравнению, обследованию, использованию сенсорных эталонов к простейшему экспериментированию | | | | |
| Закреплять умение ходить с перешагиванием  через набивные мячи; упражнять  в прокатывании мяча по скамейке, в ползании на четвереньках | Ходьба  в колонне по одному с выполнением заданий инструктора по его сигналу (ходьба на носках, с приседанием, с пе- | **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. | **Равновесие:** ходьба с перешагиванием через набивные мячи, руки в стороны *(расстояние между мячами 10–15 см).*  **Прыжки** на двух ногах вокруг себя, чередуя с ходьбой на месте.  **Метание:** катание мяча по полу друг другу в положении стоя  *(расстояние между детьми 1,5 м)*; прокатывание мяча по скамейке *(придерживать мяч руками).* | Ходьба в колонне по од-ному с движением рук.  Игра «Едет-едет паровоз». (Дети становятся друг за другом, согнув руки в локтях (они «вагончики» поезда), и выполняют движения согласно тексту. Инструктор становится впереди детей  и произносит слова:  – Едет-едет паровоз, /Две трубы и сто колес. / |

*Продолжение табл.*

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
|  | решагиванием предметов); бег врассыпную | 5. И. п.: ноги на ширине плеч, руки с гантелями опущены вниз. Присесть, постучать поочередно гантелями по полу, вернуться в и. п.  6. И. п.: ноги на ширине плеч, руки с гантелями перед грудью, согнуты в локтях. Руки попеременно резко вытягивать вперед, от себя – к себе  («бокс») и возвращаться в и. п.  7. И. п.: ноги на ширине плеч, руки с гантелями опущены вниз спереди. Наклониться вниз, гантели опустить вдоль ног до пола.  8. И. п.: о. с. – руки на поясе, гантели лежат на полу. Прыгать на двух ногах вокруг гантелей.  9. И. п.: о. с. – руки опущены вниз, гантели на полу. Ходить вокруг гантелей с высоким подниманием коленей | **Лазание:** ползание на четвереньках *(на расстояние 4–5 м).*  **Подвижные игры:**  • «Воробышки и кот» [7, с. 19].  • «Цветные автомобили».  (Инструктор читает слова:  Вот бегут машины,  Шуршат своими шинами.  Желтые и красные –  Вот такие разные.  Дети делятся на две команды-«машины»: одни двигаются по часовой стрелке, другие – против нее. Инструктор стоит с карточками красного и зеленого цвета. На зеленый цвет автомобили двигаются, а на красный – стоят.) | Машинистом – рыжий  пес. / Ту-ту-ту-у!  *(Ходьба друг за другом*  *с выпрямлением согнутых в локтях рук.)*  При желании игра повторяется.) |
| **МАРТ. I неделя. Ах, какая мама!**  **II неделя. «Если б не было посуды, нам пришлось бы очень худо…»** | | | | |
| **Направления развития ребенка:** *«Физическое развитие»* – соблюдение правил безопасного поведения при выполнении упражнений, участии в играх, использовании спортивного инвентаря; проявление интереса к изучению себя, своих физических возможностей (осанка, рост, движение, картина здоровья); *«Социально-коммуникативное развитие»* – участие в играх, общение со взрослым, сверстниками в игровой деятельности; *«Познавательное развитие»* – представление о празднике 8 Марта.  **Развитие социально-личностных качеств ребенка:**   *физически развитый, овладевший основными культурно-гигиеническими навыками* – сформирована соответствующая возрасту координация движений; проявляет положительное отношение к разнообразным физическим упражнениям, стремится к самостоятельности в двигательной деятельности, избирателен по отношению к некоторым двигательным действиям и подвижным играм;   *овладевший средствами общения и способами взаимодействия со взрослыми и сверстниками* – подражает действиям взрослого, комментирует действия в процессе совместной игры; проявляет интерес к сверстникам, взаимодействию в игре; | | | | |

*Продолжение табл.*

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
|  *способный управлять своим поведением и планировать свои действия на основе первичных ценностных представлений, соблюдающий элементарные общепринятые нормы и правила поведения* – освоил некоторые нормы и правила поведения, связанные с определенными разрешениями и запретами, может увидеть несоответствие поведения другого ребенка нормам и правилам поведения; испытывает удовлетворение от одобрения правильных действий взрослыми;   *способный решать интеллектуальные и личностные задачи (проблемы), адекватные возрасту, –* активно участвует в разнообразных видах деятельности (играх, двигательных упражнениях);   *имеющий первичные представления о себе, семье, обществе, государстве, мире и природе –* осознает свои отдельные умения и действия, которые самостоятельно освоены;   *овладевший универсальными предпосылками учебной деятельности* – внимательно вслушивается в речь и указания взрослого, принимает образец;   *любознательный, активный –*  проявляет потребность в познавательном общении;   *эмоционально отзывчивый* – проявляет эмоциональную отзывчивость, различает эмоциональные состояния людей | | | | |
| **Результаты образовательной деятельности:** включается в совместную деятельность со взрослым, подражает его действиям, отвечает на вопросы взрослого и комментирует его действия; проявляет интерес к взаимодействию со сверстниками; сформирована соответствующая возрасту координация движений; освоил некоторые нормы и правила поведения, может увидеть несоответствие поведения другого ребенка нормам и правилам поведения; испытывает удовлетворение от одобрения правильных действий взрослыми; проявляет стремление к наблюдению, сравнению, обследованию, использованию сенсорных эталонов к простейшему экспериментированию | | | | |
| 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 | Ходьба по кругу парами, на носках, на пятках, с высоким подниманием колен, с приседанием; ходьба и бег врассыпную | **ОРУ с мячом среднего размера:**  1. И. п.: о. с. – мяч в обеих руках перед грудью. Руки выпрямить – мяч от себя. Вернуться в и. п. – мяч к себе.  2. И. п.: о. с. – мяч в двух руках перед грудью. Вращать мяч пальцами рук.  3. И. п.: ноги на ширине плеч, мяч в обеих руках перед грудью. Поворачивать туловище в разные стороны: вправо-влево.  4. И. п.: ноги на ширине плеч, мяч в обеих руках внизу. Подбросить мяч вверх (невысоко), поймать двумя руками. | **Равновесие:** ходьба по шнуру, расположенному ровно на полу *(длина шнура 3 м).*  **Прыжки** в длину с места до предмета *(расстояние от черты до* *предмета 40–50 см).*  **Метание:** отбивание мяча о пол и ловля его двумя руками после удара о стену.  **Лазание** по наклонной лестнице вверх-вниз *(на высоту трех*  *реек).* | • «Пузырь» [7, с. 6].  • «Держи не урони»! (Продержать на одной ладони блюдо – тарелку из папье-маше, положить в нее любой муляж – овощ, фрукт или ягоду  и спокойно повернуться вокруг себя так, чтобы блюдо не упало.) |

*Продолжение табл.*

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
|  |  | 5. И. п.: ноги на ширине плеч, мяч в обеих руках. Ударить мяч о пол, поймать двумя руками.  6. И. п.: ноги на ширине плеч, мяч в обеих руках внизу. Наклониться вниз, прокатить мяч от правой ноги к левой и наоборот, от левой к правой. Вернуться в и. п.  7. И. п.: сидя, ноги прямые, руки в упоре сзади, мяч на ступнях ног. Поднять прямые ноги. Скатить мяч на грудь, поймать его. Вернуться в и. п.  8. И. п.: о. с. – мяч в обеих руках. Прыгать  на двух ногах на месте | **Подвижная игра** «Кот и мышки». («Мышки» ходят по массажной дорожке, по сигналу убегают  от «кота».)  **Игровой конкурс** **для детей**  **и мам.** (Дети вместе с мамами катают фитболы вокруг стойки. Та команда, которая придет  на финишную прямую быстрее, победит.) |  |
| **МАРТ. III неделя. Посуда. Бытовые приборы.**  **IV неделя. Книжки-малышки** | | | | |
| **Направления развития ребенка:** *«Физическое развитие»* – соблюдение правил безопасного поведения при выполнении упражнений, участии в играх, использовании спортивного инвентаря; проявление интереса к изучению себя, своих физических возможностей (осанка, рост, движение, картина здоровья); *«Социально-коммуникативное развитие»* – участие в играх, общение со взрослым, сверстниками в игровой деятельности.  **Развитие социально-личностных качеств ребенка:**   *физически развитый, овладевший основными культурно-гигиеническими навыками* – сформирована соответствующая возрасту координация движений; проявляет положительное отношение к разнообразным физическим упражнениям, стремится к самостоятельности в двигательной деятельности, избирателен по отношению к некоторым двигательным действиям и подвижным играм;   *овладевший средствами общения и способами взаимодействия со взрослыми и сверстниками* – подражает действиям взрослого, комментирует действия в процессе совместной игры; проявляет интерес к сверстникам, взаимодействию в игре;   *способный управлять своим поведением и планировать свои действия на основе первичных ценностных представлений, соблюдающий элементарные общепринятые нормы и правила поведения* – освоил некоторые нормы и правила поведения, связанные с определенными разрешениями и запретами, может увидеть несоответствие поведения другого ребенка нормам и правилам поведения; испытывает удовлетворение от одобрения правильных действий взрослыми;   *способный решать интеллектуальные и личностные задачи (проблемы), адекватные возрасту, –* активно участвует в разнообразных видах деятельности (играх, двигательных упражнениях); | | | | |

*Продолжение табл.*

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
|  *имеющий первичные представления о себе, семье, обществе, государстве, мире и природе –* осознает свои отдельные умения и действия, которые самостоятельно освоены;   *овладевший универсальными предпосылками учебной деятельности* – внимательно вслушивается в речь и указания взрослого, принимает образец | | | | |
| **Результаты образовательной деятельности:** включается в совместную деятельность со взрослым, подражает его действиям, отвечает на вопросы взрослого и комментирует его действия; проявляет интерес к взаимодействию со сверстниками; сформирована соответствующая возрасту координация движений; освоил некоторые нормы и правила поведения, может увидеть несоответствие поведения другого ребенка нормам и правилам поведения; испытывает удовлетворение от одобрения правильных действий взрослыми | | | | |
| 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 и сбивании мячом кегли; учить ходить по шнуру, приставляя пятку одной ноги к носку другой | Ходьба  и бег по кругу в колонне по одному; ходьба парами, в колонне по одному, с разворотом в противоположную сторону по сигналу инструктора; бег врассыпную | **ОРУ с ленточками, привязанными к палочке:**  1. И. п.: ноги на ширине плеч, ленточки в обеих руках опущены вниз. Поднять ленточки вверх, помахать ими и вернуться в и. п.  2. И. п.: ноги на ширине плеч, ленточки в обеих руках, опущены вниз. Поднимать поочередно руки вверх (вначале правую, потом левую).  3. И. п.: ноги на ширине плеч, ленточки опущены вдоль туловища. Руки вытянуть вперед и ударить концами палочку о палочку. Вернуться в и. п.  4. И. п.: о. с. – ноги вместе, ленточки опущены вдоль туловища. Поворачиваться на месте на носках (вначале направо, потом налево), руки в сто-  роны.  5. И. п.: о. с. – ленточки в стороны. Присесть, ленточки спрятать за спину и вернуться в и. п.  6. И. п.: сидя, ноги врозь, ленточки в согнутых руках около груди. Наклон вперед, постучать концами палочек о пол и вернуться в и. п.  7. И. п.: о. с. – ленточки внизу. Прыгать на двух ногах с потряхиванием ленточек | **Равновесие:** ходьба по шнуру, выложенному по кругу на полу *(длина шнура 4 м).*  **Прыжки** в длину с места до ориентира *(расстояние от линии*  *до ориентира 45 см).*  **Метание:** игровое упражнение «Прокати и сбей»; сбивание мячом кегли *(расстояние от ребенка до кегли 1–1,5 м).*  **Лазание** по наклонной лестнице вверх-вниз *(на высоту 4 реек).*  **Подвижные игры:**  • «Поймай комара» [7, с. 10].  • «Кто больше соберет бытовых приборов ногами» (детский фен, утюг, щипцы). (В этой игре помогают мамы: они в паре с ребенком. Дети сидят на полу и опираются руками сзади, слева находится пустая коробка, справа – | • Ходьба «змейкой»  за инструктором.  • Игра «Великаны и гномы». (Ходьба в колонне по одному. На сигнал инструктора «Великаны» дети идут на носочках, подняв руки вверх, затем следует обычная ходьба. На следующий сигнал «Гномы» – ходьба в полуприседе. И так продол-жать ходьбу в чередовании.) |

*Продолжение табл.*

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
|  |  |  | детские бытовые приборы. По команде ведущего дети должны захватить прибор стопами ног, поднять и положить в коробку. Выигрывает тот, кто больше соберет приборов в коробку.) |  |
| **АПРЕЛЬ. I неделя. Что я знаю о себе.**  **II неделя. Земля, воздух и вода** | | | | |
| **Направления развития ребенка:** *«Физическое развитие»* – соблюдение правил безопасного поведения при выполнении упражнений, участии в играх, использовании спортивного инвентаря; проявление интереса к изучению себя, своих физических возможностей (осанка, рост, движение, картина здоровья); *«Социально-коммуникативное развитие»* – участие в играх, общение со взрослым, сверстниками в игровой деятельности; *«Познавательное развитие»* – представление о себе (имя, фамилия, пол, возраст), планете Земля, воде и ее роли в жизни живых организмов, воздухе, его роли в жизни живых организмов, бережном использовании воды, об охране воздуха.  **Развитие социально-личностных качеств ребенка:**   *физически развитый, овладевший основными культурно-гигиеническими навыками* – сформирована соответствующая возрасту координация движений; проявляет положительное отношение к разнообразным физическим упражнениям, стремится к самостоятельности в двигательной деятельности, избирателен по отношению к некоторым двигательным действиям и подвижным играм;   *овладевший средствами общения и способами взаимодействия со взрослыми и сверстниками* – подражает действиям взрослого, комментирует действия в процессе совместной игры; проявляет интерес к сверстникам, взаимодействию в игре;   *способный управлять своим поведением и планировать свои действия на основе первичных ценностных представлений, соблюдающий элементарные общепринятые нормы и правила поведения* – освоил некоторые нормы и правила поведения, связанные с определенными разрешениями и запретами, может увидеть несоответствие поведения другого ребенка нормам и правилам поведения; испытывает удовлетворение от одобрения правильных действий взрослыми;   *способный решать интеллектуальные и личностные задачи (проблемы), адекватные возрасту, –* активно участвует в разнообразных видах деятельности (играх, двигательных упражнениях);   *имеющий первичные представления о себе, семье, обществе, государстве, мире и природе –* осознает свои отдельные умения и действия, которые самостоятельно освоены;   *овладевший универсальными предпосылками учебной деятельности* – внимательно вслушивается в речь и указания взрослого, принимает образец; | | | | |

*Продолжение табл.*

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
|  *любознательный, активный –*  проявляет потребность в познавательном общении;   *имеющий первичные представления о себе, семье, обществе, государстве, мире и природе –* знает свое имя, фамилию, пол, возраст; осознает отдельные умения и действия, которые освоены | | | | |
| **Результаты образовательной деятельности:** включается в совместную деятельность со взрослым, подражает его действиям, отвечает на вопросы взрослого и комментирует его действия; проявляет интерес к взаимодействию со сверстниками; сформирована соответствующая возрасту координация движений; освоил некоторые нормы и правила поведения, может увидеть несоответствие поведения другого ребенка нормам и правилам поведения; испытывает удовлетворение от одобрения правильных действий взрослыми; проявляет стремление к наблюдению, сравнению, обследованию, использованию сенсорных эталонов к простейшему экспериментированию | | | | |
| Упражнять в ходьбе и беге, в прыжках, в метании,  в лазании по на-клонной лестнице; учить сохранять устойчивое равновесие при ходьбе по гимнастиче-  ской скамейке | Ходьба  и бег с разворотом в противоположную сторону по сигналу инструктора, врас-  сыпную,  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, вы-  нести 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.  6. И. п.: о. с. – обруч стоит на полу в правой руке. Вращать обруч, не отрывая пальцы рук. То же левой рукой. | **Равновесие:** ходьба по скамейке *(высота скамейки 15– 20 см).*  **Прыжки** из обруча в обруч  на двух ногах.  **Метание:** отбивание мяча о пол и ловля его двумя руками; перебрасывание мяча друг другу в парах *(расстояние между детьми 1,5–2 м).*  **Лазание** по наклонной лестнице вверх-вниз *(на высоту 4 реек).* **Подвижные игры:**  • «Найди свой домик» [7, с. 6].  • «Сидячий футбол». (Дети сидят на полу на ковре. Ноги сомкнуты в колене и прижаты к животу. Одна шеренга располагается лицом к другой. Движением ног | • «Угадай, кто кричит?»  [7, с. 10].  • «Поймай бабочку».  (Дети стоят по кругу, инструктор – в центре круга, в руках у него бабочка, изготовленная из ткани и привязанная к веревочке. Инструктор крутит бабочку по кругу, дети должны поймать ее.) |

*Продолжение табл.*

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
|  |  | 7. И. п.: о. с. – стоя в лежащем на полу обруче, руки на поясе. Ходить внутри обруча, касаясь его пальцами ног.  8. И. п.: о. с. – стоя в лежащем на полу обруче, руки на поясе. Прыгать на двух ногах внутри обруча | вперед нужно отбросить мяч сидящему напротив ребенку. Последний ловит его руками, а затем ногами отбрасывает мяч своему партнеру. Можно усложнить игру, сбивая мячом кегли, которые стоят на равном расстоянии между играющими.) |  |
| **АПРЕЛЬ. III неделя. Труд. Весенняя песенка.**  **IV неделя. Букашки-таракашки** | | | | |
| **Направления развития ребенка:** *«Физическое развитие»* – соблюдение правил безопасного поведения при выполнении упражнений, участии в играх, использовании спортивного инвентаря; проявление интереса к изучению себя, своих физических возможностей (осанка, рост, движение, картина здоровья); *«Социально-коммуникативное развитие»* – участие в играх, общение со взрослым, сверстниками в игровой деятельности; *«Познавательное развитие»* – изменения в жизни растений и животных с приходом весны; узнавание и называние конкретных представителей животного мира (насекомые), знание основных признаков животных.  **Развитие социально-личностных качеств ребенка:**   *физически развитый, овладевший основными культурно-гигиеническими навыками* – сформирована соответствующая возрасту координация движений; проявляет положительное отношение к разнообразным физическим упражнениям, стремится к самостоятельности в двигательной деятельности, избирателен по отношению к некоторым двигательным действиям и подвижным играм;   *овладевший средствами общения и способами взаимодействия со взрослыми и сверстниками* – подражает действиям взрослого, комментирует действия в процессе совместной игры; проявляет интерес к сверстникам, взаимодействию в игре;   *способный управлять своим поведением и планировать свои действия на основе первичных ценностных представлений, соблюдающий элементарные общепринятые нормы и правила поведения* – освоил некоторые нормы и правила поведения, связанные с определенными разрешениями и запретами, может увидеть несоответствие поведения другого ребенка нормам и правилам поведения; испытывает удовлетворение от одобрения правильных действий взрослыми;   *способный решать интеллектуальные и личностные задачи (проблемы), адекватные возрасту, –* активно участвует в разнообразных видах деятельности (играх, двигательных упражнениях);   *имеющий первичные представления о себе, семье, обществе, государстве, мире и природе –* осознает свои отдельные умения и действия, которые самостоятельно освоены; | | | | |

*Продолжение табл.*

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
|  *овладевший универсальными предпосылками учебной деятельности* – внимательно вслушивается в речь и указания взрослого, принимает образец;   *любознательный, активный –*  проявляет потребность в познавательном общении, стремление к наблюдению;   *имеющий первичные представления о себе, семье, обществе, государстве, мире и природе –* осознает свои отдельные умения и действия, которые освоены; называет хорошо знакомых животных (насекомых), их действия, яркие признаки внешнего вида | | | | |
| **Результаты образовательной деятельности:** включается в совместную деятельность со взрослым, подражает его действиям, отвечает на вопросы взрослого и комментирует его действия; проявляет интерес к взаимодействию со сверстниками; сформирована соответствующая возрасту координация движений; освоил некоторые нормы и правила поведения, может увидеть несоответствие поведения другого ребенка нормам и правилам поведения; испытывает удовлетворение от одобрения правильных действий взрослыми; проявляет стремление к наблюдению, сравнению, обследованию, использованию сенсорных эталонов к простейшему экспериментированию | | | | |
| Упражнять в ходьбе и беге друг  за другом по кругу, врассыпную,  в ползании по скамейке на четвереньках; закреплять умения бро-сать мяч вверх  и ловить его, отбивать мяч о пол, мягко приземляться при выполнении прыжка в длину с места; учить перебрасывать мяч через веревку | Ходьба  и бег по кругу, врассыпную; ходьба на носках, на пятках, с одной стороны зала на другую, с приседанием | **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. | **Равновесие:** ходьба по гимнастической скамейке со свободными движениями рук *(высота* *скамейки 15–20 см).*  **Прыжки:** перепрыгивание через шнур *(высота шнура над полом – 5 см).*  **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 *(высота веревки над полом – на уровне глаз детей).*  **Лазание:** ползание по скамейке  на четвереньках с опорой на ладони и колени *(высота скамейки* | • «Пузырь» [7, с. 6].  • «Кто тише». (Дети идут очень тихо на носочках  с одного конца площадки  на другой. Инструктор стоит посредине и дотрагивается рукой до ребенка, который идет неслыш-но, тот возвращается назад.) |

*Продолжение табл.*

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
|  |  | 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 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 | *30 см, ширина – 20 см).*  **Подвижные игры:**  • «Кто быстрее займет домик»  («Не опоздай») [10, с. 53].  • «Журавли и лягушки». (Иструктор делит детей на «журавлей»  и «лягушек» (их большинство). «Журавли» стоят и прыгают  на одной ноге, ловят «лягушек», убегающих в «болото» (один  из углов комнаты, где они спасаются). Затем дети меняются местами. «Журавлям» разрешается встать на другую, если они устали.)  • «Лягушки ловят жучков».  (Дети на корточках располагаются по кругу, инструктор над головами детей проносит веревку,  к которой привязан жучок. Дети стараются подпрыгнуть из поло-жения сидя, дотянуться до жучка.) |  |
| **МАЙ. I неделя. Мальчики и девочки.**  **II неделя. Мама, папа, я** | | | | |
| **Направления развития ребенка:** *«Физическое развитие»* – соблюдение правил безопасного поведения при выполнении упражнений, участии в играх, использовании спортивного инвентаря; проявление интереса к изучению себя, своих физических возможностей (осанка, рост, движение, картина здоровья); *«Социально-коммуникативное развитие»* – участие в играх, общение со взрослым, сверстниками в игровой деятельности; *«Познавательное развитие»* – особенности внешнего вида мальчиков и девочек; знание членов своей семьи и ближайших родственников. | | | | |

*Продолжение табл.*

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| **Развитие социально-личностных качеств ребенка:**   *физически развитый, овладевший основными культурно-гигиеническими навыками* – сформирована соответствующая возрасту координация движений; проявляет положительное отношение к разнообразным физическим упражнениям, стремится к самостоятельности в двигательной деятельности, избирателен по отношению к некоторым двигательным действиям и подвижным играм;   *овладевший средствами общения и способами взаимодействия со взрослыми и сверстниками* – подражает действиям взрослого, комментирует действия в процессе совместной игры; проявляет интерес к сверстникам, взаимодействию в игре;   *способный управлять своим поведением и планировать свои действия на основе первичных ценностных представлений, соблюдающий элементарные общепринятые нормы и правила поведения* – освоил некоторые нормы и правила поведения, связанные с определенными разрешениями и запретами, может увидеть несоответствие поведения другого ребенка нормам и правилам поведения; испытывает удовлетворение от одобрения правильных действий взрослыми;   *способный решать интеллектуальные и личностные задачи (проблемы), адекватные возрасту, –* активно участвует в разнообразных видах деятельности (играх, двигательных упражнениях);   *имеющий первичные представления о себе, семье, обществе, государстве, мире и природе –* осознает свои отдельные умения и действия, которые самостоятельно освоены;   *овладевший универсальными предпосылками учебной деятельности* – внимательно вслушивается в речь и указания взрослого, принимает образец;   *любознательный, активный –*  проявляет потребность в познавательном общении, в совместной деятельности переживает чувство удивления, радости;   *эмоционально отзывчивый* – проявляет эмоциональную отзывчивость, различает эмоциональные состояния людей;   *имеющий первичные представления о себе, семье, обществе, государстве, мире и природе –* осознает свои отдельные умения и действия, которые освоены; знает членов своей семьи, ближайших родственников | | | | |
| **Результаты образовательной деятельности:** включается в совместную деятельность со взрослым, подражает его действиям, отвечает на вопросы взрослого и комментирует его действия; проявляет интерес к взаимодействию со сверстниками; сформирована соответствующая возрасту координация движений; освоил некоторые нормы и правила поведения, может увидеть несоответствие поведения другого ребенка нормам и правилам поведения; испытывает удовлетворение от одобрения правильных действий взрослыми; проявляет стремление к наблюдению, сравнению, обследованию, использованию сенсорных эталонов к простейшему экспериментированию | | | | |
| Упражнять в ходьбе и беге парами  с разворотом в | Ходьба  и бег парами; пере- | **ОРУ с косичкой (короткий шнур):**  1. И. п.: ноги на ширине плеч, натянутая косичка  в обеих руках внизу, руки прямые. Поднять косич- | **Равновесие:** ходьба по гимнастической скамейке с перешагиванием через кубики, руки на поя- | • «Найди игрушку»  [4, с. 44].  • «Кто быстрей доползет |

*Продолжение табл.*

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| противоположную сторону, в подлезании под шнур, в перепрыгивании через шнур; учить ходить и бегать  со сменой ведущего; закреплять умения энергично катать мяч по полу, не отрывая  от него рук, бросать мяч от груди | строение в колонну по одному; бег со сменой ведущего | ку 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.  5. И. п.: ноги на ширине плеч, руки вытянуты вперед, косичку натянуть. Одну руку поднять вверх, другую опустить вниз. И наоборот.  6. И. п.: о. с. – косичка на полу, руки на поясе. Прыгнуть через косичку на двух ногах вперед, развернуться, опять прыгнуть через косичку на двух ногах вперед и т. д. | се *(высота кубиков 25 см, расстояние между ними 15 см).*  **Прыжки:** перепрыгивание через шнур *(высота шнура над полом 5 см).*  **Метание:** катание мяча по полу, не отрывая от него рук, в колонне по одному; бросание мяча двумя руками от груди вдаль.  **Лазание:** подлезание под шнур *(высота шнура от пола 40 см).*  **Подвижные игры:**  • «Добежать до флажка»  [11, с. 65].  • «Перебрось мяч». (Команды мальчиков и девочек находятся  по разным сторонам зала, у каждого игрока по одному мячу. По сигналу игроки перебрасывают мячи на сторону соперников через волейбольную сетку или веревку – границу между командами.) | до мяча».(Дети и взрослые встают на четвереньки на одной стороне спортивного зала. Инструктор толчком прокатывает мяч. Тот, кто первый доползет до мяча и коснется его рукой, тот выиграл.) |
| **МАЙ. III неделя. «Дождик, дождик, кап-кап-кап!»**  **IV неделя. Мир вокруг** | | | | |
| **Направления развития ребенка:** *«Физическое развитие»* – соблюдение правил безопасного поведения при выполнении упражнений, участии в играх, использовании спортивного инвентаря; проявление интереса к изучению себя, своих физических возможностей (осанка, рост, движение, картина здоровья); *«Социально-коммуникативное развитие»* – участие в играх, общение со взрослым, сверстниками в игровой деятельности; *«Познавательное развитие»* – знание членов своей семьи и ближайших родственников. | | | | |

*Продолжение табл.*

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| **Развитие социально-личностных качеств ребенка:**   *физически развитый, овладевший основными культурно-гигиеническими навыками* – сформирована соответствующая возрасту координация движений; проявляет положительное отношение к разнообразным физическим упражнениям, стремится к самостоятельности в двигательной деятельности, избирателен по отношению к некоторым двигательным действиям и подвижным играм;   *овладевший средствами общения и способами взаимодействия со взрослыми и сверстниками* – подражает действиям взрослого, комментирует действия в процессе совместной игры; проявляет интерес к сверстникам, взаимодействию в игре;   *способный управлять своим поведением и планировать свои действия на основе первичных ценностных представлений, соблюдающий элементарные общепринятые нормы и правила поведения* – освоил некоторые нормы и правила поведения, связанные с определенными разрешениями и запретами, может увидеть несоответствие поведения другого ребенка нормам и правилам поведения; испытывает удовлетворение от одобрения правильных действий взрослыми;   *способный решать интеллектуальные и личностные задачи (проблемы), адекватные возрасту, –* активно участвует в разнообразных видах деятельности (играх, двигательных упражнениях);   *имеющий первичные представления о себе, семье, обществе, государстве, мире и природе –* осознает свои отдельные умения и действия, которые самостоятельно освоены;   *овладевший универсальными предпосылками учебной деятельности* – внимательно вслушивается в речь и указания взрослого, принимает образец;   *любознательный, активный –*  проявляет потребность в познавательном общении, в совместной деятельности переживает чувство удивления, радости;   *эмоционально отзывчивый* – проявляет эмоциональную отзывчивость, различает эмоциональные состояния людей;   *имеющий первичные представления о себе, семье, обществе, государстве, мире и природе –* осознает свои отдельные умения и действия, которые освоены; знает членов своей семьи, ближайших родственников | | | | |
| **Результаты образовательной деятельности:** включается в совместную деятельность со взрослым, подражает его действиям, отвечает на вопросы взрослого и комментирует его действия; проявляет интерес к взаимодействию со сверстниками; сформирована соответствующая возрасту координация движений; освоил некоторые нормы и правила поведения, может увидеть несоответствие поведения другого ребенка нормам и правилам поведения; испытывает удовлетворение от одобрения правильных действий взрослыми; проявляет стремление к наблюдению, сравнению, обследованию, использованию сенсорных эталонов к простейшему экспериментированию | | | | |
| Упражнять в ходьбе и беге врассыпную с нахождением своего места, | Ходьба  и бег по кругу; бег врассып- | **ОРУ с мячом среднего размера:**  1. И. п.: о. с. – мяч в обеих руках перед грудью. Руки выпрямить – мяч от себя. Вернуться в и. п.– мяч к себе. | **Равновесие:** ходьба по гимнастической скамейке *(высота скамейки 30 см, ширина скамейки 20 см).* | • «Угадай, кто кричит?»  [7, с. 10].  • «Солнышко и дождик».  (На слова «Солнышко» |

*Продолжение табл.*

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 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 дугу; развивать ловкость; воспитывать смелость | ную с нахождением своего места в колонне | 2. И. п.: о. с. – мяч в обеих руках, согнутых перед грудью. Перекладывать мяч из одной руки в другую.  3. И. п.: ноги на ширине плеч, мяч в обеих руках перед грудью. Поворачивать туловище в разные стороны – вправо-влево.  4. И. п.: ноги на ширине плеч, мяч в обеих руках внизу. Подбросить мяч вверх (невысоко), поймать двумя руками.  5. И. п.: ноги на ширине плеч, мяч в обеих руках. Ударить мяч о пол, поймать двумя руками.  6. И. п.: ноги на ширине плеч, мяч в обеих руках внизу. Наклониться вниз, прокатить мяч от правой ноги к левой и наоборот, от левой к правой. Вернуться в и. п.  7. И. п.: 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 | **Прыжки** на двух ногах через  неподвижную скакалку с места.  **Метание:** подбрасывание мяча вверх и ловля его двумя руками; отбивание о пол и ловля его двумя руками; бросание двумя руками из-за головы вдаль.  **Лазание:** подлезание под 3–4 ду-ги *(высота дуг 40 см)*.  **Подвижные игры:**  • «Прокати мячик к своему флажку» [10, с. 41].  • «Угощаю арбузом». (Родители  и ребенок сидят в кругу. Быстро перекатывают большой мяч друг другу.) | светит, дети гуляют!» играющие разбегаются врассыпную под музыкальное сопровождение. На слова «Солнышко спряталось! Дождик кап, кап!» дети должны найти педагога с зонтом и быстро спрятаться под зонтом. При этом педагог каждый раз располагается в разных местах.) |
| **ИЮНЬ. I неделя. Здравствуй, лето красное!**  **II неделя. Радуга-дуга** | | | | |
| **Направления развития ребенка:** *«Физическое развитие»* – соблюдение правил безопасного поведения при выполнении упражнений, участии в играх, использовании спортивного инвентаря; проявление интереса к изучению себя, своих физических возможностей (осанка, рост, движение, картина здоровья); *«Социально-коммуникативное развитие»* – участие в играх, общение со взрослым, сверстниками в игровой деятельности; *«Познавательное развитие»* – сезонные изменения в природе, появление радуги.  **Развитие социально-личностных качеств ребенка:**   *физически развитый, овладевший основными культурно-гигиеническими навыками* – сформирована соответствующая возрасту координация движений; проявляет положительное отношение к разнообразным физическим упражнениям, стремится к самостоятельности в двигательной деятельности, избирателен по отношению к некоторым двигательным действиям и подвижным играм; | | | | |

*Продолжение табл.*

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
|  *овладевший средствами общения и способами взаимодействия со взрослыми и сверстниками* – подражает действиям взрослого, комментирует действия в процессе совместной игры; проявляет интерес к сверстникам, взаимодействию в игре;   *способный управлять своим поведением и планировать свои действия на основе первичных ценностных представлений, соблюдающий элементарные общепринятые нормы и правила поведения* – освоил некоторые нормы и правила поведения, связанные с определенными разрешениями и запретами, может увидеть несоответствие поведения другого ребенка нормам и правилам поведения; испытывает удовлетворение от одобрения правильных действий взрослыми;   *способный решать интеллектуальные и личностные задачи (проблемы), адекватные возрасту, –* активно участвует в разнообразных видах деятельности (играх, двигательных упражнениях);   *имеющий первичные представления о себе, семье, обществе, государстве, мире и природе –* осознает свои отдельные умения и действия, которые самостоятельно освоены;   *овладевший универсальными предпосылками учебной деятельности* – внимательно вслушивается в речь и указания взрослого, принимает образец;   *любознательный, активный –*  проявляет интерес к окружающему миру, потребность в познавательном общении, стремление к наблюдению, использованию сенсорных эталонов;   *эмоционально отзывчивый* – проявляет эмоциональную отзывчивость, различает эмоциональные состояния людей;   *имеющий первичные представления о себе, семье, обществе, государстве, мире и природе –* осознает свои отдельные умения и действия, которые освоены; в общении с педагогом называет хорошо знакомые предметы и явления, яркие признаки внешнего вида | | | | |
| **Результаты образовательной деятельности:** включается в совместную деятельность со взрослым, подражает его действиям, отвечает на вопросы взрослого и комментирует его действия; проявляет интерес к взаимодействию со сверстниками; сформирована соответствующая возрасту координация движений; освоил некоторые нормы и правила поведения, может увидеть несоответствие поведения другого ребенка нормам и правилам поведения; испытывает удовлетворение от одобрения правильных действий взрослыми; проявляет стремление к наблюдению, сравнению, обследованию, использованию сенсорных эталонов к простейшему экспериментированию | | | | |
| Учить сохранять устойчивое равновесие при ходьбе по наклонному бревну, в ползании на четвереньках, бросать мяч | Ходьба  и бег по кру-гу с изменением на-правления движения;  бег врас- | **ОРУ с кубиками:**  1. И. п.: ноги на ширине плеч, кубики в обеих руках опущены вниз. Руки поднять через стороны вверх, ударить кубик о 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. | **Равновесие:** ходьба по наклонному бревну, руки в стороны.  **Прыжки:** упражнение «Достань платочек»; прыжки вверх с места *(платочек на 5–10 см выше поднятой руки ребенка).*  **Метание:** ловля мяча от | Игра «Найди игрушку»  [10, с. 54] |

*Продолжение табл.*

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| одной рукой вперед от плеча; упражнять в прыжках в высоту | сыпную  с остановкой по сигналу инст-руктора | 3. И. п.: ноги на ширине плеч, кубики в обеих руках опущены вниз. Полуприсесть, постучать кубиками по коленям и вернуться в и. п.  4. И. п.: о. с. – оба кубика поставить на правую ладонь. Поворачиваться вокруг себя, смотреть на кубики. Повторить то же, поменяв руку.  5. И. п.: о. с. – подбросить один кубик, поймать его двумя руками.  6. И. п.: о. с. – кубики лежат на полу. Переворачивать кубик пальцами правой ноги вперед-назад.  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 на двух ногах вперед и т. д. | инструктора *(расстояние от инструктора до ребенка 70–100 см)*; бросание мяча через веревку.  **Лазание:** ползание по скамейке  на четвереньках *(высота скамейки 25 см).*  **Подвижная игра** «Солнышко  и дождик» [10, с. 38] |  |
| **ИЮНЬ. III неделя. «Мы по ягоду пойдем, земляничку найдем…».**  **IV неделя. «Раз, два, три, четыре, пять. Я иду тебя искать…»** | | | | |
| **Направления развития ребенка:** *«Физическое развитие»* – соблюдение правил безопасного поведения при выполнении упражнений, участии в играх, использовании спортивного инвентаря; проявление интереса к изучению себя, своих физических возможностей (осанка, рост, движение, картина здоровья); *«Социально-коммуникативное развитие»* – участие в играх, общение со взрослым, сверстниками в игровой деятельности; *«Познавательное развитие»* – изменение жизни растений по сезонам.  **Развитие социально-личностных качеств ребенка:**   *физически развитый, овладевший основными культурно-гигиеническими навыками* – сформирована соответствующая возрасту координация движений; проявляет положительное отношение к разнообразным физическим упражнениям, стремится к самостоятельности в двигательной деятельности, избирателен по отношению к некоторым двигательным действиям и подвижным играм;   *овладевший средствами общения и способами взаимодействия со взрослыми и сверстниками* – подражает действиям взрослого, комментирует действия в процессе совместной игры; проявляет интерес к сверстникам, взаимодействию в игре;   *способный управлять своим поведением и планировать свои действия на основе первичных ценностных представлений, соблюдающий элементарные общепринятые нормы и правила поведения* – освоил некоторые нормы и правила поведения, связанные с определенными | | | | |

*Продолжение табл.*

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| разрешениями и запретами, может увидеть несоответствие поведения другого ребенка нормам и правилам поведения; испытывает удовлетворение от одобрения правильных действий взрослыми;   *способный решать интеллектуальные и личностные задачи (проблемы), адекватные возрасту, –* активно участвует в разнообразных видах деятельности (играх, двигательных упражнениях);   *имеющий первичные представления о себе, семье, обществе, государстве, мире и природе –* осознает свои отдельные умения и действия, которые самостоятельно освоены;   *овладевший универсальными предпосылками учебной деятельности* – внимательно вслушивается в речь и указания взрослого, принимает образец;   *любознательный, активный –*  проявляет интерес к окружающему миру, потребность в познавательном общении, стремление к наблюдению;   *имеющий первичные представления о себе, семье, обществе, государстве, мире и природе –* осознает свои отдельные умения и действия, которые освоены; в общении с педагогом называет хорошо знакомые растения, яркие признаки внешнего вида | | | | |
| **Результаты образовательной деятельности:** включается в совместную деятельность со взрослым, подражает его действиям, отвечает на вопросы взрослого и комментирует его действия; проявляет интерес к взаимодействию со сверстниками; сформирована соответствующая возрасту координация движений; освоил некоторые нормы и правила поведения, может увидеть несоответствие поведения другого ребенка нормам и правилам поведения; испытывает удовлетворение от одобрения правильных действий взрослыми; проявляет стремление к наблюдению, сравнению, обследованию, использованию сенсорных эталонов к простейшему экспериментированию | | | | |
| Упражнять в ходьбе и беге парами  с перестроением  в колонну по од-  ному, в ходьбе  по гимнастической скамейке с перешагиванием через кубики, в прыжках на двух ногах вокруг предмета, в подлезании под шнур; | Ходьба  и бег парами, со сменой ведущего; перестроение  в колонну  по одному | **ОРУ с кольцом (от кольцеброса):**  1. И. п.: ноги на ширине плеч, кольцо в обеих руках перед грудью (хват рук 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 в левую руку. Вернуться в и. п.  3. И. п.: ноги на ширине плеч, руки опущены вниз, кольцо в правой руке. Поворот вправо, одновременно прямую правую руку отвести в сторону. Вернуться в и. п. | **Равновесие:** ходьба по гимнастической скамейке с перешагиванием через кубики *(высота кубиков 25 см).*  **Прыжки** на двух ногах вокруг кольца (от кольцеброса).  **Метание:** игровое упражнение «Прокати и сбей»; сбивание мячом кегли *(расстояние от ребенка до кегли 1,5 м)*; бросание вдаль мяча от груди правой и левой рукой *(расстояние до ориентира 2,5–5 м).* | Игра «Поиграем?»  [12, с. 30] |

*Продолжение табл.*

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| учить ходить и бегать со сменой ведущего; развивать глазомер и ловкость |  | 4. И. п.: о. с. – кольцо в обеих руках, руки опущены вниз. Присесть, кольцо вынести вперед, руки прямые. Вернуться в и. п.  5. И. п.: сидя на полу, ноги вместе, кольцо в обеих руках. Поднять кольцо вверх и наклониться вперед, достать кольцом пальцы ног, колени не сгибать. Вернуться в и. п.  6. И. п.: лежа на животе, ноги вместе, кольцо в обеих руках. Поднять одновременно вверх прямые руки и ноги («лодочка»). Вернуться в и. п.  7. И. п.: кольцо лежит на полу, руки на поясе. Прыгать вокруг кольца, чередуя с ходьбой | **Лазание:** подлезание под шнур  *(высота шнура от пола 40 см).*  **Подвижная игра** «Догони мяч»  [12, с. 24] |  |
| **ИЮЛЬ. I неделя. Наша разноцветная клумба.**  **II неделя. «Ты – мне, я – тебе…»** | | | | |
| **Направления развития ребенка:** *«Физическое развитие»* – соблюдение правил безопасного поведения при выполнении упражнений, участии в играх, использовании спортивного инвентаря; проявление интереса к изучению себя, своих физических возможностей (осанка, рост, движение, картина здоровья); *«Социально-коммуникативное развитие»* – участие в играх, общение со взрослым, сверстниками в игровой деятельности; *«Познавательное развитие»* – изменение жизни растений по сезонам.  **Развитие социально-личностных качеств ребенка:**   *физически развитый, овладевший основными культурно-гигиеническими навыками* – сформирована соответствующая возрасту координация движений; проявляет положительное отношение к разнообразным физическим упражнениям, стремится к самостоятельности в двигательной деятельности, избирателен по отношению к некоторым двигательным действиям и подвижным играм;   *овладевший средствами общения и способами взаимодействия со взрослыми и сверстниками* – подражает действиям взрослого, комментирует действия в процессе совместной игры; проявляет интерес к сверстникам, взаимодействию в игре;   *способный управлять своим поведением и планировать свои действия на основе первичных ценностных представлений, соблюдающий элементарные общепринятые нормы и правила поведения* – освоил некоторые нормы и правила поведения, связанные с определенными разрешениями и запретами, может увидеть несоответствие поведения другого ребенка нормам и правилам поведения; испытывает удовлетворение от одобрения правильных действий взрослыми;   *способный решать интеллектуальные и личностные задачи (проблемы), адекватные возрасту, –* активно участвует в разнообразных | | | | |

*Продолжение табл.*

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| видах деятельности (играх, двигательных упражнениях);   *имеющий первичные представления о себе, семье, обществе, государстве, мире и природе –* осознает свои отдельные умения и действия, которые самостоятельно освоены;   *овладевший универсальными предпосылками учебной деятельности* – внимательно вслушивается в речь и указания взрослого, принимает образец;   *любознательный, активный –*  проявляет интерес к миру, потребность в познавательном общении, стремление к наблюдению, сравнению;   *эмоционально отзывчивый* – проявляет эмоциональную отзывчивость;   *имеющий первичные представления о себе, семье, обществе, государстве, мире и природе –* осознает свои отдельные умения и действия, которые освоены; в общении с педагогом называет хорошо знакомые растения ближайшего окружения | | | | |
| **Результаты образовательной деятельности:** включается в совместную деятельность со взрослым, подражает его действиям, отвечает на вопросы взрослого и комментирует его действия; проявляет интерес к взаимодействию со сверстниками; сформирована соответствующая возрасту координация движений; освоил некоторые нормы и правила поведения, может увидеть несоответствие поведения другого ребенка нормам и правилам поведения; испытывает удовлетворение от одобрения правильных действий взрослыми; проявляет стремление к наблюдению, сравнению, обследованию, использованию сенсорных эталонов к простейшему экспериментированию | | | | |
| Упражнять в ходьбе с выполнением заданий для рук,  в метании в горизонтальную цель,  в прыжках в высоту, в лазании по наклонной лесенке; закреплять навыки ходьбы  по бревну; учить бросать мешочки вдаль одной рукой от плеча | Ходьба  с выполнением заданий для рук по указанию инструктора; ходьба  и бег между предметами | **ОРУ с детскими гантелями:**  1. И. п.: о. с. – в руках детские гантели, опущены вниз. Поворачивать голову вправо-влево, вверх-вниз.  2. И. п.: ноги на ширине плеч, в руках гантели, опущены вниз. Сгибать и разгибать руки в локтях, доставая гантелями до плеч.  3. И. п.: ноги на ширине плеч, руки с гантелями опущены вниз. Не сгибая коленей, наклониться вперед, руки попеременно вытягивать вперед  (начиная с правой руки) и вернуться в и. п.  4. И. п.: ноги на ширине плеч, руки с гантелями опущены вниз. Поднять гантели через стороны вверх и вернуться в и. п. | **Равновесие:** ходьба по бревну, свободно балансируя руками.  **Прыжки:** упражнение «Достань платочек»; прыжки вверх с места *(платочек на 5–10 см выше поднятой руки ребенка).*  **Метание** мешочков вдаль правой и левой рукой от плеча *(ориентир обозначить 5 раз)*; катание мяча с попаданием в предметы *(расстояние от ребенка до предмета 1,5 м).*  **Лазание** по наклонной лесенке вверх-вниз *(на высоту 5 реек).* | Игра «По ровненькой дорожке» [4, с. 38] |

*Продолжение табл.*

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
|  |  | 5. И. п.: ноги на ширине плеч, руки с гантелями опущены. Присесть, постучать поочередно гантелями по полу, вернуться в и. п.  6. И. п.: ноги на ширине плеч, руки с гантелями перед грудью, согнуты в локтях. Руки попеременно резко вытягивать вперед, от себя – к себе  («бокс») и возвращаться в и. п.  7. И. п.: ноги на ширине плеч, руки с гантелями опущены вниз спереди. Наклониться вниз, гантели опустить вдоль ног до пола, вернуться в и. п.  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 | **Подвижная игра** «Прокати мячик к своему флажку» [10, с. 41] |  |
| **ИЮЛЬ. III неделя. Волшебный мир сказок.  IV неделя. Музыкальные образы** | | | | |
| **Направления развития ребенка:** *«Физическое развитие»* – соблюдение правил безопасного поведения при выполнении упражнений, участии в играх, использовании спортивного инвентаря; проявление интереса к изучению себя, своих физических возможностей (осанка, рост, движение, картина здоровья); *«Социально-коммуникативное развитие»* – участие в играх, общение со взрослым, сверстниками в игровой деятельности; *«Художественно-эстетическое развитие»* – узнавание сказочных образов в музыкальных произведениях.  **Развитие социально-личностных качеств ребенка:**   *физически развитый, овладевший основными культурно-гигиеническими навыками* – сформирована соответствующая возрасту координация движений; проявляет положительное отношение к разнообразным физическим упражнениям, стремится к самостоятельности в двигательной деятельности, избирателен по отношению к некоторым двигательным действиям и подвижным играм;   *овладевший средствами общения и способами взаимодействия со взрослыми и сверстниками* – подражает действиям взрослого, комментирует действия в процессе совместной игры; проявляет интерес к сверстникам, взаимодействию в игре;   *способный управлять своим поведением и планировать свои действия на основе первичных ценностных представлений, соблюдающий элементарные общепринятые нормы и правила поведения* – освоил некоторые нормы и правила поведения, связанные с определенными разрешениями и запретами, может увидеть несоответствие поведения другого ребенка нормам и правилам поведения; испытывает удовлетворение от одобрения правильных действий взрослыми; | | | | |

*Продолжение табл.*

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
|  *способный решать интеллектуальные и личностные задачи (проблемы), адекватные возрасту, –* активно участвует в разнообразных видах деятельности (играх, двигательных упражнениях);   *имеющий первичные представления о себе, семье, обществе, государстве, мире и природе –* осознает свои отдельные умения и действия, которые самостоятельно освоены;   *овладевший универсальными предпосылками учебной деятельности* – внимательно вслушивается в речь и указания взрослого, принимает образец | | | | |
| **Результаты образовательной деятельности:** включается в совместную деятельность со взрослым, подражает его действиям, отвечает на вопросы взрослого и комментирует его действия; проявляет интерес к взаимодействию со сверстниками; сформирована соответствующая возрасту координация движений; освоил некоторые нормы и правила поведения, может увидеть несоответствие поведения другого ребенка нормам и правилам поведения; испытывает удовлетворение от одобрения правильных действий взрослыми | | | | |
| Упражнять в ходьбе и беге парами  с перестроением  в колонну по одному, в сохранении устойчивого равновесия при ходьбе по скамейке; в прыжках в длину с места с приземлением на обе ноги; закреплять умение ползать по скамейке; учить бросать мяч вдаль левой рукой от плеча | Ходьба  в колонне по одному с перестроением в колонну по двое по сигналу инструктора, с перешагиванием через предметы;  бег врассыпную | **ОРУ с мячом:**  1. И. п.: ноги на ширине плеч, мяч в обеих руках внизу. Поднять мяч вверх, посмотреть на него  и вернуться в и. п.  2. И. п.: о. с. – мяч в обеих руках перед грудью. Руки выпрямить – мяч от себя. Вернуться в и. п.– мяч к себе.  3. И. п.: о. с. – мяч в обеих руках, согнутых перед грудью. Переложить мяч из одной руки в другую.  4. И. п.: ноги на ширине плеч, мяч в обеих руках перед грудью. Поворачивать туловище в разные стороны – вправо-влево.  5. И. п.: ноги на ширине плеч, мяч в обеих руках  внизу. Подбросить мяч вверх (невысоко), поймать его двумя руками.  6. И. п.: ноги на ширине плеч, мяч в обеих руках. Ударить мяч о пол, поймать его двумя руками. | **Равновесие:** ходьба по гимнастической скамейке с перешагиванием через набивные мячи, руки  за головой.  **Прыжки** в длину с места от шнура до шнура *(расстояние между шнурами 15 см).*  **Метание:** бросание мяча в горизонтальную цель *(расстояние*  *от черты до цели 1,5–2 м)* правой и левой рукой от плеча.  **Лазание:** ползание по скамейке  *(высота скамейки 25 см).*  **Подвижная игра** «Солнышко  и дождик» [11, с. 38] | Игра «Поиграем?»  [12, с. 30] |
|  |

*Продолжение табл.*

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
|  |  | 7. И. п.: ноги на ширине плеч, мяч в обеих руках внизу. Наклониться вниз, прокатить мяч от одной ноги к другой и назад. Вернуться в и. п.  8. И. п.: о. с. – мяч в обеих руках. Прыгать на двух ногах на месте |  |  |
| **АВГУСТ. I неделя. «Ты да я, да мы с тобой…».**  **II неделя. Дружба – слово крепкое** | | | | |
| **Направления развития ребенка:** *«Физическое развитие»* – соблюдение правил безопасного поведения при выполнении упражнений, участии в играх, использовании спортивного инвентаря; проявление интереса к изучению себя, своих физических возможностей (осанка, рост, движение, картина здоровья); *«Социально-коммуникативное развитие»* – участие в играх, общение со взрослым, сверстниками в игровой деятельности.  **Развитие социально-личностных качеств ребенка:**   *физически развитый, овладевший основными культурно-гигиеническими навыками* – сформирована соответствующая возрасту координация движений; проявляет положительное отношение к разнообразным физическим упражнениям, стремится к самостоятельности в двигательной деятельности, избирателен по отношению к некоторым двигательным действиям и подвижным играм;   *овладевший средствами общения и способами взаимодействия со взрослыми и сверстниками* – подражает действиям взрослого, комментирует действия в процессе совместной игры; проявляет интерес к сверстникам, взаимодействию в игре;   *способный управлять своим поведением и планировать свои действия на основе первичных ценностных представлений, соблюдающий элементарные общепринятые нормы и правила поведения* – освоил некоторые нормы и правила поведения, связанные с определенными разрешениями и запретами, может увидеть несоответствие поведения другого ребенка нормам и правилам поведения; испытывает удовлетворение от одобрения правильных действий взрослыми;   *способный решать интеллектуальные и личностные задачи (проблемы), адекватные возрасту, –* активно участвует в разнообразных видах деятельности (играх, двигательных упражнениях);   *имеющий первичные представления о себе, семье, обществе, государстве, мире и природе –* осознает свои отдельные умения и действия, которые самостоятельно освоены;   *овладевший универсальными предпосылками учебной деятельности* – внимательно вслушивается в речь и указания взрослого, принимает образец | | | | |
| **Результаты образовательной деятельности:** включается в совместную деятельность со взрослым, подражает его действиям, отвечает на вопросы взрослого и комментирует его действия; проявляет интерес к взаимодействию со сверстниками; сформирована соответствующая воз- | | | | |

*Продолжение табл.*

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| расту координация движений; освоил некоторые нормы и правила поведения, может увидеть несоответствие поведения другого ребенка нормам и правилам поведения; испытывает удовлетворение от одобрения правильных действий взрослыми | | | | |
| Упражнять в ходьбе и беге между предметами, в пролезании в обруч,  в сохранении равновесия, в прыжках из обруча в обруч, в забрасывании мяча в корзину двумя руками снизу | Ходьба в колонне по одному; ходьба  и бег между предметами; бег врассыпную | **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 локтях. Вынести руки вперед и вернуться в и. п.  3. И. п.: ноги на ширине плеч, натянутая 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 вытянуть вперед, повернуть туловище вправо, вернуться в и. п. То же в левую сторону.  5. И. п.: ноги на ширине плеч, руки вытянуты вперед, косичку натянуть. Одну руку поднять вверх, другую опустить вниз. И наоборот.  6. И. п.: о. с. – косичка на полу, руки на поясе. Прыгнуть через косичку на двух ногах вперед, развернуться, опять прыгнуть через косичку вперед и т. д. | **Равновесие:** ходьба по наклонному бревну, руки свободно.  **Прыжки** из обруча в обруч.  **Метание:** перебрасывание мяча друг другу в парах *(расстояние между детьми 1,5–2 м).*  **Лазание:** пролезание в обруч вперед головой, не задевая обруча (обруч стоит на полу).  **Подвижная игра** «Догони меня»  [4, с. 30] | Игра «Едет, едет паровоз» [12, с. 34] |
|  |
| **АВГУСТ. III неделя. «Урожай у нас не плох…».**  **IV неделя. Вот и закончилось теплое лето** | | | | |
| **Направления развития ребенка:** *«Физическое развитие»* – соблюдение правил безопасного поведения при выполнении упражнений, участии в играх, использовании спортивного инвентаря; проявление интереса к изучению себя, своих физических возможностей (осанка, рост, движение, картина здоровья); *«Социально-коммуникативное развитие»* – участие в играх, общение со взрослым, сверстниками в игровой деятельности; *«Познавательное развитие»* – сезонные изменения в природе, изменения в жизни растений по сезонам. | | | | |

*Продолжение табл.*

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| **Развитие социально-личностных качеств ребенка:**   *физически развитый, овладевший основными культурно-гигиеническими навыками* – сформирована соответствующая возрасту координация движений; проявляет положительное отношение к разнообразным физическим упражнениям, стремится к самостоятельности в двигательной деятельности, избирателен по отношению к некоторым двигательным действиям и подвижным играм;   *овладевший средствами общения и способами взаимодействия со взрослыми и сверстниками* – подражает действиям взрослого, комментирует действия в процессе совместной игры; проявляет интерес к сверстникам, взаимодействию в игре;   *способный управлять своим поведением и планировать свои действия на основе первичных ценностных представлений, соблюдающий элементарные общепринятые нормы и правила поведения* – освоил некоторые нормы и правила поведения, связанные с определенными разрешениями и запретами, может увидеть несоответствие поведения другого ребенка нормам и правилам поведения; испытывает удовлетворение от одобрения правильных действий взрослыми;   *способный решать интеллектуальные и личностные задачи (проблемы), адекватные возрасту, –* активно участвует в разнообразных видах деятельности (играх, двигательных упражнениях);   *имеющий первичные представления о себе, семье, обществе, государстве, мире и природе –* осознает свои отдельные умения и действия, которые самостоятельно освоены;   *овладевший универсальными предпосылками учебной деятельности* – внимательно вслушивается в речь и указания взрослого, принимает образец;   *любознательный, активный –*  проявляет интерес к окружающему миру, потребность в познавательном общении, стремление к наблюдению, сравнению;   *имеющий первичные представления о себе, семье, обществе, государстве, мире и природе –* осознает свои отдельные умения и действия, которые освоены; в общении называет хорошо знакомые растения ближайшего окружения | | | | |
| **Результаты образовательной деятельности:** включается в совместную деятельность со взрослым, подражает его действиям, отвечает на вопросы взрослого и комментирует его действия; проявляет интерес к взаимодействию со сверстниками; сформирована соответствующая возрасту координация движений; освоил некоторые нормы и правила поведения, может увидеть несоответствие поведения другого ребенка нормам и правилам поведения; испытывает удовлетворение от одобрения правильных действий взрослыми; проявляет стремление к наблюдению, сравнению, обследованию, использованию сенсорных эталонов к простейшему экспериментированию | | | | |
| Упражнять в ходьбе с высоким подниманием колен, | Ходьба  и бег в ко-лонне | **ОРУ с малым обручем:**  1. И. п.: ноги на ширине плеч, обруч в согнутых руках у груди (хват руками с боков обруча). Обруч | **Равновесие:** ходьба боком приставным шагом с мешочком  на голове по гимнастической | Игра «По ровненькой дорожке» [4, с. 38] |

*Окончание табл.*

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| в беге в среднем темпе, в забрасывании мяча в кольцо, в ползании  по скамейке | по одному;  ходьба с перешагиванием через пред-меты | 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) и 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  с боков на 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 на полу в правой руке. Крутить обруч, не отрывая пальцы рук. То же левой рукой.  7. И. п.: о. с. – стоя внутри обруча, руки на поясе. Ходить внутри обруча, касаясь его пальцами ног.  8. И. п.: о. с. – стоя внутри обруча, руки на поясе. Прыгать на двух ногах в обруче | скамейке.  **Прыжки** в длину с места до ориентира *(расстояние от линии*  *до ориентира 15 см).*  **Метание** мешочков вдаль правой и левой рукой от плеча. Бросание мяча через веревку.  **Лазание:** ползание по скамейке.  **Подвижная игра** «Лягушки»  [7, с. 17] |  |