

КЕЛІСІЛДІ/СОГЛАСОВАНО
№13 ОМ КММ директордың ОДЖ орынбасы
Замдиректор по УВР

Мешеш Г.К. Кошель
(ФИО замдиректора)

«28» 08 2023 г.

БЕКІТІЛДІ/УТВЕРЖДАЮ

№13 ОМ КММ директоры

Директор ОШ №13

Л.В.Горбачева
(ФИО директора)

«28» 08 2023 г.



«Солнышко» шағын орталығының «Гномики» тобының (1-2жас) дене шынықтыру нұсқаушысының 2023-2024 оқу жылына арналған мектепке дейінгі тәрбиелеу мен оқытудың перспективалық жоспары

Перспективный план инструктора по физической культуре дошкольного воспитания и обучения мини-центра «Солнышко» группы «Гномики» (от 1-2лет) на 2023-2024 учебный год

Білім беру ұйымы/Организации образования: мини-центр «Солнышко»

Топ/сынып/Группа/класс: младшая группа

Балалардың жасы/Возраст детей: 1год, 2года

Жоспардың құрылу кезеңі/На какой период составлен план: на 2023-2024 учебный год

Физическая культура

	Задачи организованной деятельности для детей 1 года	Задачи организованной деятельности для детей 2-х лет
С Е Н Т Я Б Р Б	<p>Основные движения. Ходьба и упражнения в равновесии. Ходить стайкой, по доске (ширина 20 сантиметров, длина 1,5–2 метров), приподнятой одним концом от пола на 15–20 сантиметров, между стульчиками, кубами, кеглями, обручами, палками; обучать умению переходить из обруча в обруч; подниматься на мягкий модуль или гимнастическую скамейку и спускаться с нее. Перешагивать через веревку или палку, приподнятую от пола на 12–18 сантиметров. Ползание, лазанье. Перелезть через бревно (диаметр 15–20 сантиметров), подлезть под веревку, поднятую на высоту 35–40 сантиметров, пролезть в обруч (диаметр 45 сантиметров). Катание, бросание. Скатывать мяч с небольшой горки; катать и бросать мяч воспитателю, ребенку; бросать мяч вперед, вверх, перебрасывать мяч через ленту, натянутую на уровне груди ребенка. Общеразвивающие упражнения Поднимать руки и опускать, вытягивать руки вперед, отводить за спину, сгибать и выпрямлять руки, помахивать кистями рук, вращать ими, поворачивать руки ладонями вниз и вверх, сгибать и разгибать пальцы рук, сжимать и разжимать пальцы, захватывать пальцами мелкие предметы, стоя и сидя поворачиваться вправо и влево, передавать друг другу предметы, наклоны вперед и выпрямление, присесть с поддержкой, подпрыгивать. Оздоровительно-закаливающие процедуры. Поддерживать постоянную температуру воздуха в групповом помещении (+21-22°C), одевать детей в легкую одежду. Осуществлять закаливание детей в течении дня и после сна во время одевания и раздевания. Организовывать прогулку каждый день, учитывая погодные условия. Во время прогулки в теплое время года обеспечить пребывание детей под прямыми лучами солнца (3-5 минут), разрешать ходить 2–3 минуты босиком по песку (убедившись предварительно в его чистоте и безопасности). После окончания прогулки в летнее время сочетать гигиенические и закаливающие процедуры при умывании и мытье ног, при этом учитывать состояние здоровья каждого ребенка и степень его привыкания к воздействию воды.</p>	<p>Основные движения. Ходьба Ходить в разные стороны и в заданном направлении по кругу. Упражнения в равновесии. Ходить по прямой дорожке, ограниченной линиями (ширина 20-25 сантиметров, длина 2-2,5 метров) по шнуру. Бег Бегать обычно, врассыпную, в заданном направлении. Ползание, лазанье Ползать на четвереньках (в упоре на ладонях и коленях) по ограниченной плоскости. Катание, бросание Бросать мяч двумя руками, разными способами и в разных положениях (снизу, сверху). Прыжки Учить подскакивать на двух ногах на месте. Общеразвивающие упражнения. Упражнения для кистей рук Развития и укрепления мышц плечевого пояса. Поднимать руки вперед, вверх, в стороны. Упражнения для развития и укрепления мышц спины и гибкости позвоночника. Поворачиваться вправо - влево, передавая предметы рядом стоящему (сидящему). Упражнения для развития и укрепления мышц брюшного пресса и ног. Ходить на месте. Подвижные игры Развивать у детей желание играть вместе с педагогом в подвижные игры с простым содержанием, несложными движениями. Развивать умение детей играть в игры, в ходе которых совершенствуются основные движения (ходьба, бег, бросание, катание). Учить выразительности движений, передавать простейшие действия некоторых персонажей (попрыгать, как зайчики, поклевать зернышки и попить водичку, как цыплята). Спортивные упражнения. Катание на велосипеде: учить садиться на трехколесный велосипед; сходить с него с поддержкой и без поддержки взрослого; управлять рулем с помощью взрослого и самостоятельно. Формирование культурно-гигиенических навыков Под контролем взрослого, а затем самостоятельно мыть лицо, руки по мере загрязнения и перед едой, насухо вытирать лицо и</p>

		<p>руки личным полотенцем; приводить себя в порядок с помощью взрослого.</p> <p>Формировать навыки пользования индивидуальными предметами Замечать беспорядок в одежде и устранять его самостоятельно, с помощью взрослых, упражнять в одевании и раздевании в определенной последовательности, умении пользоваться различными видами застежек; закреплять умение аккуратно складывать свою одежду в шкаф или на стульчик перед сном.</p> <p>Формировать элементарные навыки поведения за столом Не крошить хлеб, пережевывать пищу с закрытым ртом, не разговаривать с полным ртом; правильно сидеть за столом.</p> <p>Физкультурно-оздоровительные процедуры. Приучать детей находиться в помещении в легкой одежде. Обеспечивать длительность их пребывания на воздухе в соответствии с режимом дня. Воспитывать интерес и желание участвовать в подвижных играх и физических упражнениях на прогулке. Осуществлять индивидуальный подход детей при проведении закаляющих мероприятий с учетом состояния их здоровья.</p>
--	--	---

<p>О</p> <p>К</p> <p>Т</p> <p>Я</p> <p>Б</p> <p>Р</p> <p>Б</p>	<p>Основные движения. Ходьба и упражнения в равновесии. Ходить стайкой, по доске (ширина 20 сантиметров, длина 1,5–2 метров), приподнятой одним концом от пола на 15–20 сантиметров, между стульчиками, кубами, кеглями, обручами, палками; обучать умению переходить из обруча в обруч; подниматься на мягкий модуль или гимнастическую скамейку и спускаться с нее. Перешагивать через веревку или палку, приподнятую от пола на 12–18 сантиметров.</p> <p>Ползание, лазанье. Перелезать через бревно (диаметр 15–20 сантиметров), подлезать под веревку, поднятую на высоту 35–40 сантиметров, пролезать в обруч (диаметр 45 сантиметров).</p> <p>Катание, бросание. Скатывать мяч с небольшой горки; катать и бросать мяч воспитателю, ребенку; бросать мяч вперед, вверх, перебрасывать мяч через ленту, натянутую на уровне груди ребенка.</p> <p>Общеразвивающие упражнения Поднимать руки и опускать, вытягивать руки вперед, отводить за спину, сгибать и выпрямлять руки, помахивать кистями рук, вращать ими, поворачивать руки ладонями вниз и вверх, сгибать и разгибать пальцы рук, сжимать и разжимать пальцы, захватывать пальцами мелкие предметы, стоя и сидя поворачиваться вправо и влево, передавать друг другу предметы, наклоны вперед и выпрямление, приседать с поддержкой, подпрыгивать.</p> <p>Оздоровительно-закаляющие процедуры. Поддерживать постоянную температуру воздуха в групповом помещении (+21–22°C), одевать детей в легкую одежду. Осуществлять закаливание детей в течение дня</p>	<p>Основные движения. Ходьба. Ходить в разные стороны и в заданном направлении по кругу, с разным положением рук.</p> <p>Упражнения в равновесии. Ходить по прямой дорожке, ограниченной линиями (ширина 20–25 сантиметров, длина 2–2,5 метров) по шнуру, по гимнастической скамейке, влезать на предметы.</p> <p>Бег Бегать обычно, враспынную, в заданном направлении; в разном темпе, между предметами.</p> <p>Ползание, лазанье. Ползать на четвереньках (в упоре на ладонях и коленях) по ограниченной плоскости, наклонной доске до цели.</p> <p>Катание, бросание. Бросать мяч двумя руками, разными способами и в разных положениях (снизу, сверху).</p> <p>Общеразвивающие упражнения. Упражнения для кистей рук Развития и укрепления мышц плечевого пояса. Поднимать руки вперед, вверх, в стороны; скрещивать их перед грудью и разводить в стороны.</p> <p>Упражнения для развития и укрепления мышц брюшного пресса и ног. Ходить на месте. Сгибать левую (правую) ногу в колене (с поддержкой) из исходного положения стоя.</p> <p>Подвижные игры Развивать у детей желание играть вместе с педагогом в подвижные игры с простым содержанием, несложными движениями. Развивать умение детей играть в игры, в ходе которых совершенствуются основные движения</p>
---	--	---

	<p>и после сна во время одевания и раздевания. Организовывать прогулку каждый день, учитывая погодные условия. Во время прогулки в теплое время года обеспечить пребывание детей под прямыми лучами солнца (3-5 минут), разрешать ходить 2–3 минуты босиком по песку (убедившись предварительно в его чистоте и безопасности).</p> <p>После окончания прогулки в летнее время сочетать гигиенические и закаливающие процедуры при умывании и мытье ног, при этом учитывать состояние здоровья каждого ребенка и степень его привыкания к воздействию воды.</p>	<p>(ходьба, бег, бросание, катание). Учить выразительности движений, передавать простейшие действия некоторых персонажей (попрыгать, как зайчики, поклевать зернышки и попить водичку, как цыплята).</p> <p>Спортивные упражнения. Катание на велосипеде: учить садиться на трехколесный велосипед; сходить с него с поддержкой и без поддержки взрослого; управлять рулем с помощью взрослого и самостоятельно.</p> <p>Формирование культурно-гигиенических навыков Под контролем взрослого, а затем самостоятельно мыть лицо, руки по мере загрязнения и перед едой, насухо вытирать лицо и руки личным полотенцем; приводить себя в порядок с помощью взрослого.</p> <p>Формировать навыки пользования индивидуальными предметами Замечать беспорядок в одежде и устранять его самостоятельно, с помощью взрослых, упражнять в одевании и раздевании в определенной последовательности, умении пользоваться различными видами застежек; закреплять умение аккуратно складывать свою одежду в шкаф или на стульчик перед сном.</p> <p>Формировать элементарные навыки поведения за столом Не крошить хлеб, пережевывать пищу с закрытым ртом, не разговаривать с полным ртом; правильно сидеть за столом.</p> <p>Физкультурно-оздоровительные процедуры. Приучать детей находиться в помещении в легкой одежде. Обеспечивать длительность их пребывания на воздухе в соответствии с режимом дня. Воспитывать интерес и желание участвовать в подвижных играх и физических упражнениях на прогулке. Осуществлять индивидуальный подход детей при проведении закаливающих мероприятий с учетом состояния их здоровья.</p>
<p>Н О Я Б Р Б</p>	<p>Основные движения. Ходьба и упражнения в равновесии. Ходить стайкой, по доске (ширина 20 сантиметров, длина 1,5–2 метров), приподнятой одним концом от пола на 15–20 сантиметров, между стульчиками, кубами, кеглями, обручами, палками; обучать умению переходить из обруча в обруч; подниматься на мягкий модуль или гимнастическую скамейку и спускаться с нее. Перешагивать через веревку или палку, приподнятую от пола на 12–18 сантиметров. Ползание, лазанье. Перелезать через бревно (диаметр 15–20 сантиметров), подлезать под веревку, поднятую на высоту 35–40 сантиметров, пролезать в обруч (диаметр 45 сантиметров). Катание, бросание. Скатывать мяч с небольшой горки; катать и бросать мяч воспитателю, ребенку; бросать мяч вперед, вверх, перебрасывать мяч через ленту, натянутую на уровне груди ребенка. Общеразвивающие упражнения</p>	<p>Основные движения. Ходьба. Ходить в разные стороны и в заданном направлении по кругу, с разным положением рук, взявшись за руки. Упражнения в равновесии. Ходить по прямой дорожке, ограниченной линиями (ширина 20-25 сантиметров, длина 2-2,5 метров) по шнуру, по гимнастической скамейке, влезать на предметы (гимнастическую скамейку, мягкие модули). Бег Бегать обычно, врассыпную, в заданном направлении; в разном темпе, между предметами, по кругу, на носках. Ползание, лазанье. Ползать на четвереньках (в упоре на ладонях и коленях) по ограниченной плоскости, наклонной доске до цели, под дугой. Катание, бросание. Бросать мяч двумя руками, разными способами и в разных положениях (снизу, сверху), в цель с</p>

Поднимать руки и опускать, вытягивать руки вперед, отводить за спину, сгибать и выпрямлять руки, помахивать кистями рук, вращать ими, поворачивать руки ладонями вниз и вверх, сгибать и разгибать пальцы рук, сжимать и разжимать пальцы, захватывать пальцами мелкие предметы, стоя и сидя поворачиваться вправо и влево, передавать друг другу предметы, наклоны вперед и выпрямление, приседать с поддержкой, подпрыгивать.

Оздоровительно-закаливающие процедуры.

Поддерживать постоянную температуру воздуха в групповом помещении (+21-22°C), одевать детей в легкую одежду.

Осуществлять закаливание детей в течении дня и после сна во время одевания и раздевания.

Организовывать прогулку каждый день, учитывая погодные условия. Во время прогулки в теплое время года обеспечить пребывание детей под прямыми лучами солнца (3-5 минут), разрешать ходить 2-3 минуты босиком по песку (убедившись предварительно в его чистоте и безопасности).

После окончания прогулки в летнее время сочетать гигиенические и закаливающие процедуры при умывании и мытье ног, при этом учитывать состояние здоровья каждого ребенка и степень его привыкания к воздействию воды.

расстояния 0,5-1,5 метров.

Прыжки

Учить подсакивать на двух ногах на месте, прыгать на двух ногах с продвижением вперед до предмета (10-15 сантиметров).

Общеразвивающие упражнения.

Упражнения для кистей рук

Развития и укрепления мышц плечевого пояса.

Поднимать руки вперед, вверх, в стороны; скрещивать их перед грудью и разводить в стороны. Отводить руки назад, за спину; сгибать и разгибать их.

Упражнения для развития и укрепления мышц спины и гибкости позвоночника.

Поворачиваться вправо - влево, передавая предметы рядом стоящему (сидящему).

Наклоняться вперед и в стороны.

Упражнения для развития и укрепления мышц брюшного пресса и ног.

Ходить на месте. Сгибать левую (правую) ногу в колене (с поддержкой) из исходного положения стоя. Приседать, держась за опору.

Подвижные игры

Развивать у детей желание играть вместе с педагогом в подвижные игры с простым содержанием, несложными движениями.

Развивать умение детей играть в игры, в ходе которых совершенствуются основные движения (ходьба, бег, бросание, катание). Учить выразительности движений, передавать простейшие действия некоторых персонажей (попрыгать, как зайчики, поклевать зернышки и попить водичку, как цыплята).

Спортивные упражнения.

Катание на санках: учить скатываться с горки, сидя на санках; катать санки за веревочку; катать игрушки на санках. Скольжение по ледяным дорожкам: прокатывать, детей держа за руки.

Формирование культурно-гигиенических навыков

Под контролем взрослого, а затем самостоятельно мыть лицо, руки по мере загрязнения и перед едой, насухо вытирать лицо и руки личным полотенцем; приводить себя в порядок с помощью взрослого.

Формировать навыки пользования индивидуальными предметами

Замечать беспорядок в одежде и устранять его самостоятельно, с помощью взрослых, упражнять в одевании и раздевании в определенной последовательности, умении пользоваться различными видами застежек; закреплять умение аккуратно складывать свою одежду в шкаф или на стульчик перед сном.

Формировать элементарные навыки поведения за столом

Не крошить хлеб, пережевывать пищу с закрытым ртом, не разговаривать с полным ртом; правильно сидеть за столом.

Физкультурно-оздоровительные процедуры.

Приучать детей находиться в помещении в легкой одежде. Обеспечивать длительность их

		<p>пребывания на воздухе в соответствии с режимом дня. Воспитывать интерес и желание участвовать в подвижных играх и физических упражнениях на прогулке. Осуществлять индивидуальный подход детей при проведении закаливающих мероприятий с учетом состояния их здоровья.</p>
<p>Д Е К А Б Р Б</p>	<p>Основные движения. Ходьба и упражнения в равновесии. Ходить стайкой, по доске (ширина 20 сантиметров, длина 1,5–2 метров), приподнятой одним концом от пола на 15–20 сантиметров, между стульчиками, кубами, кеглями, обручами, палками; обучать умению переходить из обруча в обруч; подниматься на мягкий модуль или гимнастическую скамейку и спускаться с нее. Перешагивать через веревку или палку, приподнятую от пола на 12–18 сантиметров. Ползание, лазанье. Перелезать через бревно (диаметр 15–20 сантиметров), подлезать под веревку, поднятую на высоту 35–40 сантиметров, пролезать в обруч (диаметр 45 сантиметров). Катание, бросание. Скатывать мяч с небольшой горки; катать и бросать мяч воспитателю, ребенку; бросать мяч вперед, вверх, перебрасывать мяч через ленту, натянутую на уровне груди ребенка. Общеразвивающие упражнения Поднимать руки и опускать, вытягивать руки вперед, отводить за спину, сгибать и выпрямлять руки, помахивать кистями рук, вращать ими, поворачивать руки ладонями вниз и вверх, сгибать и разгибать пальцы рук, сжимать и разжимать пальцы, захватывать пальцами мелкие предметы, стоя и сидя поворачиваться вправо и влево, передавать друг другу предметы, наклоны вперед и выпрямление, приседать с поддержкой, подпрыгивать. Оздоровительно-закаливающие процедуры. Поддерживать постоянную температуру воздуха в групповом помещении (+21-22°С), одевать детей в легкую одежду. Осуществлять закаливание детей в течение дня и после сна во время одевания и раздевания. Организовывать прогулку каждый день, учитывая погодные условия. Во время прогулки в теплое время года обеспечить пребывание</p>	<p>Основные движения. Ходьба. Ходить в разные стороны и в заданном направлении по кругу, с разным положением рук, взявшись за руки, на носках. Упражнения в равновесии. Ходить по прямой дорожке, ограниченной линиями (ширина 20-25 сантиметров, длина 2-2,5 метров) по шнуру, по гимнастической скамейке, влезать на предметы (гимнастическую скамейку, мягкие модули): встать, поднять руки вверх, слезть; перешагивать через предметы (высота 10-15 сантиметров): из обруча в обруч. Бег Бегать обычно, врассыпную, в заданном направлении; в разном темпе, между предметами по кругу, на носках, остановкой по сигналу, друг за другом. Ползание, лазанье. Ползать на четвереньках (в упоре на ладонях и коленях) по ограниченной плоскости, наклонной доске до цели, под дугой. Катание, бросание. Бросать мяч двумя руками, разными способами и в разных положениях (снизу, сверху), в цель с расстояния 0,5-1,5 метров; прокатывать мяч. Общеразвивающие упражнения. Упражнения для кистей рук Развития и укрепления мышц плечевого пояса. Поднимать руки вперед, вверх, в стороны; скрещивать их перед грудью и разводить в стороны. Отводить руки назад, за спину; сгибать и разгибать их. Хлопать руками перед собой, над головой. Упражнения для развития и укрепления мышц спины и гибкости позвоночника. Поворачиваться вправо - влево, передавая предметы рядом стоящему (сидящему). Наклоняться вперед и в стороны. Поочередно сгибать и разгибать ноги, сидя на полу. Упражнения для развития и укрепления</p>

	<p>детей под прямыми лучами солнца (3-5 минут), разрешать ходить 2–3 минуты босиком по песку (убедившись предварительно в его чистоте и безопасности).</p> <p>После окончания прогулки в летнее время сочетать гигиенические и закаливающие процедуры при умывании и мытье ног, при этом учитывать состояние здоровья каждого ребенка и степень его привыкания к воздействию воды.</p>	<p>мышц брюшного пресса и ног.</p> <p>Ходить на месте. Сгибать левую (правую) ногу в колене (с поддержкой) из исходного положения стоя. Приседать, держась за опору; потягиваться, поднимаясь на носки.</p> <p>Подвижные игры</p> <p>Развивать у детей желание играть вместе с педагогом в подвижные игры с простым содержанием, несложными движениями. Развивать умение детей играть в игры, в ходе которых совершенствуются основные движения (ходьба, бег, бросание, катание). Учить выразительности движений, передавать простейшие действия некоторых персонажей (попрыгать, как зайчики, поклевать зернышки и попить водичку, как цыплята).</p> <p>Спортивные упражнения.</p> <p>Катание на санках: учить скатываться с горки, сидя на санках; катать санки за веревочку; катать игрушки на санках. Скольжение по ледяным дорожкам: прокатывать, детей держа за руки.</p> <p>Формирование культурно-гигиенических навыков</p> <p>Под контролем взрослого, а затем самостоятельно мыть лицо, руки по мере загрязнения и перед едой, насухо вытирать лицо и руки личным полотенцем; приводить себя в порядок с помощью взрослого.</p> <p>Формировать навыки пользования индивидуальными предметами</p> <p>Замечать беспорядок в одежде и устранять его самостоятельно, с помощью взрослых, упражнять в одевании и раздевании в определенной последовательности, умении пользоваться различными видами застежек; закреплять умение аккуратно складывать свою одежду в шкаф или на стульчик перед сном.</p> <p>Формировать элементарные навыки поведения за столом</p> <p>Не крошить хлеб, пережевывать пищу с закрытым ртом, не разговаривать с полным ртом; правильно сидеть за столом.</p> <p>Физкультурно-оздоровительные процедуры.</p> <p>Приучать детей находиться в помещении в легкой одежде. Обеспечивать длительность их пребывания на воздухе в соответствии с режимом дня. Воспитывать интерес и желание участвовать в подвижных играх и физических упражнениях на прогулке. Осуществлять индивидуальный подход детей при проведении закаливающих мероприятий с учетом состояния их здоровья.</p>
<p>Я</p> <p>Н</p> <p>В</p> <p>А</p> <p>Р</p>	<p>Основные движения.</p> <p>Ходьба и упражнения в равновесии.</p> <p>Ходить стайкой, по доске (ширина 20 сантиметров, длина 1,5–2 метров), приподнятой одним концом от пола на 15–20 сантиметров, между стульчиками, кубами, кеглями, обручами, палками; обучать умению переходить из обруча в обруч; подниматься на мягкий модуль или гимнастическую скамейку и спускаться с нее. Перешагивать через веревку или палку, приподнятую от пола на 12–18 сантиметров.</p> <p>Ползание, лазанье.</p>	<p>Основные движения.</p> <p>Ходьба.</p> <p>Ходить в разные стороны и в заданном направлении по кругу, с разным положением рук, взявшись за руки, на носках, подгруппами и всей группой и, наоборот, с изменением темпа.</p> <p>Упражнения в равновесии.</p> <p>Ходить по прямой дорожке, ограниченной линиями (ширина 20-25 сантиметров, длина 2-2,5 метров) по шнуру, по гимнастической скамейке, влезать на предметы (гимнастическую скамейку, мягкие модули): встать, поднять руки вверх,</p>

<p>Б</p>	<p>Перелезть через бревно (диаметр 15–20 сантиметров), подлезть под веревку, поднятую на высоту 35–40 сантиметров, пролезть в обруч (диаметр 45 сантиметров).</p> <p>Катание, бросание. Скатывать мяч с небольшой горки; катать и бросать мяч воспитателю, ребенку; бросать мяч вперед, вверх, перебрасывать мяч через ленту, натянутую на уровне груди ребенка.</p> <p>Общеразвивающие упражнения Поднимать руки и опускать, вытягивать руки вперед, отводить за спину, сгибать и выпрямлять руки, помахивать кистями рук, вращать ими, поворачивать руки ладонями вниз и вверх, сгибать и разгибать пальцы рук, сжимать и разжимать пальцы, захватывать пальцами мелкие предметы, стоя и сидя поворачиваться вправо и влево, передавать друг другу предметы, наклоны вперед и выпрямление, приседать с поддержкой, подпрыгивать.</p> <p>Оздоровительно-закаливающие процедуры. Поддерживать постоянную температуру воздуха в групповом помещении (+21-22°C), одевать детей в легкую одежду. Осуществлять закаливание детей в течение дня и после сна во время одевания и раздевания. Организовывать прогулку каждый день, учитывая погодные условия. Во время прогулки в теплое время года обеспечить пребывание детей под прямыми лучами солнца (3-5 минут), разрешать ходить 2–3 минуты босиком по песку (убедившись предварительно в его чистоте и безопасности). После окончания прогулки в летнее время сочетать гигиенические и закаливающие процедуры при умывании и мытье ног, при этом учитывать состояние здоровья каждого ребенка и степень его привыкания к воздействию воды.</p>	<p>слезть; перешагивать через предметы (высота 10-15 сантиметров): из обруча в обруч, по доске с перешагиванием через несколько препятствий (ленточки, кубики и так далее).</p> <p>Бег Бегать обычно, врассыпную, в заданном направлении; в разном темпе, между предметами по кругу, на носках, остановкой по сигналу, друг за другом, подгруппами и всей группой, с изменением направления.</p> <p>Ползание, лазанье. Ползать на четвереньках (в упоре на ладонях и коленях) по ограниченной плоскости, наклонной доске до цели, под дугой, гимнастической скамейке.</p> <p>Катание, бросание. Бросать мяч двумя руками, разными способами и в разных положениях (снизу, сверху), в цель с расстояния 0,5-1,5 метров; прокатывать мяч, сидя и стоя.</p> <p>Прыжки Учить подсакивать на двух ногах на месте, прыгать на двух ногах с продвижением вперед до предмета (10-15 сантиметров), спрыгивать с высоты 10-15 сантиметров.</p> <p>Общеразвивающие упражнения. Упражнения для кистей рук Развития и укрепления мышц плечевого пояса. Поднимать руки вперед, вверх, в стороны; скрещивать их перед грудью и разводить в стороны. Отводить руки назад, за спину; сгибать и разгибать их. Хлопать руками перед собой, над головой, размахивать вперед - назад, вниз - вверх, сжимать и разжимать пальцы рук.</p> <p>Упражнения для развития и укрепления мышц спины и гибкости позвоночника. Поворачиваться вправо - влево, передавая предметы рядом стоящему (сидящему). Наклоняться вперед и в стороны. Поочередно сгибать и разгибать ноги, сидя на полу. Поднимать и опускать ноги, лежа на спине.</p> <p>Упражнения для развития и укрепления мышц брюшного пресса и ног. Ходить на месте. Сгибать левую (правую) ногу в колене (с поддержкой) из исходного положения стоя. Приседать, держась за опору; потягиваться, поднимаясь на носки. Выставлять ногу вперед на пятку.</p> <p>Подвижные игры Развивать у детей желание играть вместе с педагогом в подвижные игры с простым содержанием, несложными движениями. Развивать умение детей играть в игры, в ходе которых совершенствуются основные движения (ходьба, бег, бросание, катание). Учить выразительности движений, передавать простейшие действия некоторых персонажей (попрыгать, как зайчики, поклевать зернышки и попить водичку, как цыплята).</p> <p>Спортивные упражнения. Катание на санках: учить скатываться с горки,</p>
-----------------	--	--

		<p>сидя на санках; катать санки за веревочку; катать игрушки на санках. Скольжение по ледяным дорожкам: прокатывать, детей держа за руки.</p> <p>Формирование культурно-гигиенических навыков</p> <p>Под контролем взрослого, а затем самостоятельно мыть лицо, руки по мере загрязнения и перед едой, насухо вытирать лицо и руки личным полотенцем; приводить себя в порядок с помощью взрослого.</p> <p>Формировать навыки пользования индивидуальными предметами</p> <p>Замечать беспорядок в одежде и устранять его самостоятельно, с помощью взрослых, упражнять в одевании и раздевании в определенной последовательности, умении пользоваться различными видами застежек; закреплять умение аккуратно складывать свою одежду в шкаф или на стульчик перед сном.</p> <p>Формировать элементарные навыки поведения за столом</p> <p>Не крошить хлеб, пережевывать пищу с закрытым ртом, не разговаривать с полным ртом; правильно сидеть за столом.</p> <p>Физкультурно-оздоровительные процедуры.</p> <p>Приучать детей находиться в помещении в легкой одежде. Обеспечивать длительность их пребывания на воздухе в соответствии с режимом дня. Воспитывать интерес и желание участвовать в подвижных играх и физических упражнениях на прогулке. Осуществлять индивидуальный подход детей при проведении закаливающих мероприятий с учетом состояния их здоровья.</p>
<p>Ф</p> <p>Е</p> <p>В</p> <p>Р</p> <p>А</p> <p>Л</p> <p>Б</p>	<p>Основные движения.</p> <p>Ходьба и упражнения в равновесии.</p> <p>Ходить стайкой, по доске (ширина 20 сантиметров, длина 1,5–2 метров), приподнятой одним концом от пола на 15–20 сантиметров, между стульчиками, кубами, кеглями, обручами, палками; обучать умению переходить из обруча в обруч; подниматься на мягкий модуль или гимнастическую скамейку и спускаться с нее.</p> <p>Перешагивать через веревку или палку, приподнятую от пола на 12–18 сантиметров.</p> <p>Ползание, лазанье.</p> <p>Перелезать через бревно (диаметр 15–20 сантиметров), подлезать под веревку, поднятую на высоту 35–40 сантиметров, пролезать в обруч (диаметр 45 сантиметров).</p> <p>Катание, бросание.</p> <p>Скатывать мяч с небольшой горки; катать и бросать мяч воспитателю, ребенку; бросать мяч вперед, вверх, перебрасывать мяч через ленту, натянутую на уровне груди ребенка.</p> <p>Общеразвивающие упражнения</p> <p>Поднимать руки и опускать, вытягивать руки вперед, отводить за спину, сгибать и выпрямлять руки, помахивать кистями рук, вращать ими, поворачивать руки ладонями вниз и вверх, сгибать и разгибать пальцы рук, сжимать и разжимать пальцы, захватывать пальцами мелкие предметы, стоя и сидя поворачиваться вправо и влево, передавать друг другу предметы,</p>	<p>Основные движения.</p> <p>Ходьба.</p> <p>Ходить в разные стороны и в заданном направлении по кругу, с разным положением рук, взявшись за руки, на носках, подгруппами и всей группой и наоборот с изменением темпа, с остановкой по сигналу.</p> <p>Упражнения в равновесии.</p> <p>Ходить по прямой дорожке, ограниченной линиями (ширина 20-25 сантиметров, длина 2-2,5 метров) по шнуру, по гимнастической скамейке, влезать на предметы (гимнастическую скамейку, мягкие модули): встать, поднять руки вверх, слезть; перешагивать через предметы (высота 10-15 сантиметров): из обруча в обруч, по доске с перешагиванием через несколько препятствий (ленточки, кубики и так далее), расположенных на расстоянии 20 сантиметров.</p> <p>Бег</p> <p>Бегать обычно, в рассыпную, в заданном направлении; в разном темпе, между предметами по кругу, на носках, остановкой по сигналу, друг за другом, подгруппами и всей группой, с изменением направления, в рассыпную, друг за другом (до 20 метров).</p> <p>Ползание, лазанье.</p> <p>Ползать на четвереньках (в упоре на ладонях и коленях) по ограниченной плоскости, наклонной доске до цели, под дугой, гимнастической скамейке, под различные предметы: веревочка, по</p>

наклоны вперед и выпрямление, приседать с поддержкой, подпрыгивать.

Оздоровительно-закаливающие процедуры.
Поддерживать постоянную температуру воздуха в групповом помещении (+21-22°C), одевать детей в легкую одежду.

Осуществлять закаливание детей в течении дня и после сна во время одевания и раздевания.

Организовывать прогулку каждый день, учитывая погодные условия. Во время прогулки в теплое время года обеспечить пребывание детей под прямыми лучами солнца (3-5 минут), разрешать ходить 2–3 минуты босиком по песку (убедившись предварительно в его чистоте и безопасности).

После окончания прогулки в летнее время сочетать гигиенические и закаливающие процедуры при умывании и мытье ног, при этом учитывать состояние здоровья каждого ребенка и степень его привыкания к воздействию воды.

дорожке.

Катание, бросание.
Бросать мяч двумя руками, разными способами и в разных положениях (снизу, сверху), в цель с расстояния 0,5-1,5 метров; прокатывать мяч, сидя и стоя, с расстояния 0,5-1,5 метров под различные предметы.

Прыжки
Учить подсакивать на двух ногах на месте, прыгать на двух ногах с продвижением вперед до предмета (10-15 сантиметров), спрыгивать с высоты 10-15 сантиметров, через ленточку, скакалку.

Общеразвивающие упражнения.
Упражнения для кистей рук
Развития и укрепления мышц плечевого пояса. Поднимать руки вперед, вверх, в стороны; скрещивать их перед грудью и разводить в стороны. Отводить руки назад, за спину; сгибать и разгибать их.

Хлопать руками перед собой, над головой, размахивать вперед - назад, вниз - вверх, сжимать и разжимать пальцы рук.

Упражнения для развития и укрепления мышц спины и гибкости позвоночника.
Поворачиваться вправо - влево, передавая предметы рядом стоящему (сидящему). Наклоняться вперед и в стороны. Поочередно сгибать и разгибать ноги, сидя на полу. Поднимать и опускать ноги, лежа на спине. Стоя на коленях, садиться на пятки и подниматься.

Упражнения для развития и укрепления мышц брюшного пресса и ног.
Ходить на месте. Сгибать левую (правую) ногу в колене (с поддержкой) из исходного положения стоя. Приседать, держась за опору; потягиваться, поднимаясь на носки. Выставлять ногу вперед на пятку. Шевелить пальцами ног (сидя).

Подвижные игры
Развивать у детей желание играть вместе с педагогом в подвижные игры с простым содержанием, несложными движениями. Развивать умение детей играть в игры, в ходе которых совершенствуются основные движения (ходьба, бег, бросание, катание). Учить выразительности движений, передавать простейшие действия некоторых персонажей (попрыгать, как зайчики, поклевать зернышки и попить водичку, как цыплята).

Спортивные упражнения.
Катание на санках: учить скатываться с горки, сидя на санках; катать санки за веревочку; катать игрушки на санках. Скольжение по ледяным дорожкам: прокатывать, детей держа за руки.

Формирование культурно-гигиенических навыков
Под контролем взрослого, а затем самостоятельно мыть лицо, руки по мере загрязнения и перед едой, насухо вытирать лицо и руки личным полотенцем; приводить себя в порядок с помощью взрослого.

Формировать навыки пользования

		<p>индивидуальными предметами Замечать непорядок в одежде и устранять его самостоятельно, с помощью взрослых, упражнять в одевании и раздевании в определенной последовательности, умении пользоваться различными видами застежек; закреплять умение аккуратно складывать свою одежду в шкаф или на стульчик перед сном.</p> <p>Формировать элементарные навыки поведения за столом Не крошить хлеб, пережевывать пищу с закрытым ртом, не разговаривать с полным ртом; правильно сидеть за столом.</p> <p>Физкультурно-оздоровительные процедуры. Приучать детей находиться в помещении в легкой одежде. Обеспечивать длительность их пребывания на воздухе в соответствии с режимом дня. Воспитывать интерес и желание участвовать в подвижных играх и физических упражнениях на прогулке. Осуществлять индивидуальный подход детей при проведении закаляющих мероприятий с учетом состояния их здоровья.</p>
<p>М А Р Т</p>	<p>Основные движения. Ходьба и упражнения в равновесии. Ходить стайкой, по доске (ширина 20 сантиметров, длина 1,5–2 метров), приподнятой одним концом от пола на 15–20 сантиметров, между стульчиками, кубами, кеглями, обручами, палками; обучать умению переходить из обруча в обруч; подниматься на мягкий модуль или гимнастическую скамейку и спускаться с нее. Перешагивать через веревку или палку, приподнятую от пола на 12–18 сантиметров. Ползание, лазанье. Перелезать через бревно (диаметр 15–20 сантиметров), подлезать под веревку, поднятую на высоту 35–40 сантиметров, пролезать в обруч (диаметр 45 сантиметров). Катание, бросание. Скатывать мяч с небольшой горки; катать и бросать мяч воспитателю, ребенку; бросать мяч вперед, вверх, перебрасывать мяч через ленту, натянутую на уровне груди ребенка. Общеразвивающие упражнения Поднимать руки и опускать, вытягивать руки вперед, отводить за спину, сгибать и выпрямлять руки, помахивать кистями рук, вращать ими, поворачивать руки ладонями вниз и вверх, сгибать и разгибать пальцы рук, сжимать и разжимать пальцы, захватывать пальцами мелкие предметы, стоя и сидя поворачиваться вправо и влево, передавать друг другу предметы, наклоны вперед и выпрямление, приседать с поддержкой, подпрыгивать. Оздоровительно-закаляющие процедуры. Поддерживать постоянную температуру воздуха в групповом помещении (+21–22°С), одевать детей в легкую одежду. Осуществлять закаливание детей в течении дня и после сна во время одевания и раздевания. Организовывать прогулку каждый день, учитывая погодные условия. Во время прогулки в теплое время года обеспечить пребывание</p>	<p>Основные движения. Ходьба. Ходить в разные стороны и в заданном направлении по кругу, с разным положением рук, взявшись за руки, на носках, подгруппами и всей группой и, наоборот, с изменением темпа, с остановкой по сигналу, по извилистой. Упражнения в равновесии. Ходить по прямой дорожке, ограниченной линиями (ширина 20–25 сантиметров, длина 2–2,5 метров) по шнуру, по гимнастической скамейке, влезать на предметы (гимнастическую скамейку, мягкие модули): встать, поднять руки вперед, слезть; перешагивать через предметы (высота 10–15 сантиметров): из обруча в обруч, по доске с перешагиванием через несколько препятствий (ленточки, кубики и так далее), расположенных на расстоянии 20 сантиметров, медленно кружиться на месте. Бег Бегать обычно, в рассыпную, в заданном направлении; в разном темпе, между предметами по кругу, на носках, остановкой по сигналу, друг за другом, подгруппами и всей группой, с изменением направления, в рассыпную, друг за другом (до 20 метров), непрерывно в течении 30–40 секунд. Ползание, лазанье. Ползать на четвереньках (в упоре на ладонях и коленях) по ограниченной плоскости, наклонной доске до цели, под дугой, гимнастической скамейке, под различные предметы: веревочка, по дорожке. Лазать на модуль высотой 10 сантиметров, площадь поверхности модуля 50x50 сантиметров. Катание, бросание. Бросать мяч двумя руками, разными способами и в разных положениях (снизу, сверху), в цель с расстояния 0,5–1,5 метров; прокатывать мяч, сидя и стоя, с расстояния 0,5–1,5 метров под различные предметы, катать мяч друг другу.</p>

детей под прямыми лучами солнца (3-5 минут), разрешать ходить 2–3 минуты босиком по песку (убедившись предварительно в его чистоте и безопасности).

После окончания прогулки в летнее время сочетать гигиенические и закаливающие процедуры при умывании и мытье ног, при этом учитывать состояние здоровья каждого ребенка и степень его привыкания к воздействию воды.

Прыжки

Учить подсакивать на двух ногах на месте, прыгать на двух ногах с продвижением вперед до предмета (10-15 сантиметров), спрыгивать с высоты 10-15 сантиметров, через ленточку, скакалку, лежащие на полу на расстоянии (через дорожку из 2 веревок).

Общеразвивающие упражнения.

Упражнения для кистей рук

Развития и укрепления мышц плечевого пояса.

Поднимать руки вперед, вверх, в стороны; скрещивать их перед грудью и разводить в стороны. Отводить руки назад, за спину; сгибать и разгибать их.

Хлопать руками перед собой, над головой, размахивать вперед - назад, вниз - вверх, сжимать и разжимать пальцы рук.

Упражнения для развития и укрепления мышц спины и гибкости позвоночника.

Поворачиваться вправо - влево, передавая предметы рядом стоящему (сидящему).

Наклоняться вперед и в стороны. Поочередно сгибать и разгибать ноги, сидя на полу.

Поднимать и опускать ноги, лежа на спине. Стоя на коленях, садиться на пятки и подниматься.

Упражнения для развития и укрепления мышц брюшного пресса и ног.

Ходить на месте. Сгибать левую (правую) ногу в колене (с поддержкой) из исходного положения стоя. Приседать, держась за опору; потягиваться, поднимаясь на носки. Выставлять ногу вперед на пятку. Шевелить пальцами ног (сидя).

Подвижные игры

Развивать у детей желание играть вместе с педагогом в подвижные игры с простым содержанием, несложными движениями.

Развивать умение детей играть в игры, в ходе которых совершенствуются основные движения (ходьба, бег, бросание, катание). Учить выразительности движений, передавать простейшие действия некоторых персонажей (попрыгать, как зайчики, поклевать зернышки и попить водичку, как цыплята).

Спортивные упражнения.

Катание на велосипеде: учить садиться на трехколесный велосипед; сходить с него с поддержкой и без поддержки взрослого; управлять рулем с помощью взрослого и самостоятельно.

Формирование культурно-гигиенических навыков

Под контролем взрослого, а затем самостоятельно мыть лицо, руки по мере загрязнения и перед едой, насухо вытирать лицо и руки личным полотенцем; приводить себя в порядок с помощью взрослого.

Формировать навыки пользования индивидуальными предметами

Замечать беспорядок в одежде и устранять его самостоятельно, с помощью взрослых, упражнять в одевании и раздевании в определенной последовательности, умении пользоваться

		<p>различными видами застежек; закреплять умение аккуратно складывать свою одежду в шкаф или на стульчик перед сном.</p> <p>Формировать элементарные навыки поведения за столом Не крошить хлеб, пережевывать пищу с закрытым ртом, не разговаривать с полным ртом; правильно сидеть за столом.</p> <p>Физкультурно-оздоровительные процедуры. Приучать детей находиться в помещении в легкой одежде. Обеспечивать длительность их пребывания на воздухе в соответствии с режимом дня. Воспитывать интерес и желание участвовать в подвижных играх и физических упражнениях на прогулке. Осуществлять индивидуальный подход детей при проведении закаливающих мероприятий с учетом состояния их здоровья.</p>
<p>А</p> <p>П</p> <p>Р</p> <p>Е</p> <p>Л</p> <p>Б</p>	<p>Основные движения. Ходьба и упражнения в равновесии. Ходить стайкой, по доске (ширина 20 сантиметров, длина 1,5–2 метров), приподнятой одним концом от пола на 15–20 сантиметров, между стульчиками, кубами, кеглями, обручами, палками; обучать умению переходить из обруча в обруч; подниматься на мягкий модуль или гимнастическую скамейку и спускаться с нее. Перешагивать через веревку или палку, приподнятую от пола на 12–18 сантиметров.</p> <p>Ползание, лазанье. Перелезать через бревно (диаметр 15–20 сантиметров), подлезать под веревку, поднятую на высоту 35–40 сантиметров, пролезать в обруч (диаметр 45 сантиметров).</p> <p>Катание, бросание. Скатывать мяч с небольшой горки; катать и бросать мяч воспитателю, ребенку; бросать мяч вперед, вверх, перебрасывать мяч через ленту, натянутую на уровне груди ребенка.</p> <p>Общеразвивающие упражнения Поднимать руки и опускать, вытягивать руки вперед, отводить за спину, сгибать и выпрямлять руки, помахивать кистями рук, вращать ими, поворачивать руки ладонями вниз и вверх, сгибать и разгибать пальцы рук, сжимать и разжимать пальцы, захватывать пальцами мелкие предметы, стоя и сидя поворачиваться вправо и влево, передавать друг другу предметы, наклоны вперед и выпрямление, приседать с поддержкой, подпрыгивать.</p> <p>Оздоровительно-закаливающие процедуры. Поддерживать постоянную температуру воздуха в групповом помещении (+21-22°C), одевать детей в легкую одежду. Осуществлять закаливание детей в течении дня и после сна во время одевания и раздевания. Организовывать прогулку каждый день, учитывая погодные условия. Во время прогулки в теплое время года обеспечить пребывание детей под прямыми лучами солнца (3-5 минут), разрешать ходить 2–3 минуты босиком по песку (убедившись предварительно в его чистоте и безопасности). После окончания прогулки в летнее время</p>	<p>Основные движения. Ходьба. Ходить в разные стороны и в заданном направлении по кругу, с разным положением рук, взявшись за руки, на носках, подгруппами и всей группой и наоборот с изменением темпа, с остановкой по сигналу, по извилистой.</p> <p>Упражнения в равновесии. Ходить по прямой дорожке, ограниченной линиями (ширина 20-25 сантиметров, длина 2-2,5 метров) по шнуру, по гимнастической скамейке, влезать на предметы (гимнастическую скамейку, мягкие модули): встать, поднять руки вверх, слезть; перешагивать через предметы (высота 10-15 сантиметров): из обруча в обруч, по доске с перешагиванием через несколько препятствий (ленточки, кубики и так далее), расположенных на расстоянии 20 сантиметров, медленно кружиться на месте.</p> <p>Бег Бегать обычно, в рассыпную, в заданном направлении; в разном темпе, между предметами по кругу, на носках, остановкой по сигналу, друг за другом, подгруппами и всей группой, с изменением направления, в рассыпную, друг за другом (до 20 метров), непрерывно в течении 30-40 секунд, переходить от ходьбы к бегу и наоборот.</p> <p>Ползание, лазанье. Ползать на четвереньках (в упоре на ладонях и коленях) по ограниченной плоскости, наклонной доске до цели, под дугой, гимнастической скамейке, под различные предметы: веревочка, по дорожке. Лазать на модуль высотой 10 сантиметров, площадь поверхности модуля 50x50 сантиметров.</p> <p>Катание, бросание. Бросать мяч двумя руками, разными способами и в разных положениях (снизу, сверху), в цель с расстояния 0,5-1,5 метров; прокатывать мяч, сидя и стоя, с расстояния 0,5-1,5 метров под различные предметы, катать мяч друг другу.</p> <p>Прыжки Учить подсакивать на двух ногах на месте, прыгать на двух ногах с продвижением вперед до предмета (10-15 сантиметров), спрыгивать с</p>

сочетать гигиенические и закаливающие процедуры при умывании и мытье ног, при этом учитывать состояние здоровья каждого ребенка и степень его привыкания к воздействию воды.

высоты 10-15 сантиметров, через ленточку, скакалку, лежащие на полу на расстоянии (через дорожку из 2 веревок).

Общеразвивающие упражнения.

Упражнения для кистей рук

Развития и укрепления мышц плечевого пояса.

Поднимать руки вперед, вверх, в стороны; скрещивать их перед грудью и разводить в стороны. Отводить руки назад, за спину; сгибать и разгибать их.

Хлопать руками перед собой, над головой, размахивать вперед - назад, вниз - вверх, сжимать и разжимать пальцы рук.

Упражнения для развития и укрепления мышц спины и гибкости позвоночника.

Поворачиваться вправо - влево, передавая предметы рядом стоящему (сидящему).

Наклоняться вперед и в стороны. Поочередно сгибать и разгибать ноги, сидя на полу.

Поднимать и опускать ноги, лежа на спине. Стоя на коленях, садиться на пятки и подниматься.

Упражнения для развития и укрепления мышц брюшного пресса и ног.

Ходить на месте. Сгибать левую (правую) ногу в колене (с поддержкой) из исходного положения стоя. Приседать, держась за опору; потягиваться, поднимаясь на носки. Выставлять ногу вперед на пятку. Шевелить пальцами ног (сидя).

Подвижные игры

Развивать у детей желание играть вместе с педагогом в подвижные игры с простым содержанием, несложными движениями.

Развивать умение детей играть в игры, в ходе которых совершенствуются основные движения (ходьба, бег, бросание, катание). Учить выразительности движений, передавать простейшие действия некоторых персонажей (попрыгать, как зайчики, поклевать зернышки и попить водичку, как цыплята).

Спортивные упражнения.

Катание на велосипеде: учить садиться на трехколесный велосипед; сходить с него с поддержкой и без поддержки взрослого; управлять рулем с помощью взрослого и самостоятельно.

Формирование культурно-гигиенических навыков

Под контролем взрослого, а затем самостоятельно мыть лицо, руки по мере загрязнения и перед едой, насухо вытирать лицо и руки личным полотенцем; приводить себя в порядок с помощью взрослого.

Формировать элементарные навыки поведения за столом

Не крошить хлеб, пережевывать пищу с закрытым ртом, не разговаривать с полным ртом; правильно сидеть за столом.

Физкультурно-оздоровительные процедуры.

Приучать детей находиться в помещении в легкой одежде. Обеспечивать длительность их пребывания на воздухе в соответствии с режимом дня. Воспитывать интерес и желание участвовать

		в подвижных играх и физических упражнениях на прогулке. Осуществлять индивидуальный подход детей при проведении закалывающих мероприятий с учетом состояния их здоровья.
М А Й	<p>Основные движения. Ходьба и упражнения в равновесии. Ходить стайкой, по доске (ширина 20 сантиметров, длина 1,5–2 метров), приподнятой одним концом от пола на 15–20 сантиметров, между стульчиками, кубами, кеглями, обручами, палками; обучать умению переходить из обруча в обруч; подниматься на мягкий модуль или гимнастическую скамейку и спускаться с нее. Перешагивать через веревку или палку, приподнятую от пола на 12–18 сантиметров.</p> <p>Ползание, лазанье. Перелезть через бревно (диаметр 15–20 сантиметров), подлезть под веревку, поднятую на высоту 35–40 сантиметров, пролезть в обруч (диаметр 45 сантиметров).</p> <p>Катание, бросание. Скатывать мяч с небольшой горки; катать и бросать мяч воспитателю, ребенку; бросать мяч вперед, вверх, перебрасывать мяч через ленту, натянутую на уровне груди ребенка.</p> <p>Общеразвивающие упражнения Поднимать руки и опускать, вытягивать руки вперед, отводить за спину, сгибать и выпрямлять руки, помахивать кистями рук, вращать ими, поворачивать руки ладонями вниз и вверх, сгибать и разгибать пальцы рук, сжимать и разжимать пальцы, захватывать пальцами мелкие предметы, стоя и сидя поворачиваться вправо и влево, передавать друг другу предметы, наклоны вперед и выпрямление, приседать с поддержкой, подпрыгивать.</p> <p>Оздоровительно-закалывающие процедуры. Поддерживать постоянную температуру воздуха в групповом помещении (+21–22°C), одевать детей в легкую одежду. Осуществлять закалывание детей в течение дня и после сна во время одевания и раздевания. Организовывать прогулку каждый день, учитывая погодные условия. Во время прогулки в теплое время года обеспечить пребывание детей под прямыми лучами солнца (3–5 минут), разрешать ходить 2–3 минуты босиком по песку (убедившись предварительно в его чистоте и безопасности). После окончания прогулки в летнее время сочетать гигиенические и закалывающие процедуры при умывании и мытье ног, при этом учитывать состояние здоровья каждого ребенка и степень его привыкания к воздействию воды.</p>	<p>Основные движения. Ходьба. Ходить в разные стороны и в заданном направлении по кругу, с разным положением рук, взявшись за руки, на носках, подгруппами и всей группой и наоборот с изменением темпа, с остановкой по сигналу, по извилистой.</p> <p>Упражнения в равновесии. Ходить по прямой дорожке, ограниченной линиями (ширина 20–25 сантиметров, длина 2–2,5 метров) по шнуру, по гимнастической скамейке, влезать на предметы (гимнастическую скамейку, мягкие модули): встать, поднять руки вверх, слезть; перешагивать через предметы (высота 10–15 сантиметров): из обруча в обруч, по доске с перешагиванием через несколько препятствий (ленточки, кубики и так далее), расположенных на расстоянии 20 сантиметров, медленно кружиться на месте.</p> <p>Бег Бегать обычно, врассыпную, в заданном направлении; в разном темпе, между предметами по кругу, на носках, остановкой по сигналу, друг за другом, подгруппами и всей группой, с изменением направления, врассыпную, друг за другом (до 20 метров), непрерывно в течении 30–40 секунд, переходить от ходьбы к бегу и наоборот.</p> <p>Ползание, лазанье. Ползать на четвереньках (в упоре на ладонях и коленях) по ограниченной плоскости, наклонной доске до цели, под дугой, гимнастической скамейке, под различные предметы: веревочка, по дорожке. Лазать на модуль высотой 10 сантиметров, площадь поверхности модуля 50x50 сантиметров.</p> <p>Катание, бросание. Бросать мяч двумя руками, разными способами и в разных положениях (снизу, сверху), в цель с расстояния 0,5–1,5 метров; прокатывать мяч, сидя и стоя, с расстояния 0,5–1,5 метров под различные предметы, катать мяч друг другу.</p> <p>Прыжки Учить подсакивать на двух ногах на месте, прыгать на двух ногах с продвижением вперед до предмета (10–15 сантиметров), спрыгивать с высоты 10–15 сантиметров, через ленточку, скакалку, лежащие на полу на расстоянии (через дорожку из 2 веревок).</p> <p>Общеразвивающие упражнения. Упражнения для кистей рук Развития и укрепления мышц плечевого пояса. Поднимать руки вперед, вверх, в стороны; скрещивать их перед грудью и разводите в стороны. Отводить руки назад, за спину; сгибать и разгибать их. Хлопать руками перед собой, над головой, размахивать вперед - назад, вниз - вверх, сжимать и разжимать пальцы рук.</p>

		<p>Упражнения для развития и укрепления мышц спины и гибкости позвоночника. Поворачиваться вправо - влево, передавая предметы рядом стоящему (сидящему). Наклоняться вперед и в стороны. Поочередно сгибать и разгибать ноги, сидя на полу. Поднимать и опускать ноги, лежа на спине. Стоя на коленях, садиться на пятки и подниматься.</p> <p>Упражнения для развития и укрепления мышц брюшного пресса и ног. Ходить на месте. Сгибать левую (правую) ногу в колене (с поддержкой) из исходного положения стоя. Приседать, держась за опору; потягиваться, поднимаясь на носки. Выставлять ногу вперед на пятку. Шевелить пальцами ног (сидя).</p> <p>Подвижные игры Развивать у детей желание играть вместе с педагогом в подвижные игры с простым содержанием, несложными движениями. Развивать умение детей играть в игры, в ходе которых совершенствуются основные движения (ходьба, бег, бросание, катание). Учить выразительности движений, передавать простейшие действия некоторых персонажей (попрыгать, как зайчики, поклевать зернышки и попить водичку, как цыплята).</p> <p>Спортивные упражнения. Катание на велосипеде: учить садиться на трехколесный велосипед; сходить с него с поддержкой и без поддержки взрослого; управлять рулем с помощью взрослого и самостоятельно.</p> <p>Формирование культурно-гигиенических навыков Под контролем взрослого, а затем самостоятельно мыть лицо, руки по мере загрязнения и перед едой, насухо вытирать лицо и руки личным полотенцем; приводить себя в порядок с помощью взрослого.</p> <p>Формировать элементарные навыки поведения за столом Не крошить хлеб, пережевывать пищу с закрытым ртом, не разговаривать с полным ртом; правильно сидеть за столом.</p> <p>Физкультурно-оздоровительные процедуры. Приучать детей находиться в помещении в легкой одежде. Обеспечивать длительность их пребывания на воздухе в соответствии с режимом дня. Воспитывать интерес и желание участвовать в подвижных играх и физических упражнениях на прогулке. Осуществлять индивидуальный подход детей при проведении закаливающих мероприятий с учетом состояния их здоровья.</p>
--	--	---