


Бектөмир Ж.С. 
«Ақмола облысы білім басқармасының
Атбасар ауданы бойынша білім бөлімінің
жаңаөңірге Атбасар қаласының
«Алтын бесік» бөбекжайы» МКҚК
менгерушісі Ғолғамбаева Ж.Е.
«02» 09 2022-2023 оқу жылы

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

Инструктор по физической культуре: Рыбалко А.Б.

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

Первое полугодие

Группа: логопедическая группа «Балапан»

Возраст детей: 3-4 года

месяц	Организованная деятельность	Задачи организованной деятельности
сентябрь	Физическая культура	<p>Основные виды движений:</p> <p>1) ходьба: обучение ходьбе друг за другом в обход зала, с флажками друг за другом,</p> <p>2) бег: обучение бегу друг за другом, с изменением направления,</p> <p>3) прыжки: подпрыгивание на месте с поворотами при положении рук на поясе; подпрыгивание с продвижением вперед;</p> <p>4) метание, ловля, бросание: обучение умениям удерживать, бросать и ловить мячи разные по весу, размеру, материалу,</p> <p>5) ползание, лазанье, перелезание: обучение умению ползать на четвереньках с проползанием под натянутой веревкой (высота 30-35 см);</p> <p>6) равновесие: обучение ходьбе по наклонной доске (20-30см) сохраняя равновесие, по гимнастической скамейке,</p> <p>7) построение и перестроение: построение в шеренгу вдоль черты, с равнением по носкам; в колонну по одному,</p> <p>8) музыкально-ритмические упражнения: выполнение знакомых физических упражнений в разном темпе в соответствии с музыкальным сопровождением;</p> <p>9) спортивные упражнения: катание на трехколесном велосипеде,</p> <p>10) элементы спортивных игр: обучение игре в кегли: бросать мяч,</p> <p>11) обучение выполнению общеразвивающих упражнений (с предметами и без предметов): поднимание руки вперед, вверх, в стороны, к плечам, на пояс, вниз; скрестные широкие размахивания руками вверх над головой, внизу перед собой; движения кистями – сжимание, разжимание, покручивание, помахивание и одновременное изменение положения рук; повороты туловища в стороны (вправо-влево), держа руки на поясе, разводя их в стороны; наклоны влево, вправо, вперед, откидываясь назад; приседания с опусканием рук вниз, с выпрямлением рук через стороны, с хлопком над головой из исходного положения руки вверх, ноги на ширине плеч; "ножницы" (поочередные движения ног вверх-вниз из исходного положения сидя, руки в упоре сзади); заведение рук за спину, прогнувшись, из исходного положения лежа на животе, руки вперед; повороты кругом с переступанием, с последующим приседанием, с выпрямлением рук вверх, покручиванием кистями; подпрыгивания на носках с поворотом кругом.</p>

Октябрь	Физическая культура	<p>Основные виды движений:</p> <p>1) ходьба: обучение ходьбе друг за другом в обход зала, с флажками друг за другом, парами друг за другом, ходьбе в чередовании с бегом;</p> <p>2) бег: обучение бегу друг за другом, с изменением направления, огибанием различных предметов,</p> <p>3) прыжки: подпрыгивание на месте с поворотами при положении рук на поясе; подпрыгивание с продвижением вперед; самостоятельно спрыгивать с приподнятого края доски (высота 10 - 15 см.), со скамейки на полусогнутые ноги; перепрыгивание с места через канат, гимнастическую палку,</p> <p>4) метание, ловля, бросание: обучение умениям удерживать, бросать и ловить мячи разные по весу, размеру, материалу, ударять мячом об стену, пол и ловить его двумя руками;</p> <p>5) ползание, лазанье, перелезание: обучение умению ползать на четвереньках с проползанием под натянутой веревкой (высота 30-35 см); ползать по гимнастической скамейке на четвереньках; "</p> <p>6) равновесие: обучение ходьбе по наклонной доске (20-30см) сохраняя равновесие, по гимнастической скамейке, бревну с соскоком в конце; ходьбе друг за другом на носках с изменением положения рук (вверх, на поясе);</p> <p>7) построение и перестроение: построение в шеренгу вдоль черты, с равнением по носкам; в колонну по одному, в круг</p> <p>8) музыкально-ритмические упражнения: выполнение знакомых физических упражнений в разном темпе в соответствии с музыкальным сопровождением;</p> <p>9) спортивные упражнения: катание на трехколесном велосипеде, на самокате; выполнять повороты вправо, влево;</p> <p>10) элементы спортивных игр: обучение игре в кегли: бросать мяч, занимая правильное исходное положение, выбивать кегли с расстояния 1,5-2 м;</p> <p>11) обучение выполнению общеразвивающих упражнений (с предметами и без предметов): поднимание руки вперед, вверх, в стороны, к плечам, на пояс, вниз; скрестные широкие размахивания руками вверх над головой, внизу перед собой; движения кистями – сжимание, разжимание, покручивание, помахивание и одновременное изменение положения рук; повороты туловища в стороны (вправо-влево), держа руки на поясе, разводя их в стороны; наклоны влево, вправо, вперед, откидываясь назад; приседания с опусканием рук вниз, с выпрямлением рук через стороны, с хлопком над головой из исходного положения руки вверх, ноги на ширине плеч; "ножницы" (поочередные движения ног вверх-вниз из исходного положения сидя, руки в упоре сзади); заведение рук за спину, прогнувшись, из исходного положения лежа на животе, руки вперед; повороты кругом с переступанием, с последующим приседанием, с выпрямлением рук вверх, покручиванием кистями; подпрыгивания на носках с поворотом кругом.</p>
---------	---------------------	--

Ноябрь	Физическая культура	<p>Основные виды движений:</p> <p>1) ходьба: обучение ходьбе друг за другом в обход зала, с флажками друг за другом, парами друг за другом, ходьбе в чередовании с бегом; ходьбе с изменением положения рук (вверх, в стороны, на пояс) на носках, на пятках с изменением направления, с остановками по окончании звуковых сигналов;</p> <p>2) бег: обучение бегу друг за другом, с изменением направления, огибанием различных предметов, с остановками и приседанием по звуковому сигналу;</p> <p>3) прыжки: подпрыгивание на месте с поворотами при положении рук на поясе; подпрыгивание с продвижением вперед; самостоятельно спрыгивать с приподнятого края доски (высота 10 - 15 см.), со скамейки на полусогнутые ноги; перепрыгивание с места через канат, гимнастическую палку, веревку натянутую над полом (5-10 см.);</p> <p>4) метание, ловля, бросание: обучение умениям удерживать, бросать и ловить мячи разные по весу, размеру, материалу, ударять мячом об стену, пол и ловить его двумя руками; перебрасывать мячи друг другу на расстоянии (1,5-2 м.);</p> <p>5) ползание, лазанье, перелезание: обучение умению ползать на четвереньках с проползанием под натянутой веревкой (высота 30-35 см); ползать по гимнастической скамейке на четвереньках; "Обезьяний бег" (быстрое передвижение с опорой стопами и кистями о пол); обучение лазанью по наклонной лестнице (высота 1,5-2 м); лазанью по шведской стенке приставными шагами на другой пролет</p> <p>6) равновесие: обучение ходьбе по наклонной доске (20-30см) сохраняя равновесие, по гимнастической скамейке, бревну с соскоком в конце; ходьбе друг за другом на носках с изменением положения рук (вверху, на поясе); повороты головы вправо-влево, наклоны вперед-назад;</p> <p>7) построение и перестроение: построение в шеренгу вдоль черты, с равнением по носкам; в колонну по одному, в круг большой и маленький;</p> <p>8) музыкально-ритмические упражнения: выполнение знакомых физических упражнений в разном темпе в соответствии с музыкальным сопровождением;</p> <p>9) спортивные упражнения: катание на санках с невысокой горки с помощью взрослого; катание на трехколесном велосипеде, на самокате; выполнять повороты вправо, влево;</p> <p>10) элементы спортивных игр: обучение игре в кегли: бросать мяч, занимая правильное исходное положение, выбивать кегли с расстояния 1,5-2 м;</p> <p>11) обучение выполнению общеразвивающих упражнений (с предметами и без предметов): поднимание руки вперед, вверх, в стороны, к плечам, на пояс, вниз; скрестные широкие размахивания руками вверх над головой, внизу перед собой; движения кистями – сжимание, разжимание, покручивание, помахивание и одновременное изменение положения рук; повороты туловища в стороны (вправо-влево), держа руки на поясе, разводя их в стороны; наклоны влево, вправо, вперед, откидываясь назад; приседания с опусканием рук вниз, с выпрямлением рук через стороны, с хлопком над головой из исходного положения руки вверх, ноги на ширине плеч; "ножницы" (поочередные движения ног вверх-вниз из исходного положения сидя, руки в упоре сзади); заведение рук за спину, прогнувшись, из исходного положения лежа на животе, руки вперед; повороты кругом с переступанием, с последующим приседанием, с выпрямлением рук вверх, покручиванием кистями; подпрыгивания на носках с поворотом кругом.</p>
--------	---------------------	---

Декабрь	Физическая культура	<p>Основные виды движений:</p> <p>1) ходьба: обучение ходьбе друг за другом в обход зала, с флажками друг за другом, парами друг за другом, ходьбе в чередовании с бегом; ходьбе с изменением положения рук (вверх, в стороны, на пояс) на носках, на пятках с изменением направления, с остановками по окончании звуковых сигналов;</p> <p>2) бег: обучение бегу друг за другом, с изменением направления, огибанием различных предметов, с остановками и приседанием по звуковому сигналу; бегу в рассыпную при чередовании с ходьбой;</p> <p>3) прыжки: подпрыгивание на месте с поворотами при положении рук на поясе; подпрыгивание с продвижением вперед; самостоятельно спрыгивать с приподнятого края доски (высота 10 - 15 см.), со скамейки на полусогнутые ноги; перепрыгивание с места через канат, гимнастическую палку, веревку натянутую над полом (5-10 см.); прыжки в длину с места через шнуры, "ручеек", начерченный на полу (ширина 20-30 см.);</p> <p>4) метание, ловля, бросание: обучение умениям удерживать, бросать и ловить мячи разные по весу, размеру, материалу, ударять мячом об стену, пол и ловить его двумя руками; перебрасывать мячи друг другу на расстоянии (1,5-2 м.); бросать в цель мешочки с песком, бросать кольца на стержень;</p> <p>5) ползание, лазанье, перелезание: обучение умению ползать на четвереньках с проползанием под натянутой веревкой (высота 30-35 см); ползать по гимнастической скамейке на четвереньках; "Обезьяний бег" (быстрое передвижение с опорой стопами и кистями о пол); обучение лазанью по наклонной лестнице (высота 1,5-2 м); лазанью по шведской стенке приставными шагами на другой пролет; ползанию по-пластунски по подражанию и под различными предметами разной высоты;</p> <p>6) равновесие: обучение ходьбе по наклонной доске (20-30см) сохраняя равновесие, по гимнастической скамейке, бревну с соскоком в конце; ходьбе друг за другом на носках с изменением положения рук (вверху, на поясе); повороты головы вправо-влево, наклоны вперед-назад; кружение на месте с переступанием, кружение с последующим приседанием по звуковому сигналу;</p> <p>7) построение и перестроение: построение в шеренгу вдоль черты, с равнением по носкам; в колонну по одному, в круг большой и маленький;</p> <p>8) музыкально-ритмические упражнения: выполнение знакомых физических упражнений в разном темпе в соответствии с музыкальным сопровождением;</p> <p>9) спортивные упражнения: катание на санках с невысокой горки с помощью взрослого; скольжение по ледяным дорожкам с помощью взрослого; катание на трехколесном велосипеде, на самокате; выполнять повороты вправо, влево;</p> <p>10) элементы спортивных игр: обучение игре в кегли: бросать мяч, занимая правильное исходное положение, выбивать кегли с расстояния 1,5-2 м;</p> <p>11) обучение выполнению общеразвивающих упражнений (с предметами и без предметов): поднимание руки вперед, вверх, в стороны, к плечам, на пояс, вниз; скрестные широкие размахивания руками вверху над головой, внизу перед собой; движения кистями – сжимание, разжимание, покручивание, помахивание и одновременное изменение положения рук; повороты туловища в стороны (вправо-влево), держа руки на поясе, разводя их в стороны; наклоны влево, вправо, вперед, откидываясь назад; приседания с опусканием рук вниз, с выпрямлением рук через стороны, с хлопком над головой из исходного положения руки вверху, ноги на ширине плеч; "ножницы" (поочередные движения ног вверх-вниз из исходного положения сидя, руки в упоре сзади); заведение рук за спину, прогнувшись, из исходного положения лежа на животе, руки вперед; повороты кругом с переступанием, с последующим приседанием, с выпрямлением рук вверх, покручиванием кистями; подпрыгивания на носках с поворотом кругом.</p>
На второе полугодие		
январь	Физическая культура	<p>Цель: охрана и укрепление здоровья ребенка, повышать интерес к физической культуре, обогащать двигательный опыт с использованием здоровьесберегающих технологий, воспитывать потребность к развитию физической активности.</p> <p>Задачи: обеспечить гармоничное физическое развитие организма детей, повышать интерес к спортивным, подвижным играм, занятиям спортом;</p>

формировать физические качества: сила, скорость, выносливость, ловкость, гибкость;
совершенствовать основные виды движений: ходьба и бег, прыжки, бросание и ловля, ползание и лазание, культурно-гигиенические навыки;
воспитывать интерес к выполнению физических упражнений, стремление к здоровому образу жизни;
побуждать интерес к различным национальным подвижным играм, играм соревновательного характера;
сохранять правила безопасного поведения при использовании спортивного оборудования во время игры.

Физическая культура.
Основные движения:
Ходьба. Ходить на пятках, на наружных сторонах стоп, мелким и широким шагом, приставным шагом в сторону (направо и налево), в колонне по одному, в чередовании с бегом, прыжками, с изменением направления, темпа, координация движений рук и ног;
Равновесие. Ходить между линиями (расстояние 15 сантиметров), по линии, веревке, по доске, гимнастической скамейке, бревну (с перешагиванием предметов, повороты с мешочком на голове, руки в стороны). Ходить по наклонной доске вверх и вниз (ширина 2 сантиметра, высота 30–35 сантиметров). Перешагивать через рейки лестницы, приподнятой на 20–25 сантиметров от пола, через набивной мяч (поочередно через 5–6 мячей, положенных на расстоянии друг от друга) с разными положениями рук;
Бег. Бегать на носках; с высоким подниманием колен, мелким и широким шагом, в колонне по одному, по кругу, змейкой, враспынную. Бегать с разными заданиями: бег с ускорением и замедлением темпа, со сменой ведущего, в медленном темпе в течение 1-1,5 минут, бегать на 40-50 метров со средней скоростью в чередовании с ходьбой;
Ползание, лазанье. Ползать на четвереньках по прямой на расстояние до 10 метров между предметами, по горизонтальной доске, по гимнастической скамейке на животе, подтягиваясь руками. Ползать на четвереньках, опираясь на стопы и ладони, подлезать под веревку, поднятую на высоту 50 сантиметров правым и левым боком вперед. Пролезать в обруч. Лазать по гимнастической стенке вверх-вниз чередующимся шагом, переход с пролета на пролет вправо, влево. Перелезать через бревно, гимнастическую скамейку.
Прыжки. Прыгать на месте на двух ногах (10 прыжков 2-3 раза в чередовании с ходьбой); на двух ногах, с продвижением вперед на расстояние 2-3 метра; с поворотами направо, налево, кругом. Прыгать: ноги вместе, ноги врозь, на одной ноге (на правой и левой поочередно), через 4-5 линий (расстояние между линиями 40-50 сантиметров), с высоты 20-25 сантиметров, в длину с места (не менее 70 см). Прыгать с короткой скакалкой;
Катание, метание, ловля, бросание. Катать мячи, обручи друг другу между предметами. Метать предметы на дальность (не менее 3,5-6,5 метра), в горизонтальную цель (с расстояния 2-2,5 метра) правой и левой рукой; в вертикальную цель (высота центра мишени 1,5 метра) с расстояния 1,5 метра;
бросать мячи друг другу снизу, из-за головы и ловить их (на расстоянии 1,5 метра), перебрасывать мячи двумя руками и одной рукой из-за головы через препятствия (с расстояния 2 метра); мяч вверх и ловить его двумя руками (3-4 раза подряд);
Построение, перестроение. Строиться в колонну по одному, в шеренгу, круг. Перестраиваться в звенья по два, по три, равнение по ориентирам; повороты направо, налево, кругом; размыкание и смыкание;
ритмическая гимнастика. Выполнять знакомые, разученные ранее упражнения и циклические движения под музыку.

Общеразвивающие упражнения
Упражнения для рук и плечевого пояса
Поднимать руки вперед, в стороны, вверх (одновременно, поочередно), отводить руки за спину из положений: руки вниз, руки на пояс, руки перед грудью; размахивать руками вперед – назад; выполнять круговые движения руками, согнутыми в локтях. В положениях руки в стороны, вперед сжимать и разжимать кисти, вращать их, сводить и разводить пальцы, вытягивать их. Ставить руки перед грудью, закладывать их за голову и распрямлять плечи, разводить их в стороны, опускать. Выполнять упражнения с предметами и без предметов.
Упражнения для туловища
Поворачиваться в стороны, держа руки на поясе, разводя их в стороны (рывком и плавно). Наклоняться влево, вправо, вперед,

		<p>откидываться назад. Стоя, ноги вместе (и врозь), наклоняться вперед, доставать пальцами носки ног, класть и поднимать предметы. Прокатывать вокруг себя мяч, сидя и стоя на коленях. Приподнимать одну ногу и перекладывать под ней предмет из одной руки в другую. Приподнимать обе ноги над полом в упоре сидя; сгибать и выпрямлять, опускать их на пол. В упоре стоя на коленях, прогибать и выгибать спину, поочередно поднимать и опускать прямые ноги; одновременно сгибать и разгибать их. Поворачиваться со спины на живот, держа в вытянутых вверх руках предмет. Приподнимать вытянутые вперед руки, плечи и голову, лежа на животе.</p> <p>Упражнения для ног</p> <p>Подниматься на носки и стоять. Выставлять поочередно ноги вперед на пятку, потом на носок, делать притопы. Делать подряд 4–5 полуприседаний. Приседать, держа руки на поясе, отводя руки в стороны, разводя их в стороны из положения вперед. Сгибать ногу в колене, выпрямлять вперед, снова сгибать и опускать. Оттягивать носки, сгибать стопу. Собирает пальцами ног веревку; захватывать стопами и перекладывать с места на место мешочки с песком. Переступать приставным шагом в сторону, опираясь пятками о палку, канат, носками о пол. Стоя, захватывать пальцами ног платочки и другие мелкие предметы и перекладывать их на другое место. Вращение стопами ног. Поочередно поднимать ноги, согнутые в колене.</p> <p>Спортивные упражнения:</p> <p>Катание на санках. Кататься с горки; катать друг друга; подниматься с санками на горку, тормозить при спуске с нее. Скользить по ледяным дорожкам самостоятельно;</p> <p>Ходьба на лыжах. Передвигаться по лыжне ступающим шагом друг за другом. Снимать и надевать лыжи при помощи взрослых;</p> <p>Подвижные игры</p> <p>Развивать интерес к подвижным играм. Воспитывать самостоятельность и инициативность в организации знакомых игр. Развивать в играх физические качества (быстроту, силу, выносливость, гибкость, ловкость и др.). Учить выполнять ведущую роль в подвижной игре, осознанно относиться к выполнению правил игры. Продолжать развивать активность детей в играх с мячами, скакалками, обручами и т.д.</p> <p>Самостоятельная двигательная активность</p> <p>Необходимо поощрять игры детей с мячами, обручами, игрушками-двигателями, побуждать к использованию физкультурного инвентаря, оборудования, атрибутов для спортивных и подвижных игр. Привлекать детей к выполнению упражнений вместе с педагогом, стимулировать интерес к участию в подвижных играх. Регулировать физическую нагрузку на организм с учетом возрастных и индивидуальных особенностей детей. Создавать условия для двигательной деятельности детей на воздухе с учетом состояния погоды.</p> <p>Формирование здорового образа жизни</p> <p>Формировать представление о значении частей тела и органов чувств, для жизни и здоровья человека, о том, как за ними ухаживать.</p> <p>Расширять представления о пользе физической активности (утренняя зарядка, закаливание, спортивные и подвижные игры) и насыщенности сна.</p> <p>Формировать умение оказывать себе элементарную помощь при ушибах, обращаться за помощью к взрослым при заболевании, травме.</p> <p>Оздоровительно-закаливающие мероприятия</p> <p>Проведение всех видов закаливания, общих и местных водных мероприятий: протирание влажным полотенцем, ополаскивание ног, тела, ополаскивание рта после каждого приема пищи. Для профилактики плоскостопия в теплые дни ходить босиком по траве, песку различными способами. Выполнять физические упражнения в проветриваемом помещении в легкой одежде, удобной для движений. Закаливать дыхательные пути.</p>
февраль	Физическая культура	<p>Цель: охрана и укрепление здоровья ребенка, повышать интерес к физической культуре, обогащать двигательный опыт с использованием здоровьесберегающих технологий, воспитывать потребность к развитию физической активности.</p> <p>Задачи:</p> <p>обеспечить гармоничное физическое развитие организма детей, повышать интерес к спортивным, подвижным играм,</p>

	<p>занятиям спортом;</p> <p>формировать физические качества: сила, скорость, выносливость, ловкость, гибкость;</p> <p>совершенствовать основные виды движений: ходьба и бег, прыжки, бросание и ловля, ползание и лазание, культурно-гигиенические навыки;</p> <p>воспитывать интерес к выполнению физических упражнений, стремление к здоровому образу жизни;</p> <p>побуждать интерес к различным национальным подвижным играм, играм соревновательного характера;</p> <p>сохранять правила безопасного поведения при использовании спортивного оборудования во время игры.</p> <p>Физическая культура.</p> <p>Основные движения:</p> <p>Ходьба. Ходить на пятках, на наружных сторонах стоп, мелким и широким шагом, приставным шагом в сторону (направо и налево), в колонне по одному, в чередовании с бегом, прыжками, с изменением направления, темпа, координация движений рук и ног;</p> <p>Равновесие. Ходить между линиями (расстояние 15 сантиметров), по линии, веревке, по доске, гимнастической скамейке, бревну (с перешагиванием предметов, повороты с мешочком на голове, руки в стороны). Ходить по наклонной доске вверх и вниз (ширина 2 сантиметра, высота 30–35 сантиметров). Перешагивать через рейки лестницы, приподнятой на 20–25 сантиметров от пола, через набивной мяч (поочередно через 5–6 мячей, положенных на расстоянии друг от друга) с разными положениями рук;</p> <p>Бег. Бегать на носках; с высоким подниманием колен, мелким и широким шагом, в колонне по одному, по кругу, змейкой, врассыпную. Бегать с разными заданиями: бег с ускорением и замедлением темпа, со сменой ведущего, в медленном темпе в течение 1-1,5 минут, бегать на 40-50 метров со средней скоростью в чередовании с ходьбой;</p> <p>Ползание, лазанье. Ползать на четвереньках по прямой на расстояние до 10 метров между предметами, по горизонтальной доске, по гимнастической скамейке на животе, подтягиваясь руками. Ползать на четвереньках, опираясь на стопы и ладони, подлезать под веревку, поднятую на высоту 50 сантиметров правым и левым боком вперед. Пролезать в обруч. Лазать по гимнастической стенке вверх-вниз чередующимся шагом, переход с пролета на пролет вправо, влево. Перелезать через бревно, гимнастическую скамейку.</p> <p>Прыжки. Прыгать на месте на двух ногах (10 прыжков 2-3 раза в чередовании с ходьбой); на двух ногах, с продвижением вперед на расстояние 2-3 метра; с поворотами направо, налево, кругом. Прыгать: ноги вместе, ноги врозь, на одной ноге (на правой и левой поочередно), через 4-5 линий (расстояние между линиями 40-50 сантиметров), с высоты 20-25 сантиметров, в длину с места (не менее 70 см). Прыгать с короткой скакалкой;</p> <p>Катание, метание, ловля, бросание. Катать мячи, обручи друг другу между предметами. Метать предметы на дальность (не менее 3,5-6,5 метра), в горизонтальную цель (с расстояния 2-2,5 метра) правой и левой рукой; в вертикальную цель (высота центра мишени 1,5 метра) с расстояния 1,5 метра;</p> <p>бросать мячи друг другу снизу, из-за головы и ловить их (на расстоянии 1,5 метра), перебрасывать мячи двумя руками и одной рукой из-за головы через препятствия (с расстояния 2 метра); мяч вверх и ловить его двумя руками (3-4 раза подряд);</p> <p>Построение, перестроение. Строиться в колонну по одному, в шеренгу, круг. Перестраиваться в звенья по два, по три, равнение по ориентирам; повороты направо, налево, кругом; размыкание и смыкание;</p> <p>ритмическая гимнастика. Выполнять знакомые, разученные ранее упражнения и циклические движения под музыку.</p> <p>Общеразвивающие упражнения</p> <p>Упражнения для рук и плечевого пояса</p> <p>Поднимать руки вперед, в стороны, вверх (одновременно, поочередно), отводить руки за спину из положений: руки вниз, руки на пояс, руки перед грудью; размахивать руками вперед – назад; выполнять круговые движения руками, согнутыми в локтях. В положениях руки в стороны, вперед сжимать и разжимать кисти, вращать их, сводить и разводить пальцы, вытягивать их. Ставить руки перед грудью, закладывать их за голову и распрямлять плечи, разводить их в стороны, опускать. Выполнять упражнения с предметами и без предметов.</p> <p>Упражнения для туловища</p>
--	--

Поворачиваться в стороны, держа руки на поясе, разводя их в стороны (рывком и плавно). Наклоняться влево, вправо, вперед, откидываться назад. Стоя, ноги вместе (и врозь), наклоняться вперед, доставать пальцами носки ног, класть и поднимать предметы. Прокатывать вокруг себя мяч, сидя и стоя на коленях. Приподнимать одну ногу и перекладывать под ней предмет из одной руки в другую. Приподнимать обе ноги над полом в упоре сидя; сгибать и выпрямлять, опускать их на пол. В упоре стоя на коленях, прогибать и выгибать спину, поочередно поднимать и опускать прямые ноги; одновременно сгибать и разгибать их. Поворачиваться со спины на живот, держа в вытянутых вверх руках предмет. Приподнимать вытянутые вперед руки, плечи и голову, лежа на животе.

Упражнения для ног

Подниматься на носки и стоять. Выставлять поочередно ноги вперед на пятку, потом на носок, делать притопы. Делать подряд 4–5 полуприседаний. Приседать, держа руки на поясе, отводя руки в стороны, разводя их в стороны из положения вперед. Сгибать ногу в колене, выпрямлять вперед, снова сгибать и опускать. Оттягивать носки, сгибать стопу. Собирать пальцами ног веревку; захватывать стопами и перекладывать с места на место мешочки с песком. Переступать приставным шагом в сторону, опираясь пятками о палку, канат, носками о пол. Стоя, захватывать пальцами ног платочки и другие мелкие предметы и перекладывать их на другое место. Вращение стопами ног. Поочередно поднимать ноги, согнутые в колене.

Спортивные упражнения:

Катание на санках. Кататься с горки; катать друг друга; подниматься с санками на горку, тормозить при спуске с нее. Скользить по ледяным дорожкам самостоятельно;

Ходьба на лыжах. Передвигаться по лыжне ступающим шагом друг за другом. Снимать и надевать лыжи при помощи взрослых;

Подвижные игры

Развивать интерес к подвижным играм. Воспитывать самостоятельность и инициативность в организации знакомых игр. Развивать в играх физические качества (быстроту, силу, выносливость, гибкость, ловкость и др.). Учить выполнять ведущую роль в подвижной игре, осознанно относиться к выполнению правил игры. Продолжать развивать активность детей в играх с мячами, скакалками, обручами и т.д.

Самостоятельная двигательная активность

Необходимо поощрять игры детей с мячами, обручами, игрушками-двигателями, побуждать к использованию физкультурного инвентаря, оборудования, атрибутов для спортивных и подвижных игр. Привлекать детей к выполнению упражнений вместе с педагогом, стимулировать интерес к участию в подвижных играх. Регулировать физическую нагрузку на организм с учетом возрастных и индивидуальных особенностей детей. Создавать условия для двигательной деятельности детей на воздухе с учетом состояния погоды.

Формирование здорового образа жизни

Формировать представление о значении частей тела и органов чувств, для жизни и здоровья человека, о том, как за ними ухаживать.

Расширять представления о пользе физической активности (утренняя зарядка, закаливание, спортивные и подвижные игры) и насыщенности сна.

Формировать умение оказывать себе элементарную помощь при ушибах, обращаться за помощью к взрослым при заболевании, травме.

Оздоровительно-закаливающие мероприятия

Проведение всех видов закаливания, общих и местных водных мероприятий: протирание влажным полотенцем, ополаскивание ног, тела, ополаскивание рта после каждого приема пищи. Для профилактики плоскостопия в теплые дни ходить босиком по траве, песку различными способами. Выполнять физические упражнения в проветриваемом помещении в легкой одежде, удобной для движений. Закаливать дыхательные пути.

	Физическая культура	<p>Цель: охрана и укрепление здоровья ребенка, повышать интерес к физической культуре, обогащать двигательный опыт с использованием здоровьесберегающих технологий, воспитывать потребность к развитию физической активности.</p> <p>Задачи: обеспечить гармоничное физическое развитие организма детей, повышать интерес к спортивным, подвижным играм, занятиям спортом; формировать физические качества: сила, скорость, выносливость, ловкость, гибкость; совершенствовать основные виды движений: ходьба и бег, прыжки, бросание и ловля, ползание и лазание, культурно-гигиенические навыки; воспитывать интерес к выполнению физических упражнений, стремление к здоровому образу жизни; побуждать интерес к различным национальным подвижным играм, играм соревновательного характера; сохранять правила безопасного поведения при использовании спортивного оборудования во время игры.</p> <p>Физическая культура. Основные движения: Ходьба. Ходить на пятках, на наружных сторонах стоп, мелким и широким шагом, приставным шагом в сторону (направо и налево), в колонне по одному, в чередовании с бегом, прыжками, с изменением направления, темпа, координация движений рук и ног; Равновесие. Ходить между линиями (расстояние 15 сантиметров), по линии, веревке, по доске, гимнастической скамейке, бревну (с перешагиванием предметов, повороты с мешочком на голове, руки в стороны). Ходить по наклонной доске вверх и вниз (ширина 2 сантиметра, высота 30–35 сантиметров). Перешагивать через рейки лестницы, приподнятой на 20–25 сантиметров от пола, через набивной мяч (поочередно через 5–6 мячей, положенных на расстоянии друг от друга) с разными положениями рук; Бег. Бегать на носках; с высоким подниманием колен, мелким и широким шагом, в колонне по одному, по кругу, змейкой, врассыпную. Бегать с разными заданиями: бег с ускорением и замедлением темпа, со сменой ведущего, в медленном темпе в течение 1-1,5 минут, бегать на 40-50 метров со средней скоростью в чередовании с ходьбой; Ползание, лазанье. Ползать на четвереньках по прямой на расстояние до 10 метров между предметами, по горизонтальной доске, по гимнастической скамейке на животе, подтягиваясь руками. Ползать на четвереньках, опираясь на стопы и ладони, подлезать под веревку, поднятую на высоту 50 сантиметров правым и левым боком вперед. Пролезать в обруч. Лазать по гимнастической стенке вверх-вниз чередующимся шагом, переход с пролета на пролет вправо, влево. Перелезать через бревно, гимнастическую скамейку. Прыжки. Прыгать на месте на двух ногах (10 прыжков 2-3 раза в чередовании с ходьбой); на двух ногах, с продвижением вперед на расстояние 2-3 метра; с поворотами направо, налево, кругом. Прыгать: ноги вместе, ноги врозь, на одной ноге (на правой и левой поочередно), через 4-5 линий (расстояние между линиями 40-50 сантиметров), с высоты 20-25 сантиметров, в длину с места (не менее 70 см). Прыгать с короткой скакалкой; Катание, метание, ловля, бросание. Катать мячи, обручи друг другу между предметами. Метать предметы на дальность (не менее 3,5-6,5 метра), в горизонтальную цель (с расстояния 2-2,5 метра) правой и левой рукой; в вертикальную цель (высота центра мишени 1,5 метра) с расстояния 1,5 метра; бросать мячи друг другу снизу, из-за головы и ловить их (на расстоянии 1,5 метра), перебрасывать мячи двумя руками и одной рукой из-за головы через препятствия (с расстояния 2 метра); мяч вверх и ловить его двумя руками (3-4 раза подряд); Построение, перестроение. Строиться в колонну по одному, в шеренгу, круг. Перестраиваться в звенья по два, по три, равнение по ориентирам; повороты направо, налево, кругом; размыкание и смыкание; ритмическая гимнастика. Выполнять знакомые, разученные ранее упражнения и циклические движения под музыку.</p> <p>Общеразвивающие упражнения Упражнения для рук и плечевого пояса Поднимать руки вперед, в стороны, вверх (одновременно, поочередно), отводить руки за спину из положений: руки вниз, руки на пояс, руки перед грудью; размахивать руками вперед – назад; выполнять круговые движения руками, согнутыми в</p>
--	---------------------	--

локтях. В положениях руки в стороны, вперед сжимать и разжимать кисти, вращать их, сводить и разводить пальцы, вытягивать их. Ставить руки перед грудью, закладывать их за голову и распрямлять плечи, разводить их в стороны, опускать. Выполнять упражнения с предметами и без предметов.

Упражнения для туловища

Поворачиваться в стороны, держа руки на поясе, разводя их в стороны (рывком и плавно). Наклоняться влево, вправо, вперед, откидываться назад. Стоя, ноги вместе (и врозь), наклоняться вперед, доставать пальцами носки ног, класть и поднимать предметы. Прокатывать вокруг себя мяч, сидя и стоя на коленях. Приподнимать одну ногу и перекладывать под ней предмет из одной руки в другую. Приподнимать обе ноги над полом в упоре сидя; сгибать и выпрямлять, опускать их на пол. В упоре стоя на коленях, прогибать и выгибать спину, поочередно поднимать и опускать прямые ноги; одновременно сгибать и разгибать их. Поворачиваться со спины на живот, держа в вытянутых вверх руках предмет. Приподнимать вытянутые вперед руки, плечи и голову, лежа на животе.

Упражнения для ног

Подниматься на носки и стоять. Выставлять поочередно ноги вперед на пятку, потом на носок, делать притопы. Делать подряд 4–5 полуприседаний. Приседать, держа руки на поясе, отводя руки в стороны, разводя их в стороны из положения вперед. Сгибать ногу в колене, выпрямлять вперед, снова сгибать и опускать. Оттягивать носки, сгибать стопу. Собирать пальцами ног веревку; захватывать стопами и перекладывать с места на место мешочки с песком. Переступать приставным шагом в сторону, опираясь пятками о палку, канат, носками о пол. Стоя, захватывать пальцами ног платочки и другие мелкие предметы и перекладывать их на другое место. Вращение стопами ног. Поочередно поднимать ноги, согнутые в колене.

Спортивные упражнения:

Катание на велосипеде. Кататься на двухколесном и трехколесном велосипеде. Выполнять повороты вправо, влево;

Подвижные игры

Развивать интерес к подвижным играм. Воспитывать самостоятельность и инициативность в организации знакомых игр. Развивать в играх физические качества (быстроту, силу, выносливость, гибкость, ловкость и др.). Учить выполнять ведущую роль в подвижной игре, осознанно относиться к выполнению правил игры. Продолжать развивать активность детей в играх с мячами, скакалками, обручами и т.д.

Самостоятельная двигательная активность

Необходимо поощрять игры детей с мячами, обручами, игрушками-двигателями, побуждать к использованию физкультурного инвентаря, оборудования, атрибутов для спортивных и подвижных игр. Привлекать детей к выполнению упражнений вместе с педагогом, стимулировать интерес к участию в подвижных играх. Регулировать физическую нагрузку на организм с учетом возрастных и индивидуальных особенностей детей. Создавать условия для двигательной деятельности детей на воздухе с учетом состояния погоды.

Формирование здорового образа жизни

Формировать представление о значении частей тела и органов чувств, для жизни и здоровья человека, о том, как за ними ухаживать.

Расширять представления о пользе физической активности (утренняя зарядка, закаливание, спортивные и подвижные игры) и насыщенности сна.

Формировать умение оказывать себе элементарную помощь при ушибах, обращаться за помощью к взрослым при заболевании, травме.

Оздоровительно-закаливающие мероприятия

Проведение всех видов закаливания, общих и местных водных мероприятий: протирание влажным полотенцем, ополаскивание ног, тела, ополаскивание рта после каждого приема пищи. Для профилактики плоскостопия в теплые дни ходить босиком по траве, песку различными способами. Выполнять физические упражнения в проветриваемом помещении в легкой одежде, удобной для движений. Закаливать дыхательные пути.

	Физическая культура	<p>Цель: охрана и укрепление здоровья ребенка, повышать интерес к физической культуре, обогащать двигательный опыт с использованием здоровьесберегающих технологий, воспитывать потребность к развитию физической активности.</p> <p>Задачи: обеспечить гармоничное физическое развитие организма детей, повышать интерес к спортивным, подвижным играм, занятиям спортом; формировать физические качества: сила, скорость, выносливость, ловкость, гибкость; совершенствовать основные виды движений: ходьба и бег, прыжки, бросание и ловля, ползание и лазание, культурно-гигиенические навыки; воспитывать интерес к выполнению физических упражнений, стремление к здоровому образу жизни; побуждать интерес к различным национальным подвижным играм, играм соревновательного характера; сохранять правила безопасного поведения при использовании спортивного оборудования во время игры.</p> <p>Физическая культура. Основные движения: Ходьба. Ходить на пятках, на наружных сторонах стоп, мелким и широким шагом, приставным шагом в сторону (направо и налево), в колонне по одному, в чередовании с бегом, прыжками, с изменением направления, темпа, координация движений рук и ног; Равновесие. Ходить между линиями (расстояние 15 сантиметров), по линии, веревке, по доске, гимнастической скамейке, бревну (с перешагиванием предметов, повороты с мешочком на голове, руки в стороны). Ходить по наклонной доске вверх и вниз (ширина 2 сантиметра, высота 30–35 сантиметров). Перешагивать через рейки лестницы, приподнятой на 20–25 сантиметров от пола, через набивной мяч (поочередно через 5–6 мячей, положенных на расстоянии друг от друга) с разными положениями рук; Бег. Бегать на носках; с высоким подниманием колен, мелким и широким шагом, в колонне по одному, по кругу, змейкой, враспынную. Бегать с разными заданиями: бег с ускорением и замедлением темпа, со сменой ведущего, в медленном темпе в течение 1-1,5 минут, бегать на 40-50 метров со средней скоростью в чередовании с ходьбой; Ползание, лазанье. Ползать на четвереньках по прямой на расстояние до 10 метров между предметами, по горизонтальной доске, по гимнастической скамейке на животе, подтягиваясь руками. Ползать на четвереньках, опираясь на стопы и ладони, подлезать под веревку, поднятую на высоту 50 сантиметров правым и левым боком вперед. Пролезать в обруч. Лазать по гимнастической стенке вверх-вниз чередующимся шагом, переход с пролета на пролет вправо, влево. Перелезать через бревно, гимнастическую скамейку. Прыжки. Прыгать на месте на двух ногах (10 прыжков 2-3 раза в чередовании с ходьбой); на двух ногах, с продвижением вперед на расстояние 2-3 метра; с поворотами направо, налево, кругом. Прыгать: ноги вместе, ноги врозь, на одной ноге (на правой и левой поочередно), через 4-5 линий (расстояние между линиями 40-50 сантиметров), с высоты 20-25 сантиметров, в длину с места (не менее 70 см). Прыгать с короткой скакалкой; Катание, метание, ловля, бросание. Катать мячи, обручи друг другу между предметами. Метать предметы на дальность (не менее 3,5-6,5 метра), в горизонтальную цель (с расстояния 2-2,5 метра) правой и левой рукой; в вертикальную цель (высота центра мишени 1,5 метра) с расстояния 1,5 метра; бросать мячи друг другу снизу, из-за головы и ловить их (на расстоянии 1,5 метра), перебрасывать мячи двумя руками и одной рукой из-за головы через препятствия (с расстояния 2 метра); мяч вверх и ловить его двумя руками (3-4 раза подряд); Построение, перестроение. Строиться в колонну по одному, в шеренгу, круг. Перестраиваться в звенья по два, по три, равнение по ориентирам; повороты направо, налево, кругом; размыкание и смыкание; ритмическая гимнастика. Выполнять знакомые, разученные ранее упражнения и циклические движения под музыку.</p> <p>Общеразвивающие упражнения Упражнения для рук и плечевого пояса Поднимать руки вперед, в стороны, вверх (одновременно, поочередно), отводить руки за спину из положений: руки вниз, руки на пояс, руки перед грудью; размахивать руками вперед – назад; выполнять круговые движения руками, согнутыми в</p>
--	---------------------	--

локтях. В положениях руки в стороны, вперед сжимать и разжимать кисти, вращать их, сводить и разводить пальцы, вытягивать их. Ставить руки перед грудью, закладывать их за голову и распрямлять плечи, разводить их в стороны, опускать. Выполнять упражнения с предметами и без предметов.

Упражнения для туловища

Поворачиваться в стороны, держа руки на поясе, разводя их в стороны (рывком и плавно). Наклоняться влево, вправо, вперед, откидываться назад. Стоя, ноги вместе (и врозь), наклоняться вперед, доставать пальцами носки ног, класть и поднимать предметы. Прокатывать вокруг себя мяч, сидя и стоя на коленях. Приподнимать одну ногу и перекладывать под ней предмет из одной руки в другую. Приподнимать обе ноги над полом в упоре сидя; сгибать и выпрямлять, опускать их на пол. В упоре стоя на коленях, прогибать и выгибать спину, поочередно поднимать и опускать прямые ноги; одновременно сгибать и разгибать их. Поворачиваться со спины на живот, держа в вытянутых вверх руках предмет. Приподнимать вытянутые вперед руки, плечи и голову, лежа на животе.

Упражнения для ног

Подниматься на носки и стоять. Выставлять поочередно ноги вперед на пятку, потом на носок, делать притопы. Делать подряд 4–5 полуприседаний. Приседать, держа руки на поясе, отводя руки в стороны, разводя их в стороны из положения вперед. Сгибать ногу в колене, выпрямлять вперед, снова сгибать и опускать. Оттягивать носки, сгибать стопу. Собирать пальцами ног веревку; захватывать стопами и перекладывать с места на место мешочки с песком. Переступать приставным шагом в сторону, опираясь пятками о палку, канат, носками о пол. Стоя, захватывать пальцами ног платочки и другие мелкие предметы и перекладывать их на другое место. Вращение стопами ног. Поочередно поднимать ноги, согнутые в колене.

Спортивные упражнения:

Катание на велосипеде. Кататься на двухколесном и трехколесном велосипеде. Выполнять повороты вправо, влево;

Подвижные игры

Развивать интерес к подвижным играм. Воспитывать самостоятельность и инициативность в организации знакомых игр. Развивать в играх физические качества (быстроту, силу, выносливость, гибкость, ловкость и др.). Учить выполнять ведущую роль в подвижной игре, осознанно относиться к выполнению правил игры. Продолжать развивать активность детей в играх с мячами, скакалками, обручами и т.д.

Самостоятельная двигательная активность

Необходимо поощрять игры детей с мячами, обручами, игрушками-двигателями, побуждать к использованию физкультурного инвентаря, оборудования, атрибутов для спортивных и подвижных игр. Привлекать детей к выполнению упражнений вместе с педагогом, стимулировать интерес к участию в подвижных играх. Регулировать физическую нагрузку на организм с учетом возрастных и индивидуальных особенностей детей. Создавать условия для двигательной деятельности детей на воздухе с учетом состояния погоды.

Формирование здорового образа жизни

Формировать представление о значении частей тела и органов чувств, для жизни и здоровья человека, о том, как за ними ухаживать.

Расширять представления о пользе физической активности (утренняя зарядка, закаливание, спортивные и подвижные игры) и насыщенности сна.

Формировать умение оказывать себе элементарную помощь при ушибах, обращаться за помощью к взрослым при заболевании, травме.

Оздоровительно-закаливающие мероприятия

Проведение всех видов закаливания, общих и местных водных мероприятий: протирание влажным полотенцем, ополаскивание ног, тела, ополаскивание рта после каждого приема пищи. Для профилактики плоскостопия в теплые дни ходить босиком по траве, песку различными способами. Выполнять физические упражнения в проветриваемом помещении в легкой одежде, удобной для движений. Закаливать дыхательные пути.

май	Физическая культура	<p>Цель: охрана и укрепление здоровья ребенка, повышать интерес к физической культуре, обогащать двигательный опыт с использованием здоровьесберегающих технологий, воспитывать потребность к развитию физической активности.</p> <p>Задачи: обеспечить гармоничное физическое развитие организма детей, повышать интерес к спортивным, подвижным играм, занятиям спортом; формировать физические качества: сила, скорость, выносливость, ловкость, гибкость; совершенствовать основные виды движений: ходьба и бег, прыжки, бросание и ловля, ползание и лазание, культурно-гигиенические навыки; воспитывать интерес к выполнению физических упражнений, стремление к здоровому образу жизни; побуждать интерес к различным национальным подвижным играм, играм соревновательного характера; сохранять правила безопасного поведения при использовании спортивного оборудования во время игры.</p> <p>Физическая культура. Основные движения: Ходьба. Ходить на пятках, на наружных сторонах стоп, мелким и широким шагом, приставным шагом в сторону (направо и налево), в колонне по одному, в чередовании с бегом, прыжками, с изменением направления, темпа, координация движений рук и ног; Равновесие. Ходить между линиями (расстояние 15 сантиметров), по линии, веревке, по доске, гимнастической скамейке, бревну (с перешагиванием предметов, повороты с мешочком на голове, руки в стороны). Ходить по наклонной доске вверх и вниз (ширина 2 сантиметра, высота 30–35 сантиметров). Перешагивать через рейки лестницы, приподнятой на 20–25 сантиметров от пола, через набивной мяч (поочередно через 5–6 мячей, положенных на расстоянии друг от друга) с разными положениями рук; Бег. Бегать на носках; с высоким подниманием колен, мелким и широким шагом, в колонне по одному, по кругу, змейкой, врассыпную. Бегать с разными заданиями: бег с ускорением и замедлением темпа, со сменой ведущего, в медленном темпе в течение 1-1,5 минут, бегать на 40-50 метров со средней скоростью в чередовании с ходьбой; Ползание, лазанье. Ползать на четвереньках по прямой на расстояние до 10 метров между предметами, по горизонтальной доске, по гимнастической скамейке на животе, подтягиваясь руками. Ползать на четвереньках, опираясь на стопы и ладони, подлезать под веревку, поднятую на высоту 50 сантиметров правым и левым боком вперед. Пролезать в обруч. Лазать по гимнастической стенке вверх-вниз чередующимся шагом, переход с пролета на пролет вправо, влево. Перелезать через бревно, гимнастическую скамейку. Прыжки. Прыгать на месте на двух ногах (10 прыжков 2-3 раза в чередовании с ходьбой); на двух ногах, с продвижением вперед на расстояние 2-3 метра; с поворотами направо, налево, кругом. Прыгать: ноги вместе, ноги врозь, на одной ноге (на правой и левой поочередно), через 4-5 линий (расстояние между линиями 40-50 сантиметров), с высоты 20-25 сантиметров, в длину с места (не менее 70 см). Прыгать с короткой скакалкой; Катание, метание, ловля, бросание. Катать мячи, обручи друг другу между предметами. Метать предметы на дальность (не менее 3,5-6,5 метра), в горизонтальную цель (с расстояния 2-2,5 метра) правой и левой рукой; в вертикальную цель (высота центра мишени 1,5 метра) с расстояния 1,5 метра; бросать мячи друг другу снизу, из-за головы и ловить их (на расстоянии 1,5 метра), перебрасывать мячи двумя руками и одной рукой из-за головы через препятствия (с расстояния 2 метра); мяч вверх и ловить его двумя руками (3-4 раза подряд); Построение, перестроение. Строиться в колонну по одному, в шеренгу, круг. Перестраиваться в звенья по два, по три, равнение по ориентирам; повороты направо, налево, кругом; размыкание и смыкание; ритмическая гимнастика. Выполнять знакомые, разученные ранее упражнения и циклические движения под музыку.</p> <p>Общеразвивающие упражнения Упражнения для рук и плечевого пояса Поднимать руки вперед, в стороны, вверх (одновременно, поочередно), отводить руки за спину из положений: руки вниз, руки на пояс, руки перед грудью; размахивать руками вперед – назад; выполнять круговые движения руками, согнутыми в</p>
-----	---------------------	--

локтях. В положениях руки в стороны, вперед сжимать и разжимать кисти, вращать их, сводить и разводить пальцы, вытягивать их. Ставить руки перед грудью, закладывать их за голову и распрямлять плечи, разводить их в стороны, опускать. Выполнять упражнения с предметами и без предметов.

Упражнения для туловища

Поворачиваться в стороны, держа руки на поясе, разводя их в стороны (рывком и плавно). Наклоняться влево, вправо, вперед, откидываться назад. Стоя, ноги вместе (и врозь), наклоняться вперед, доставать пальцами носки ног, класть и поднимать предметы. Прокатывать вокруг себя мяч, сидя и стоя на коленях. Приподнимать одну ногу и перекладывать под ней предмет из одной руки в другую. Приподнимать обе ноги над полом в упоре сидя; сгибать и выпрямлять, опускать их на пол. В упоре стоя на коленях, прогибать и выгибать спину, поочередно поднимать и опускать прямые ноги; одновременно сгибать и разгибать их. Поворачиваться со спины на живот, держа в вытянутых вверх руках предмет. Приподнимать вытянутые вперед руки, плечи и голову, лежа на животе.

Упражнения для ног

Подниматься на носки и стоять. Выставлять поочередно ноги вперед на пятку, потом на носок, делать притопы. Делать подряд 4–5 полуприседаний. Приседать, держа руки на поясе, отводя руки в стороны, разводя их в стороны из положения вперед. Сгибать ногу в колене, выпрямлять вперед, снова сгибать и опускать. Оттягивать носки, сгибать стопу. Собирает пальцами ног веревку; захватывать стопами и перекладывать с места на место мешочки с песком. Переступать приставным шагом в сторону, опираясь пятками о палку, канат, носками о пол. Стоя, захватывать пальцами ног платочки и другие мелкие предметы и перекладывать их на другое место. Вращение стопами ног. Поочередно поднимать ноги, согнутые в колене.

Спортивные упражнения:

Катание на велосипеде. Кататься на двухколесном и трехколесном велосипеде. Выполнять повороты вправо, влево;

Подвижные игры

Развивать интерес к подвижным играм. Воспитывать самостоятельность и инициативность в организации знакомых игр. Развивать в играх физические качества (быстроту, силу, выносливость, гибкость, ловкость и др.). Учить выполнять ведущую роль в подвижной игре, осознанно относиться к выполнению правил игры. Продолжать развивать активность детей в играх с мячами, скакалками, обручами и т.д.

Самостоятельная двигательная активность

Необходимо поощрять игры детей с мячами, обручами, игрушками-двигателями, побуждать к использованию физкультурного инвентаря, оборудования, атрибутов для спортивных и подвижных игр. Привлекать детей к выполнению упражнений вместе с педагогом, стимулировать интерес к участию в подвижных играх. Регулировать физическую нагрузку на организм с учетом возрастных и индивидуальных особенностей детей. Создавать условия для двигательной деятельности детей на воздухе с учетом состояния погоды.

Формирование здорового образа жизни

Формировать представление о значении частей тела и органов чувств, для жизни и здоровья человека, о том, как за ними ухаживать.

Расширять представления о пользе физической активности (утренняя зарядка, закаливание, спортивные и подвижные игры) и насыщенности сна.

Формировать умение оказывать себе элементарную помощь при ушибах, обращаться за помощью к взрослым при заболевании, травме.

Оздоровительно-закаливающие мероприятия

Проведение всех видов закаливания, общих и местных водных мероприятий: протирание влажным полотенцем, ополаскивание ног, тела, ополаскивание рта после каждого приема пищи. Для профилактики плоскостопия в теплые дни ходить босиком по траве, песку различными способами. Выполнять физические упражнения в проветриваемом помещении в легкой одежде, удобной для движений. Закаливать дыхательные пути.