

Бекітемін *Ж.Баур*  
«Ақмола облысы білім басқармасының  
Атбасар ауданы бойынша білім бөлімінің  
жаңындағы Атбасар қаласының  
«Алтын бесік» бөбекжайы» МКҚК  
менгерісі Толгамбаева Ж.Е.  
02 09 2022-2023 оқу жылы

Перспективный план организованной деятельности по физической культуре  
на 2022-2023 учебный год  
средняя группа «Айналайын»

Инструктор по физической культуре: Рыбалко А.Б.

**Перспективный план организованной деятельности по физической культуре на 2022/2023 учебный год**

**Группа:** средняя группа «Айналайн»

**Возраст детей:** 3 года

месяц	Организованная деятельность	Задачи организованной деятельности
-------	-----------------------------	------------------------------------

Физическая  
культура

**Основные движения:**

**Ходьба.** Ходить обычно, на носках, с высоким подниманием колен, по одному, по два (парами); в разных направлениях: по прямой, по кругу

**Упражнения в равновесии.** Ходить по наклонной доске (20-30 сантиметров), по веревке, по бревну боковым приставным шагом, сохраняя равновесие; по прямой дорожке,

**Бег.** Бегать обычно, на носках, в колонне по одному, с одной стороны площадки на другую,

**Катание, бросание, ловля.** Бросать предметы на дальность правой и левой рукой (на расстояние 2,5-5 м), в горизонтальную цель двумя руками снизу

**Ползание, лазанье:** Ползать в прямом направлении на расстояние 4–6 метров, между предметами,

**Прыжки.** Прыгать на месте на двух ногах, с продвижением вперед на расстояние 2-3 метра, **Построение, перестроение.** Построение друг за другом, рядом друг с другом,

**Ритмические упражнения.** Выполнять знакомые, ранее выученные упражнения и движения под сопровождение музыки.

**Общеразвивающие упражнения**

**Упражнения для рук и плечевого пояса:**

поднимать и опускать руки вверх, вперед, в стороны (вместе или поочередно);

перекладывать предметы из одной руки в другую перед собой, за спиной, над головой;

хлопать руками перед собой или над головой, за спиной;

вытягивать руки вперед, в стороны, поворачивать их ладонями вверх, поднимать и опускать кисти, шевелить пальцами,

сжимать и разжимать пальцы рук;

**Упражнения для туловища:**

передавать мяч друг другу над головой (назад и вперед), с поворотом в стороны (вправо-влево);

поворачивать туловище влево, вправо (из положения сидя);

поднимать и опускать ноги, двигать ногами (из положения лежа на спине);

сгибать и разгибать ноги (поочередно и вместе), поворачиваться со спины на живот и обратно; прогибаться,

приподнимая плечи, разводя руки в стороны (из положения лежа на животе);

**Упражнения для ног:**

подниматься на носки, выставлять ногу вперед, назад, в сторону;

приседать вытягивая руки вперед; обхватывая колени руками и наклоняя голову; поочередно поднимать и опускать ноги,

согнутые в коленях

захватывать пальцами ног мешочки с песком сидя, ходить по палке, валику (диаметр 6–8 сантиметров) приставным шагом.

**Подвижные игры**

Прививать интерес к подвижным играм, учить детей соблюдать простые правила, координировать движения, ориентироваться в пространстве, действовать в соответствии со знаками «беги», «держись», «вставай», вводить в игры сложные правила, изменяя виды движений. Играть в национальные подвижные игры.

**Самостоятельная двигательная активность**

Развивать самостоятельность, активность и творчество детей в процессе выполнении движений. Поощрять самостоятельные игры с колясками, автомобилями, велосипедами, мячами, шарами. Развивать навыки лазания, ползания; упражнять ловкость и быстроту в выразительном выполнении движений.

**Спортивные упражнения:**

**Катание на велосипеде.** Кататься на трехколесном велосипеде по прямой,

**Формирование здорового образа жизни**

Обучать умению различать и называть органы чувств, давать представление об их роли в организме и о том, как их

защищать, заботиться.

Развивать представление о ценности здоровья; формировать желание не болеть, быть здоровым, дать первичные представления о том, что такое «здоровый образ жизни» и его соблюдении.

Формировать первоначальные представления о полезной (овощи, фрукты, молочные продукты и т.д.) и вредной для здоровья человека пище (сладости, пироги, сладкие газированные напитки и т.д.).

Формировать представление о физической активности (утренняя зарядка, закаливание, спортивные и подвижные игры).

Познакомить с упражнениями, укрепляющими органы тела и систему организма.

Формировать умение рассказывать взрослым о своем самочувствии, осознавать необходимость при заболевании обращаться к врачу, лечиться.

**Оздоровительно-закаливающие мероприятия**

В течение года под руководством медицинского работника осуществлять комплекс закаливающих мероприятий с использованием природных факторов: воздуха, солнца, воды учитывая здоровье детей и местные условия.

Приучать детей ходить в помещении в легкой одежде.

Повышение интереса к участию в подвижных играх и физических упражнениях на прогулке.

При проведении закаливающих мероприятий осуществлять дифференцированный подход к детям с учетом состояния их здоровья. Специальные закаливающие мероприятия проводить по решению администрации дошкольной организации и медицинских работников с учетом пожеланий родителей. Проводить закаливающие процедуры, гимнастику и массаж.

. Формировать навыки выполнения приемов закаливания с помощью взрослого. Выполнять дыхательные упражнения.

Физическая  
культура

**Основные движения:**

**Ходьба.** Ходить обычно, на носках, с высоким подниманием колен, по одному, по два (парами); в разных направлениях: по прямой, по кругу,

**Упражнения в равновесии.** Ходить по наклонной доске (20-30 сантиметров), по веревке,

**Бег.** Бегать обычно, на носках, в колонне по одному, с одной стороны площадки на другую, в разных направлениях: по прямой, по кругу

**Катание, бросание, ловля.** Бросать предметы на дальность правой и левой рукой (на расстояние 2,5-5 м), в горизонтальную цель двумя руками снизу, от груди, правой и левой рукой (расстояние 1,5-2 м),

**Ползание, лазанье:** Ползать в прямом направлении на расстояние 4–6 метров, между предметами, вокруг них,

**Прыжки.** Прыгать на месте на двух ногах, с продвижением вперед на расстояние 2-3 метра, из круга в круг,

**Построение, перестроение.** Построение друг за другом, рядом друг с другом, в круг (по зрительным ориентирам).

**Ритмические упражнения.** Выполнять знакомые, ранее выученные упражнения и движения под сопровождение музыки.

**Общеразвивающие упражнения****Упражнения для рук и плечевого пояса:**

поднимать и опускать руки вверх, вперед, в стороны (вместе или поочередно);

перекладывать предметы из одной руки в другую перед собой, за спиной, над головой;

хлопать руками перед собой или над головой, за спиной;

вытягивать руки вперед, в стороны, поворачивать их ладонями вверх, поднимать и опускать кисти, шевелить пальцами,

сжимать и разжимать пальцы рук;

**Упражнения для туловища:**

передавать мяч друг другу над головой (назад и вперед), с поворотом в стороны (вправо-влево);

поворачивать туловище влево, вправо (из положения сидя);

поднимать и опускать ноги, двигать ногами (из положения лежа на спине);

сгибать и разгибать ноги (поочередно и вместе), поворачиваться со спины на живот и обратно; прогибаться,

приподнимая плечи, разводя руки в стороны (из положения лежа на животе);

**Упражнения для ног:**

подниматься на носки, выставлять ногу вперед, назад, в сторону;

приседать вытягивая руки вперед; обхватывая колени руками и наклоняя голову; поочередно поднимать и опускать ноги,

согнутые в коленях

захватывать пальцами ног мешочки с песком сидя, ходить по палке, валику (диаметр 6–8 сантиметров) приставным шагом.

**Подвижные игры**

Прививать интерес к подвижным играм, учить детей соблюдать простые правила, координировать движения, ориентироваться в пространстве, действовать в соответствии со знаками «беги», «держись», «вставай», вводить в игры сложные правила, изменяя виды движений. Играть в национальные подвижные игры.

**Самостоятельная двигательная активность**

Развивать самостоятельность, активность и творчество детей в процессе выполнении движений. Поощрять самостоятельные игры с колясками, автомобилями, велосипедами, мячами, шарами. Развивать навыки лазания, ползания; упражнять ловкость и быстроту в выразительном выполнении движений.

**Спортивные упражнения:**

**Катание на велосипеде.** Кататься на трехколесном велосипеде по прямой, по кругу, с поворотами направо, налево;

**Формирование здорового образа жизни**

Обучать умению различать и называть органы чувств, давать представление об их роли в организме и о том, как их

защищать, заботиться.

Развивать представление о ценности здоровья; формировать желание не болеть, быть здоровым, дать первичные представления о том, что такое «здоровый образ жизни» и его соблюдении.

Формировать первоначальные представления о полезной (овощи, фрукты, молочные продукты и т.д.) и вредной для здоровья человека пище (сладости, пироги, сладкие газированные напитки и т.д.).

Формировать представление о физической активности (утренняя зарядка, закаливание, спортивные и подвижные игры).

Познакомить с упражнениями, укрепляющими органы тела и систему организма.

Формировать умение рассказывать взрослым о своем самочувствии, осознавать необходимость при заболевании обращаться к врачу, лечиться.

**Оздоровительно-закаливающие мероприятия**

В течение года под руководством медицинского работника осуществлять комплекс закаливающих мероприятий с использованием природных факторов: воздуха, солнца, воды учитывая здоровье детей и местные условия.

Приучать детей ходить в помещении в легкой одежде.

Повышение интереса к участию в подвижных играх и физических упражнениях на прогулке.

При проведении закаливающих мероприятий осуществлять дифференцированный подход к детям с учетом состояния их здоровья. Специальные закаливающие мероприятия проводить по решению администрации дошкольной организации и медицинских работников с учетом пожеланий родителей. Проводить закаливающие процедуры, гимнастику и массаж.

. Формировать навыки выполнения приемов закаливания с помощью взрослого. Выполнять дыхательные упражнения.

**Основные движения:**

**Ходьба.** Ходить обычно, на носках, с высоким подниманием колен, по одному, по два (парами); в разных направлениях: по прямой, по кругу, «змейкой», враспынную; ходить с выполнением заданий: взявшись за руки, держась за веревку, с остановкой, приседанием, поворотом, обходить предметы, с перешагиванием через предметы положенные на пол, медленно кружиться в обе стороны.

**Упражнения в равновесии.** Ходить по наклонной доске (20-30 сантиметров), по веревке, по бревну боковым приставным шагом, сохраняя равновесие; по прямой дорожке, по дощечкам положенным на расстоянии 10 см. одна от другой, по ребристой доске;

**Бег.** Бегать обычно, на носках, в колонне по одному, с одной стороны площадки на другую, в разных направлениях: по прямой, по кругу, «змейкой», враспынную; бегать с выполнением определенных заданий: с остановкой, бегать по сигналу в указанное место; бегать с изменением темпа: в быстром (до 10 – 20 метров), без остановки в медленном темпе (в течение 50-60 сек.);

**Катание, бросание, ловля.** Бросать предметы на дальность правой и левой рукой (на расстояние 2,5-5 м), в горизонтальную цель двумя руками снизу, от груди, правой и левой рукой (расстояние 1,5-2 м), в вертикальную цель (высота мишени 1,2 м) правой и левой рукой (расстояние 1-1,5 м).

**Ползание, лазанье:** Ползать в прямом направлении на расстояние 4–6 метров, между предметами, вокруг них, по доске, положенной на пол, под веревку, дугу, высотой 40 см, по наклонному модулю, через туннель;

**Прыжки.** Прыгать на месте на двух ногах, с продвижением вперед на расстояние 2-3 метра, из круга в круг, вокруг предметов и между ними, с высоты 15-20 см, с касанием подвешенного предмета рукой, вверх с места стоя, через линию, в длину с места на расстоянии не менее 40 см;

**Построение, перестроение.** Построение друг за другом, рядом друг с другом, в круг (по зрительным ориентирам). Обучать умению находить свое место в строю,

**Ритмические упражнения.** Выполнять знакомые, ранее выученные упражнения и движения под сопровождение музыки.

**Общеразвивающие упражнения****Упражнения для рук и плечевого пояса:**

поднимать и опускать руки вверх, вперед, в стороны (вместе или поочередно);

перекладывать предметы из одной руки в другую перед собой, за спиной, над головой;

хлопать руками перед собой или над головой, за спиной;

вытягивать руки вперед, в стороны, поворачивать их ладонями вверх, поднимать и опускать кисти, шевелить пальцами, сжимать и разжимать пальцы рук;

**Упражнения для туловища:**

передавать мяч друг другу над головой (назад и вперед), с поворотом в стороны (вправо-влево);

поворачивать туловище влево, вправо (из положения сидя);

поднимать и опускать ноги, двигать ногами (из положения лежа на спине);

сгибать и разгибать ноги (поочередно и вместе), поворачиваться со спины на живот и обратно; прогибаться, приподнимая плечи, разводя руки в стороны (из положения лежа на животе);

**Упражнения для ног:**

подниматься на носки, выставлять ногу вперед, назад, в сторону;

приседать вытягивая руки вперед; обхватывая колени руками и наклоняя голову; поочередно поднимать и опускать ноги, согнутые в коленях

захватывать пальцами ног мешочки с песком сидя, ходить по палке, валику (диаметр 6–8 сантиметров) приставным шагом.

**Подвижные игры**

Прививать интерес к подвижным играм, учить детей соблюдать простые правила, координировать движения, ориентироваться в пространстве, действовать в соответствии со знаками «беги», «держись», «вставай», вводить в игры сложные правила, изменяя виды движений. Играть в национальные подвижные игры.

**Самостоятельная двигательная активность**

Развивать самостоятельность, активность и творчество детей в процессе выполнении движений. Поощрять самостоятельные игры с колясками, автомобилями, велосипедами, мячами, шарами. Развивать навыки лазания, ползания; упражнять ловкость и быстроту в выразительном выполнении движений.

**Спортивные упражнения:**

**Катание на санках.** Катать на санках друг друга; кататься с невысокой горки;

**Катание на велосипеде.** Кататься на трехколесном велосипеде по прямой, по кругу, с поворотами направо, налево;

**Формирование здорового образа жизни**

Обучать умению различать и называть органы чувств, давать представление об их роли в организме и о том, как их защищать, заботиться.

Развивать представление о ценности здоровья; формировать желание не болеть, быть здоровым, дать первичные представления о том, что такое «здоровый образ жизни» и его соблюдении.

Формировать первоначальные представления о полезной (овощи, фрукты, молочные продукты и т.д.) и вредной для здоровья человека пище (сладости, пироги, сладкие газированные напитки и т.д.).

Формировать представление о физической активности (утренняя зарядка, закаливание, спортивные и подвижные игры).

Познакомить с упражнениями, укрепляющими органы тела и систему организма.

Формировать умение рассказывать взрослым о своем самочувствии, осознавать необходимость при заболевании обращаться к врачу, лечиться.

**Оздоровительно-закаливающие мероприятия**

В течение года под руководством медицинского работника осуществлять комплекс закаливающих мероприятий с использованием природных факторов: воздуха, солнца, воды учитывая здоровье детей и местные условия.

Приучать детей ходить в помещении в легкой одежде.

Повышение интереса к участию в подвижных играх и физических упражнениях на прогулке.

При проведении закаливающих мероприятий осуществлять дифференцированный подход к детям с учетом состояния их здоровья. Специальные закаливающие мероприятия проводить по решению администрации дошкольной организации и медицинских работников с учетом пожеланий родителей. Проводить закаливающие процедуры, гимнастику и массаж.

. Формировать навыки выполнения приемов закаливания с помощью взрослого. Выполнять дыхательные упражнения.



**Основные движения:**

**Ходьба.** Ходить обычно, на носках, с высоким подниманием колен, по одному, по два (парами); в разных направлениях: по прямой, по кругу, «змейкой», враспынную; ходить с выполнением заданий: взявшись за руки, держась за веревку, с остановкой, приседанием, поворотом, обходить предметы, с перешагиванием через предметы положенные на пол, медленно кружиться в обе стороны.

**Упражнения в равновесии.** Ходить по наклонной доске (20-30 сантиметров), по веревке, по бревну боковым приставным шагом, сохраняя равновесие; по прямой дорожке, по дощечкам положенным на расстоянии 10 см. одна от другой, по ребристой доске;

**Бег.** Бегать обычно, на носках, в колонне по одному, с одной стороны площадки на другую, в разных направлениях: по прямой, по кругу, «змейкой», враспынную; бегать с выполнением определенных заданий: с остановкой, бегать по сигналу в указанное место; бегать с изменением темпа: в быстром (до 10 – 20 метров), без остановки в медленном темпе (в течение 50-60 сек.);

**Катание, бросание, ловля.** Бросать предметы на дальность правой и левой рукой (на расстояние 2,5-5 м), в горизонтальную цель двумя руками снизу, от груди, правой и левой рукой (расстояние 1,5-2 м), в вертикальную цель (высота мишени 1,2 м) правой и левой рукой (расстояние 1-1,5 м). Катать мяч друг другу с расстояния 1,5–2 метра в положении сидя, ноги врозь, между предметами, в ворота. Бросать мяч вверх, вниз об пол (землю), ловить его.

**Ползание, лазанье:** Ползать в прямом направлении на расстояние 4–6 метров, между предметами, вокруг них, по доске, положенной на пол, под веревку, дугу, высотой 40 см, по наклонному модулю, через туннель; лазать по лестнице, влезать на гимнастическую стенку и спускаться (высота 1,5 м);

**Прыжки.** Прыгать на месте на двух ногах, с продвижением вперед на расстояние 2-3 метра, из круга в круг, вокруг предметов и между ними, с высоты 15-20 см, с касанием подвешенного предмета рукой, вверх с места стоя, через линию, в длину с места на расстоянии не менее 40 см;

**Построение, перестроение.** Построение друг за другом, рядом друг с другом, в круг (по зрительным ориентирам). Обучать умению находить свое место в строю, в круге с небольшой группой и всей группой (с помощью педагога, по зрительным ориентирам);

**Ритмические упражнения.** Выполнять знакомые, ранее выученные упражнения и движения под сопровождение музыки.

**Общеразвивающие упражнения****Упражнения для рук и плечевого пояса:**

поднимать и опускать руки вверх, вперед, в стороны (вместе или поочередно);

перекладывать предметы из одной руки в другую перед собой, за спиной, над головой;

хлопать руками перед собой или над головой, за спиной;

вытягивать руки вперед, в стороны, поворачивать их ладонями вверх, поднимать и опускать кисти, шевелить пальцами,

сжимать и разжимать пальцы рук;

**Упражнения для туловища:**

передавать мяч друг другу над головой (назад и вперед), с поворотом в стороны (вправо-влево);

поворачивать туловище влево, вправо (из положения сидя);

поднимать и опускать ноги, двигать ногами (из положения лежа на спине);

сгибать и разгибать ноги (поочередно и вместе), поворачиваться со спины на живот и обратно; прогибаться,

приподнимая плечи, разводя руки в стороны (из положения лежа на животе);

**Упражнения для ног:**

подниматься на носки, выставлять ногу вперед, назад, в сторону;

приседать вытягивая руки вперед; обхватывая колени руками и наклоняя голову; поочередно поднимать и опускать ноги,

согнутые в коленях

		<p>захватывать пальцами ног мешочки с песком сидя, ходить по палке, валику (диаметр 6–8 сантиметров) приставным шагом.</p> <p><b>Подвижные игры</b> Прививать интерес к подвижным играм, учить детей соблюдать простые правила, координировать движения, ориентироваться в пространстве, действовать в соответствии со знаками «беги», «держись», «вставай», вводить в игры сложные правила, изменяя виды движений. Играть в национальные подвижные игры.</p> <p><b>Самостоятельная двигательная активность</b> Развивать самостоятельность, активность и творчество детей в процессе выполнении движений. Поощрять самостоятельные игры с колясками, автомобилями, велосипедами, мячами, шарами. Развивать навыки лазания, ползания; упражнять ловкость и быстроту в выразительном выполнении движений.</p> <p><b>Спортивные упражнения:</b> <b>Катание на санках.</b> Катать на санках друг друга; кататься с невысокой горки; <b>Катание на велосипеде.</b> Кататься на трехколесном велосипеде по прямой, по кругу, с поворотами направо, налево; <b>Формирование здорового образа жизни</b> Обучать умению различать и называть органы чувств, давать представление об их роли в организме и о том, как их защищать, заботиться. Развивать представление о ценности здоровья; формировать желание не болеть, быть здоровым, дать первичные представления о том, что такое «здоровый образ жизни» и его соблюдении. Формировать первоначальные представления о полезной (овощи, фрукты, молочные продукты и т.д.) и вредной для здоровья человека пище (сладости, пироги, сладкие газированные напитки и т.д.). Формировать представление о физической активности (утренняя зарядка, закаливание, спортивные и подвижные игры). Познакомить с упражнениями, укрепляющими органы тела и систему организма. Формировать умение рассказывать взрослым о своем самочувствии, осознавать необходимость при заболевании обращаться к врачу, лечиться. <b>Оздоровительно-закаливающие мероприятия</b> В течение года под руководством медицинского работника осуществлять комплекс закаливающих мероприятий с использованием природных факторов: воздуха, солнца, воды учитывая здоровье детей и местные условия. Приучать детей ходить в помещении в легкой одежде. Повышение интереса к участию в подвижных играх и физических упражнениях на прогулке. При проведении закаливающих мероприятий осуществлять дифференцированный подход к детям с учетом состояния их здоровья. Специальные закаливающие мероприятия проводить по решению администрации дошкольной организации и медицинских работников с учетом пожеланий родителей. Проводить закаливающие процедуры, гимнастику и массаж. . Формировать навыки выполнения приемов закаливания с помощью взрослого. Выполнять дыхательные упражнения.</p>
--	--	---

**На второе полугодие**

январь	Физическая культура	<p><b>Цель:</b> укреплять здоровье детей, развивать двигательную активность, формировать здорового образа жизни с применением здоровьесберегающих технологий.</p> <p><b>Задачи:</b> прививать интерес к выполнению физических упражнений; развивать активное выполнение основных видов движений и координации движений, способствующих укреплению здоровья через ходьбу, бег, прыжки, бросание и ловля, ползание и лазанье; формировать культурно- гигиенические навыки; развивать активное выполнение движений и координацию движений, прививать интерес к физическим упражнениям; развивать физических качеств, способствующих укреплению здоровья: ловкости и быстроты, координации; приобщать к совместной деятельности со сверстниками в подвижных играх, позитивному взаимодействию между собой;</p>
--------	---------------------	--

		<p>обеспечивать безопасность в быту, при использовании спортивного инвентаря.</p> <p><b>Физическая культура.</b></p> <p><b>Основные движения:</b></p> <p><b>Ходьба.</b> Ходить обычно, на носках, с высоким подниманием колен, по одному, по два (парами); в разных направлениях: по прямой, по кругу, «змейкой», враспынную; ходить с выполнением заданий: взявшись за руки, держась за веревку, с остановкой, приседанием, поворотом, обходить предметы, с перешагиванием через предметы положенные на пол, медленно кружиться в обе стороны.</p> <p><b>Упражнения в равновесии.</b> Ходить по наклонной доске (20-30 сантиметров), по веревке, по бревну боковым приставным шагом, сохраняя равновесие; по прямой дорожке, по дощечкам положенным на расстоянии 10 см. одна от другой, по ребристой доске;</p> <p><b>Бег.</b> Бегать обычно, на носках, в колонне по одному, с одной стороны площадки на другую, в разных направлениях: по прямой, по кругу, «змейкой», враспынную; бегать с выполнением определенных заданий: с остановкой, бегать по сигналу в указанное место; бегать с изменением темпа: в быстром (до 10 – 20 метров), без остановки в медленном темпе (в течение 50-60 сек.);</p> <p><b>Катание, бросание, ловля.</b> Бросать предметы на дальность правой и левой рукой (на расстояние 2,5-5 м), в горизонтальную цель двумя руками снизу, от груди, правой и левой рукой (расстояние 1,5-2 м), в вертикальную цель (высота мишени 1,2 м) правой и левой рукой (расстояние 1-1,5 м). Катать мяч друг другу с расстояния 1,5–2 метра в положении сидя, ноги врозь, между предметами, в ворота. Бросать мяч вверх, вниз об пол (землю), ловить его.</p> <p><b>Ползание, лазанье:</b> Ползать в прямом направлении на расстояние 4–6 метров, между предметами, вокруг них, по доске, положенной на пол, под веревку, дугу, высотой 40 см, по наклонному модулю, через туннель; лазать по лестнице, влезать на гимнастическую стенку и спускаться (высота 1,5 м);</p> <p><b>Прыжки.</b> Прыгать на месте на двух ногах, с продвижением вперед на расстояние 2-3 метра, из круга в круг, вокруг предметов и между ними, с высоты 15-20 см, с касанием подвешенного предмета рукой, вверх с места стоя, через линию, в длину с места на расстоянии не менее 40 см;</p> <p><b>Построение, перестроение.</b> Построение друг за другом, рядом друг с другом, в круг (по зрительным ориентирам). Обучать умению находить свое место в строю, в круге с небольшой группой и всей группой (с помощью педагога, по зрительным ориентирам);</p> <p><b>Ритмические упражнения.</b> Выполнять знакомые, ранее выученные упражнения и движения под сопровождение музыки.</p> <p><b>Общеразвивающие упражнения</b></p> <p>Упражнения для рук и плечевого пояса:</p> <ul style="list-style-type: none"><li>поднимать и опускать руки вверх, вперед, в стороны (вместе или поочередно);</li><li>перекладывать предметы из одной руки в другую перед собой, за спиной, над головой;</li><li>хлопать руками перед собой или над головой, за спиной;</li><li>вытягивать руки вперед, в стороны, поворачивать их ладонями вверх, поднимать и опускать кисти, шевелить пальцами, сжимать и разжимать пальцы рук;</li></ul> <p>Упражнения для туловища:</p> <ul style="list-style-type: none"><li>передать мяч друг другу над головой (назад и вперед), с поворотом в стороны (вправо-влево);</li><li>поворачивать туловище влево, вправо (из положения сидя);</li><li>поднимать и опускать ноги, двигать ногами (из положения лежа на спине);</li><li>сгибать и разгибать ноги (поочередно и вместе), поворачиваться со спины на живот и обратно; прогибаться, приподнимая плечи, разводя руки в стороны (из положения лежа на животе);</li></ul> <p>Упражнения для ног:</p> <ul style="list-style-type: none"><li>подниматься на носки, выставлять ногу вперед, назад, в сторону;</li><li>приседать вытягивая руки вперед; обхватывая колени руками и наклоняя голову; поочередно поднимать и опускать ноги,</li></ul>
--	--	---

		<p>согнутые в коленях захватывать пальцами ног мешочки с песком сидя, ходить по палке, валику (диаметр 6–8 сантиметров) приставным шагом.</p> <p><b>Подвижные игры</b> Прививать интерес к подвижным играм, учить детей соблюдать простые правила, координировать движения, ориентироваться в пространстве, действовать в соответствии со знаками «беги», «держись», «вставай», вводить в игры сложные правила, изменяя виды движений. Играть в национальные подвижные игры.</p> <p><b>Самостоятельная двигательная активность</b> Развивать самостоятельность, активность и творчество детей в процессе выполнении движений. Поощрять самостоятельные игры с колясками, автомобилями, велосипедами, мячами, шарами. Развивать навыки лазания, ползания; упражнять ловкость и быстроту в выразительном выполнении движений.</p> <p><b>Спортивные упражнения:</b> Катание на санках. Катать на санках друг друга; кататься с невысокой горки; Формировать представление о физической активности (утренняя зарядка, закаливание, спортивные и подвижные игры). Познакомить с упражнениями, укрепляющими органы тела и систему организма. Формировать умение рассказывать взрослым о своем самочувствии, осознавать необходимость при заболевании обращаться к врачу, лечиться.</p> <p><b>Оздоровительно-закаливающие мероприятия</b> В течение года под руководством медицинского работника осуществлять комплекс закаливающих мероприятий с использованием природных факторов: воздуха, солнца, воды учитывая здоровье детей и местные условия. Приучать детей ходить в помещении в легкой одежде. Обеспечивать длительность их пребывания на свежем воздухе в соответствии с распорядком дня. Повышение интереса к участию в подвижных играх и физических упражнениях на прогулке. При проведении закаливающих мероприятий осуществлять дифференцированный подход к детям с учетом состояния их здоровья. Специальные закаливающие мероприятия проводить по решению администрации дошкольной организации и медицинских работников с учетом пожеланий родителей. Проводить закаливающие процедуры, гимнастику и массаж. Обеспечить ежедневное пребывание детей на свежем воздухе в соответствии с режимом дня. Формировать навыки выполнения приемов закаливания с помощью взрослого. Выполнять дыхательные упражнения.</p>
февраль	Физическая культура	<p><b>Цель:</b> укреплять здоровье детей, развивать двигательную активность, формировать здорового образа жизни с применением здоровьесберегающих технологий.</p> <p><b>Задачи:</b> прививать интерес к выполнению физических упражнений; развивать активное выполнение основных видов движений и координации движений, способствующих укреплению здоровья через ходьбу, бег, прыжки, бросание и ловля, ползание и лазанье; формировать культурно- гигиенические навыки; развивать активное выполнение движений и координацию движений, прививать интерес к физическим упражнениям; развивать физических качеств, способствующих укреплению здоровья: ловкости и быстроты, координации; приобщать к совместной деятельности со сверстниками в подвижных играх, позитивному взаимодействию между собой; обеспечивать безопасность в быту, при использовании спортивного инвентаря.</p> <p><b>Физическая культура.</b> <b>Основные движения:</b> <b>Ходьба.</b> Ходить обычно, на носках, с высоким подниманием колен, по одному, по два (парами); в разных направлениях: по прямой, по кругу, «змейкой», враспынную; ходить с выполнением заданий: взявшись за руки, держась за веревку, с остановкой, приседанием, поворотом, обходить предметы, с перешагиванием через предметы положенные на пол, медленно кружиться в обе стороны.</p>

<p><b>Упражнения в равновесии.</b> Ходить по наклонной доске (20-30 сантиметров), по веревке, по бревну боковым приставным шагом, сохраняя равновесие; по прямой дорожке, по дощечкам положенным на расстоянии 10 см. одна от другой, по ребристой доске;</p> <p><b>Бег.</b> Бегать обычно, на носках, в колонне по одному, с одной стороны площадки на другую, в разных направлениях: по прямой, по кругу, «змейкой», врассыпную; бегать с выполнением определенных заданий: с остановкой, бегать по сигналу в указанное место; бегать с изменением темпа: в быстром (до 10 – 20 метров), без остановки в медленном темпе (в течение 50-60 сек.);</p> <p><b>Катание, бросание, ловля.</b> Бросать предметы на дальность правой и левой рукой (на расстояние 2,5-5 м), в горизонтальную цель двумя руками снизу, от груди, правой и левой рукой (расстояние 1,5-2 м), в вертикальную цель (высота мишени 1,2 м) правой и левой рукой (расстояние 1-1,5 м). Катать мяч друг другу с расстояния 1,5–2 метра в положении сидя, ноги врозь, между предметами, в ворота. Бросать мяч вверх, вниз об пол (землю), ловить его.</p> <p><b>Ползание, лазанье:</b> Ползать в прямом направлении на расстояние 4–6 метров, между предметами, вокруг них, по доске, положенной на пол, под веревку, дугу, высотой 40 см, по наклонному модулю, через туннель; лазать по лестнице, влезать на гимнастическую стенку и спускаться (высота 1,5 м);</p> <p><b>Прыжки.</b> Прыгать на месте на двух ногах, с продвижением вперед на расстояние 2-3 метра, из круга в круг, вокруг предметов и между ними, с высоты 15-20 см, с касанием подвешенного предмета рукой, вверх с места стоя, через линию, в длину с места на расстоянии не менее 40 см;</p> <p><b>Построение, перестроение.</b> Построение друг за другом, рядом друг с другом, в круг (по зрительным ориентирам). Обучать умению находить свое место в строю, в круге с небольшой группой и всей группой (с помощью педагога, по зрительным ориентирам);</p> <p><b>Ритмические упражнения.</b> Выполнять знакомые, ранее выученные упражнения и движения под сопровождение музыки.</p> <p><b>Общеразвивающие упражнения</b>  Упражнения для рук и плечевого пояса:  поднимать и опускать руки вверх, вперед, в стороны (вместе или поочередно);  перекладывать предметы из одной руки в другую перед собой, за спиной, над головой;  хлопать руками перед собой или над головой, за спиной;  вытягивать руки вперед, в стороны, поворачивать их ладонями вверх, поднимать и опускать кисти, шевелить пальцами, сжимать и разжимать пальцы рук;</p> <p>Упражнения для туловища:  передавать мяч друг другу над головой (назад и вперед), с поворотом в стороны (вправо-влево);  поворачивать туловище влево, вправо (из положения сидя);  поднимать и опускать ноги, двигать ногами (из положения лежа на спине);  сгибать и разгибать ноги (поочередно и вместе), поворачиваться со спины на живот и обратно; прогибаться, приподнимая плечи, разводя руки в стороны (из положения лежа на животе);</p> <p>Упражнения для ног:  подниматься на носки, выставлять ногу вперед, назад, в сторону;  приседать вытягивая руки вперед; обхватывая колени руками и наклоняя голову; поочередно поднимать и опускать ноги, согнутые в коленях  захватывать пальцами ног мешочки с песком сидя, ходить по палке, валику (диаметр 6–8 сантиметров) приставным шагом.</p> <p><b>Подвижные игры</b>  Прививать интерес к подвижным играм, учить детей соблюдать простые правила, координировать движения, ориентироваться в пространстве, действовать в соответствии со знаками «беги», «держись», «вставай», вводить в игры сложные правила, изменяя виды движений. Играть в национальные подвижные игры.</p> <p><b>Самостоятельная двигательная активность</b></p>
---

		<p>Развивать самостоятельность, активность и творчество детей в процессе выполнении движений. Поощрять самостоятельные игры с колясками, автомобилями, велосипедами, мячами, шарами. Развивать навыки лазания, ползания; упражнять ловкость и быстроту в выразительном выполнении движений.</p> <p><b>Спортивные упражнения:</b>  Катание на санках. Катать на санках друг друга; кататься с невысокой горки;  Формировать представление о физической активности (утренняя зарядка, закаливание, спортивные и подвижные игры).  Познакомить с упражнениями, укрепляющими органы тела и систему организма.  Формировать умение рассказывать взрослым о своем самочувствии, осознавать необходимость при заболевании обращаться к врачу, лечиться.</p> <p><b>Оздоровительно-закаливающие мероприятия</b>  В течение года под руководством медицинского работника осуществлять комплекс закаливающих мероприятий с использованием природных факторов: воздуха, солнца, воды учитывая здоровье детей и местные условия.  Приучать детей ходить в помещении в легкой одежде. Обеспечивать длительность их пребывания на свежем воздухе в соответствии с распорядком дня.  Повышение интереса к участию в подвижных играх и физических упражнениях на прогулке.  При проведении закаливающих мероприятий осуществлять дифференцированный подход к детям с учетом состояния их здоровья. Специальные закаливающие мероприятия проводить по решению администрации дошкольной организации и медицинских работников с учетом пожеланий родителей. Проводить закаливающие процедуры, гимнастику и массаж.  Обеспечить ежедневное пребывание детей на свежем воздухе в соответствии с режимом дня. Формировать навыки выполнения приемов закаливания с помощью взрослого. Выполнять дыхательные упражнения.</p>
март	Физическая культура	<p><b>Цель:</b> укреплять здоровье детей, развивать двигательную активность, формировать здорового образа жизни с применением здоровьесберегающих технологий.</p> <p><b>Задачи:</b>  прививать интерес к выполнению физических упражнений;  развивать активное выполнение основных видов движений и координации движений, способствующих укреплению здоровья через ходьбу, бег, прыжки, бросание и ловля, ползание и лазанье;  формировать культурно- гигиенические навыки;  развивать активное выполнение движений и координацию движений, прививать интерес к физическим упражнениям;  развивать физических качеств, способствующих укреплению здоровья: ловкости и быстроты, координации;  приобщать к совместной деятельности со сверстниками в подвижных играх, позитивному взаимодействию между собой;  обеспечивать безопасность в быту, при использовании спортивного инвентаря.</p> <p><b>Физическая культура.</b>  <b>Основные движения:</b>  <b>Ходьба.</b> Ходить обычно, на носках, с высоким подниманием колен, по одному, по два (парами); в разных направлениях: по прямой, по кругу, «змейкой», враспынную; ходить с выполнением заданий: взявшись за руки, держась за веревку, с остановкой, приседанием, поворотом, обходить предметы, с перешагиванием через предметы положенные на пол, медленно кружиться в обе стороны.  <b>Упражнения в равновесии.</b> Ходить по наклонной доске (20-30 сантиметров), по веревке, по бревну боковым приставным шагом, сохраняя равновесие; по прямой дорожке, по дощечкам положенным на расстоянии 10 см. одна от другой, по ребристой доске;  <b>Бег.</b> Бегать обычно, на носках, в колонне по одному, с одной стороны площадки на другую, в разных направлениях: по прямой, по кругу, «змейкой», враспынную; бегать с выполнением определенных заданий: с остановкой, бегать по сигналу в указанное место; бегать с изменением темпа: в быстром (до 10 – 20 метров), без остановки в медленном темпе (в течение 50-60 сек.);</p>

**Катание, бросание, ловля.** Бросать предметы на дальность правой и левой рукой (на расстояние 2,5-5 м), в горизонтальную цель двумя руками снизу, от груди, правой и левой рукой (расстояние 1,5-2 м), в вертикальную цель (высота мишени 1,2 м) правой и левой рукой (расстояние 1-1,5 м). Катать мяч друг другу с расстояния 1,5–2 метра в положении сидя, ноги врозь, между предметами, в ворота. Бросать мяч вверх, вниз об пол (землю), ловить его.

**Ползание, лазанье:** Ползать в прямом направлении на расстояние 4–6 метров, между предметами, вокруг них, по доске, положенной на пол, под веревку, дугу, высотой 40 см, по наклонному модулю, через туннель; лазать по лестнице, влезать на гимнастическую стенку и спускаться (высота 1,5 м);

**Прыжки.** Прыгать на месте на двух ногах, с продвижением вперед на расстояние 2-3 метра, из круга в круг, вокруг предметов и между ними, с высоты 15-20 см, с касанием подвешенного предмета рукой, вверх с места стоя, через линию, в длину с места на расстоянии не менее 40 см;

**Построение, перестроение.** Построение друг за другом, рядом друг с другом, в круг (по зрительным ориентирам). Обучать умению находить свое место в строю, в круге с небольшой группой и всей группой (с помощью педагога, по зрительным ориентирам);

**Ритмические упражнения.** Выполнять знакомые, ранее выученные упражнения и движения под сопровождение музыки.

#### **Общеразвивающие упражнения**

Упражнения для рук и плечевого пояса:

поднимать и опускать руки вверх, вперед, в стороны (вместе или поочередно);

перекладывать предметы из одной руки в другую перед собой, за спиной, над головой;

хлопать руками перед собой или над головой, за спиной;

вытягивать руки вперед, в стороны, поворачивать их ладонями вверх, поднимать и опускать кисти, шевелить пальцами, сжимать и разжимать пальцы рук;

Упражнения для туловища:

передавать мяч друг другу над головой (назад и вперед), с поворотом в стороны (вправо-влево);

поворачивать туловище влево, вправо (из положения сидя);

поднимать и опускать ноги, двигать ногами (из положения лежа на спине);

сгибать и разгибать ноги (поочередно и вместе), поворачиваться со спины на живот и обратно; прогибаться, приподнимая плечи, разводя руки в стороны (из положения лежа на животе);

Упражнения для ног:

подниматься на носки, выставлять ногу вперед, назад, в сторону;

приседать вытягивая руки вперед; обхватывая колени руками и наклоняя голову; поочередно поднимать и опускать ноги, согнутые в коленях

захватывать пальцами ног мешочки с песком сидя, ходить по палке, валику (диаметр 6–8 сантиметров) приставным шагом.

#### **Подвижные игры**

Прививать интерес к подвижным играм, учить детей соблюдать простые правила, координировать движения, ориентироваться в пространстве, действовать в соответствии со знаками «беги», «держись», «вставай», вводить в игры сложные правила, изменяя виды движений. Играть в национальные подвижные игры.

#### **Самостоятельная двигательная активность**

Развивать самостоятельность, активность и творчество детей в процессе выполнении движений. Поощрять самостоятельные игры с колясками, автомобилями, велосипедами, мячами, шарами. Развивать навыки лазания, ползания; упражнять ловкость и быстроту в выразительном выполнении движений.

#### **Спортивные упражнения:**

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

Формировать представление о физической активности (утренняя зарядка, закаливание, спортивные и подвижные игры).

Познакомить с упражнениями, укрепляющими органы тела и систему организма.

		<p>Формировать умение рассказывать взрослым о своем самочувствии, осознавать необходимость при заболевании обращаться к врачу, лечиться.</p> <p><b>Оздоровительно-закаливающие мероприятия</b></p> <p>В течение года под руководством медицинского работника осуществлять комплекс закаливающих мероприятий с использованием природных факторов: воздуха, солнца, воды учитывая здоровье детей и местные условия.</p> <p>Приучать детей ходить в помещении в легкой одежде. Обеспечивать длительность их пребывания на свежем воздухе в соответствии с распорядком дня.</p> <p>Повышение интереса к участию в подвижных играх и физических упражнениях на прогулке.</p> <p>При проведении закаливающих мероприятий осуществлять дифференцированный подход к детям с учетом состояния их здоровья. Специальные закаливающие мероприятия проводить по решению администрации дошкольной организации и медицинских работников с учетом пожеланий родителей. Проводить закаливающие процедуры, гимнастику и массаж.</p> <p>Обеспечить ежедневное пребывание детей на свежем воздухе в соответствии с режимом дня. Формировать навыки выполнения приемов закаливания с помощью взрослого. Выполнять дыхательные упражнения.</p>
апрель	Физическая культура	<p><b>Цель:</b> укреплять здоровье детей, развивать двигательную активность, формировать здорового образа жизни с применением здоровьесберегающих технологий.</p> <p><b>Задачи:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>прививать интерес к выполнению физических упражнений;</li> <li>развивать активное выполнение основных видов движений и координации движений, способствующих укреплению здоровья через ходьбу, бег, прыжки, бросание и ловля, ползание и лазанье;</li> <li>формировать культурно- гигиенические навыки;</li> <li>развивать активное выполнение движений и координацию движений, прививать интерес к физическим упражнениям;</li> <li>развивать физических качеств, способствующих укреплению здоровья: ловкости и быстроты, координации;</li> <li>приобщать к совместной деятельности со сверстниками в подвижных играх, позитивному взаимодействию между собой;</li> <li>обеспечивать безопасность в быту, при использовании спортивного инвентаря.</li> </ul> <p><b>Физическая культура.</b></p> <p><b>Основные движения:</b></p> <p><b>Ходьба.</b> Ходить обычно, на носках, с высоким подниманием колен, по одному, по два (парами); в разных направлениях: по прямой, по кругу, «змейкой», враспынную; ходить с выполнением заданий: взявшись за руки, держась за веревку, с остановкой, приседанием, поворотом, обходить предметы, с перешагиванием через предметы положенные на пол, медленно кружиться в обе стороны.</p> <p><b>Упражнения в равновесии.</b> Ходить по наклонной доске (20-30 сантиметров), по веревке, по бревну боковым приставным шагом, сохраняя равновесие; по прямой дорожке, по дощечкам положенным на расстоянии 10 см. одна от другой, по ребристой доске;</p> <p><b>Бег.</b> Бегать обычно, на носках, в колонне по одному, с одной стороны площадки на другую, в разных направлениях: по прямой, по кругу, «змейкой», враспынную; бегать с выполнением определенных заданий: с остановкой, бегать по сигналу в указанное место; бегать с изменением темпа: в быстром (до 10 – 20 метров), без остановки в медленном темпе (в течение 50-60 сек.);</p> <p><b>Катание, бросание, ловля.</b> Бросать предметы на дальность правой и левой рукой (на расстояние 2,5-5 м), в горизонтальную цель двумя руками снизу, от груди, правой и левой рукой (расстояние 1,5-2 м), в вертикальную цель (высота мишени 1,2 м) правой и левой рукой (расстояние 1-1,5 м). Катать мяч друг другу с расстояния 1,5–2 метра в положении сидя, ноги врозь, между предметами, в ворота. Бросать мяч вверх, вниз об пол (землю), ловить его.</p> <p><b>Ползание, лазанье:</b> Ползать в прямом направлении на расстоянии 4–6 метров, между предметами, вокруг них, по доске, положенной на пол, под веревку, дугу, высотой 40 см, по наклонному модулю, через туннель; лазать по лестнице, влезать на гимнастическую стенку и спускаться (высота 1,5 м);</p>



**Прыжки.** Прыгать на месте на двух ногах, с продвижением вперед на расстояние 2-3 метра, из круга в круг, вокруг предметов и между ними, с высоты 15-20 см, с касанием подвешенного предмета рукой, вверх с места стоя, через линию, в длину с места на расстоянии не менее 40 см;

**Построение, перестроение.** Построение друг за другом, рядом друг с другом, в круг (по зрительным ориентирам). Обучать умению находить свое место в строю, в круге с небольшой группой и всей группой (с помощью педагога, по зрительным ориентирам);

**Ритмические упражнения.** Выполнять знакомые, ранее выученные упражнения и движения под сопровождение музыки.

**Общеразвивающие упражнения**  
Упражнения для рук и плечевого пояса:  
поднимать и опускать руки вверх, вперед, в стороны (вместе или поочередно);  
перекладывать предметы из одной руки в другую перед собой, за спиной, над головой;  
хлопать руками перед собой или над головой, за спиной;  
вытягивать руки вперед, в стороны, поворачивать их ладонями вверх, поднимать и опускать кисти, шевелить пальцами, сжимать и разжимать пальцы рук;

Упражнения для туловища:  
передавать мяч друг другу над головой (назад и вперед), с поворотом в стороны (вправо-влево);  
поворачивать туловище влево, вправо (из положения сидя);  
поднимать и опускать ноги, двигать ногами (из положения лежа на спине);  
сгибать и разгибать ноги (поочередно и вместе), поворачиваться со спины на живот и обратно; прогибаться, приподнимая плечи, разводя руки в стороны (из положения лежа на животе);

Упражнения для ног:  
подниматься на носки, выставлять ногу вперед, назад, в сторону;  
приседать вытягивая руки вперед; обхватывая колени руками и наклоняя голову; поочередно поднимать и опускать ноги, согнутые в коленях  
захватывать пальцами ног мешочки с песком сидя, ходить по палке, валику (диаметр 6–8 сантиметров) приставным шагом.

**Подвижные игры**  
Прививать интерес к подвижным играм, учить детей соблюдать простые правила, координировать движения, ориентироваться в пространстве, действовать в соответствии со знаками «беги», «держись», «вставай», вводить в игры сложные правила, изменяя виды движений. Играть в национальные подвижные игры.

**Самостоятельная двигательная активность**  
Развивать самостоятельность, активность и творчество детей в процессе выполнении движений. Поощрять самостоятельные игры с колясками, автомобилями, велосипедами, мячами, шарами. Развивать навыки лазания, ползания; упражнять ловкость и быстроту в выразительном выполнении движений.

**Спортивные упражнения:**  
Катание на велосипеде. Кататься на трехколесном велосипеде по прямой, по кругу, с поворотами направо, налево;  
Формировать представление о физической активности (утренняя зарядка, закаливание, спортивные и подвижные игры).  
Познакомить с упражнениями, укрепляющими органы тела и систему организма.  
Формировать умение рассказывать взрослым о своем самочувствии, осознавать необходимость при заболевании обращаться к врачу, лечиться.

**Оздоровительно-закаливающие мероприятия**  
В течение года под руководством медицинского работника осуществлять комплекс закаливающих мероприятий с использованием природных факторов: воздуха, солнца, воды учитывая здоровье детей и местные условия.  
Приучать детей ходить в помещении в легкой одежде. Обеспечивать длительность их пребывания на свежем воздухе в соответствии с распорядком дня.

		<p>Повышение интереса к участию в подвижных играх и физических упражнениях на прогулке.</p> <p>При проведении закаливающих мероприятий осуществлять дифференцированный подход к детям с учетом состояния их здоровья. Специальные закаливающие мероприятия проводить по решению администрации дошкольной организации и медицинских работников с учетом пожеланий родителей. Проводить закаливающие процедуры, гимнастику и массаж.</p> <p>Обеспечить ежедневное пребывание детей на свежем воздухе в соответствии с режимом дня. Формировать навыки выполнения приемов закаливания с помощью взрослого. Выполнять дыхательные упражнения.</p>
май	Физическая культура	<p><b>Цель:</b> укреплять здоровье детей, развивать двигательную активность, формировать здорового образа жизни с применением здоровьесберегающих технологий.</p> <p><b>Задачи:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>прививать интерес к выполнению физических упражнений;</li> <li>развивать активное выполнение основных видов движений и координации движений, способствующих укреплению здоровья через ходьбу, бег, прыжки, бросание и ловля, ползание и лазанье;</li> <li>формировать культурно- гигиенические навыки;</li> <li>развивать активное выполнение движений и координацию движений, прививать интерес к физическим упражнениям;</li> <li>развивать физических качеств, способствующих укреплению здоровья: ловкости и быстроты, координации;</li> <li>приобщать к совместной деятельности со сверстниками в подвижных играх, позитивному взаимодействию между собой;</li> <li>обеспечивать безопасность в быту, при использовании спортивного инвентаря.</li> </ul> <p><b>Физическая культура.</b></p> <p><b>Основные движения:</b></p> <p><b>Ходьба.</b> Ходить обычно, на носках, с высоким подниманием колен, по одному, по два (парами); в разных направлениях: по прямой, по кругу, «змейкой», враспынную; ходить с выполнением заданий: взявшись за руки, держась за веревку, с остановкой, приседанием, поворотом, обходить предметы, с перешагиванием через предметы положенные на пол, медленно кружиться в обе стороны.</p> <p><b>Упражнения в равновесии.</b> Ходить по наклонной доске (20-30 сантиметров), по веревке, по бревну боковым приставным шагом, сохраняя равновесие; по прямой дорожке, по дощечкам положенным на расстоянии 10 см. одна от другой, по ребристой доске;</p> <p><b>Бег.</b> Бегать обычно, на носках, в колонне по одному, с одной стороны площадки на другую, в разных направлениях: по прямой, по кругу, «змейкой», враспынную; бегать с выполнением определенных заданий: с остановкой, бегать по сигналу в указанное место; бегать с изменением темпа: в быстром (до 10 – 20 метров), без остановки в медленном темпе (в течение 50-60 сек.);</p> <p><b>Катание, бросание, ловля.</b> Бросать предметы на дальность правой и левой рукой (на расстояние 2,5-5 м), в горизонтальную цель двумя руками снизу, от груди, правой и левой рукой (расстояние 1,5-2 м), в вертикальную цель (высота мишени 1,2 м) правой и левой рукой (расстояние 1-1,5 м). Катать мяч друг другу с расстояния 1,5–2 метра в положении сидя, ноги врозь, между предметами, в ворота. Бросать мяч вверх, вниз об пол (землю), ловить его.</p> <p><b>Ползание, лазанье:</b> Ползать в прямом направлении на расстояние 4–6 метров, между предметами, вокруг них, по доске, положенной на пол, под веревку, дугу, высотой 40 см, по наклонному модулю, через туннель; лазать по лестнице, влезать на гимнастическую стенку и спускаться (высота 1,5 м);</p> <p><b>Прыжки.</b> Прыгать на месте на двух ногах, с продвижением вперед на расстояние 2-3 метра, из круга в круг, вокруг предметов и между ними, с высоты 15-20 см, с касанием подвешенного предмета рукой, вверх с места стоя, через линию, в длину с места на расстоянии не менее 40 см;</p> <p><b>Построение, перестроение.</b> Построение друг за другом, рядом друг с другом, в круг (по зрительным ориентирам). Обучать умению находить свое место в строю, в круге с небольшой группой и всей группой (с помощью педагога, по зрительным ориентирам);</p> <p><b>Ритмические упражнения.</b> Выполнять знакомые, ранее выученные упражнения и движения под сопровождение музыки.</p>

### **Общеразвивающие упражнения**

Упражнения для рук и плечевого пояса:

поднимать и опускать руки вверх, вперед, в стороны (вместе или поочередно);  
перекладывать предметы из одной руки в другую перед собой, за спиной, над головой;  
хлопать руками перед собой или над головой, за спиной;

вытягивать руки вперед, в стороны, поворачивать их ладонями вверх, поднимать и опускать кисти, шевелить пальцами, сжимать и разжимать пальцы рук;

Упражнения для туловища:

передавать мяч друг другу над головой (назад и вперед), с поворотом в стороны (вправо-влево);

поворачивать туловище влево, вправо (из положения сидя);

поднимать и опускать ноги, двигать ногами (из положения лежа на спине);

сгибать и разгибать ноги (поочередно и вместе), поворачиваться со спины на живот и обратно; прогибаться, приподнимая плечи, разводя руки в стороны (из положения лежа на животе);

Упражнения для ног:

подниматься на носки, выставлять ногу вперед, назад, в сторону;

приседать вытягивая руки вперед; обхватывая колени руками и наклоняя голову; поочередно поднимать и опускать ноги, согнутые в коленях

захватывать пальцами ног мешочки с песком сидя, ходить по палке, валику (диаметр 6–8 сантиметров) приставным шагом.

### **Подвижные игры**

Прививать интерес к подвижным играм, учить детей соблюдать простые правила, координировать движения, ориентироваться в пространстве, действовать в соответствии со знаками «беги», «держись», «вставай», вводить в игры сложные правила, изменяя виды движений. Играть в национальные подвижные игры.

### **Самостоятельная двигательная активность**

Развивать самостоятельность, активность и творчество детей в процессе выполнении движений. Поощрять самостоятельные игры с колясками, автомобилями, велосипедами, мячами, шарами. Развивать навыки лазания, ползания; упражнять ловкость и быстроту в выразительном выполнении движений.

### **Спортивные упражнения:**

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

Формировать представление о физической активности (утренняя зарядка, закаливание, спортивные и подвижные игры).

Познакомить с упражнениями, укрепляющими органы тела и систему организма.

Формировать умение рассказывать взрослым о своем самочувствии, осознавать необходимость при заболевании обращаться к врачу, лечиться.

### **Оздоровительно-закаливающие мероприятия**

В течение года под руководством медицинского работника осуществлять комплекс закаливающих мероприятий с использованием природных факторов: воздуха, солнца, воды учитывая здоровье детей и местные условия.

Приучать детей ходить в помещении в легкой одежде. Обеспечивать длительность их пребывания на свежем воздухе в соответствии с распорядком дня.

Повышение интереса к участию в подвижных играх и физических упражнениях на прогулке.

При проведении закаливающих мероприятий осуществлять дифференцированный подход к детям с учетом состояния их здоровья. Специальные закаливающие мероприятия проводить по решению администрации дошкольной организации и медицинских работников с учетом пожеланий родителей. Проводить закаливающие процедуры, гимнастику и массаж.

Обеспечить ежедневное пребывание детей на свежем воздухе в соответствии с режимом дня. Формировать навыки выполнения приемов закаливания с помощью взрослого. Выполнять дыхательные упражнения.