

БЕКІТІЛДІ/УТВЕРЖДАЮ

№13 ОМ КММ директоры

Директор КТУ ОШ №13

Л.В. Горбачева

(ФИО директора)

« 7 » 09 2022 г.



Мектеп кедейінгі тәрбие мен оқытудың үлгілік оқу жоспары және Мектепке кедейінгі тәрбие мен оқытудың үлгілік оқу бағдарламасы негізінде 2022-2023 оқу жылына арналған ұйымдастырылған іс- әркеттің перспективалық жоспары

Перспективный план организованной деятельности на 2022-2023 учебный год на основе Типового учебного плана дошкольного воспитания и обучения и Типовой учебной программы дошкольного воспитания и обучения

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

Топ/сынып/Группа/класс: разновозрастная группа

Балалардың жасы/Возраст детей: 3 год, 4 года

Жоспардың құрылу кезеңі/На какой период составлен план: на 2022-2023 уч год

Физическая культура

Месяц	Задачи организованной деятельности для детей 3х лет	Задачи организованной деятельности для детей 4х лет
С	Основные движения. Ходьба Ходить обычно, на носках.	Основные движения. Ходьба Ходить на пятках, на наружных сторонах стоп, мелким и широким шагом.
Е	Упражнения в равновесии Ходить по наклонной доске (20-30сантиметров).	Равновесие Ходить между линиями (расстояние 15 сантиметров), по 4-6 линии, веревке.
Н	Бег Бегать обычно, на носках, в колонне по одному.	Бег Бегать на носках; с высоким подниманием колен.
Т	Катание, бросание, ловля. Бросать предметы на дальность правой и левой рукой (на расстояние 2,5-5 метров).	Ползание, лазанье Ползать на четвереньках по прямой на расстояние до 10 метров между предметами, по горизонтальной доске.
Я	Ползание, лазанье Ползать в прямом направлении на расстояние 4–6 метров, между предметами.	Прыжки Прыгать на месте на двух ногах (10 прыжков 2-3 раза в чередовании с ходьбой).
Б	Прыжки Прыгать на месте на двух ногах, с продвижением вперед на расстояние 2-3 метра.	Катание, метание, ловля, бросание Катать мячи, обручи друг другу между предметами.
Р	Построение, перестроение. Построение друг за другом, рядом друг с другом.	Построение, перестроение Строиться в колонну по одному, в шеренгу, круг.
Б	Ритмические упражнения. Выполнять упражнения и движения под сопровождение музыки.	Ритмическая гимнастика Выполнять знакомые, разученные ранее упражнения и цикличные движения под музыку.
	Общеразвивающие упражнения Упражнения для рук и плечевого пояса поднимать и опускать руки вверх, вперед, в стороны (вместе или поочередно).	Общеразвивающие упражнения Упражнения для рук и плечевого пояса Поднимать руки вперед, в стороны, вверх (одновременно, поочередно).
	Упражнения для туловища передавать мяч друг другу над головой (назад и вперед), с поворотом в стороны (вправо-влево).	Упражнения для туловища Поворачиваться в стороны, держа руки на поясе, разводя их в стороны (рывком и плавно).
	Упражнения для ног подниматься на носки, выставлять ногу вперед, назад, в сторону.	Упражнения для ног Подниматься на носки и стоять. Выставлять поочередно ноги вперед на пятку, потом на носок, делать притопы.
	Спортивные упражнения Катание на велосипеде. Кататься на трехколесном велосипеде по прямой, по кругу, с	Спортивные упражнения

	<p>Поддерживать постоянную температуру воздуха в групповом помещении (+21-22°C), одевать детей в легкую одежду.</p> <p>Осуществлять закаливание детей в течении дня и после сна во время одевания и раздевания.</p> <p>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>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 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>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.</p> <p>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</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>
---	--	--

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 направо 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 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.

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.

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.

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 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 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>Н</p> <p>О</p> <p>Я</p> <p>Б</p> <p>Р</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>Перелезть 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, наклоны вперед и выпрямление, приседать с поддержкой, подпрыгивать.</p> <p>Оздоровительно-закаливающие процедуры.</p> <p>Поддерживать постоянную температуру воздуха в групповом помещении (+21-22°C), одевать детей в легкую одежду.</p> <p>Осуществлять закаливание детей в течении дня и после сна во время одевания и раздевания.</p> <p>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>Основные движения.</p> <p>Ходьба.</p> <p>Ходить в разные стороны и в заданном направлении по кругу, с разным положением рук, взявшись за руки.</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).</p> <p>Бег</p> <p>Бегать обычно, врассыпную, в заданном направлении; в разном темпе, между предметами, по кругу, на носках.</p> <p>Ползание, лазанье.</p> <p>Ползать на четвереньках (в упоре на ладонях и коленях) по ограниченной плоскости, наклонной доске до цели, под дугой.</p> <p>Катание, бросание.</p> <p>Бросать мяч двумя руками, разными способами и в разных положениях (снизу, сверху), в цель с расстояния 0,5-1,5 метров.</p> <p>Прыжки</p> <p>Учить подсакивать на двух ногах на месте, прыгать на двух ногах с продвижением вперед до предмета (10-15 сантиметров).</p> <p>Общеразвивающие упражнения.</p> <p>Упражнения для кистей рук</p> <p>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.</p> <p>Упражнения для развития и укрепления мышц спины и гибкости позвоночника.</p> <p>Поворачиваться вправо - влево, передавая предметы рядом стоящему (сидящему). Наклоняться вперед и в стороны.</p> <p>Упражнения для развития и укрепления 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.</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 Замечать беспорядок в одежде и устранять его самостоятельно, с помощью взрослых, упражнять в одевании и раздевании в определенной последовательности, умения 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>Д</p> <p>Е</p> <p>К</p> <p>А</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.</p> <p>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</p>	<p>Основные движения. Ходьба. Ходить в разные стороны и в заданном направлении по кругу, с разным положением рук, взявшись за руки, на носках.</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.</p> <p>Бег Бегать обычно, врассыпную, в заданном направлении; в разном темпе, между предметами по кругу, на носках, остановкой по сигналу, друг за другом.</p> <p>Ползание, лазанье. Ползать на четвереньках (в упоре на ладонях и коленях) по ограниченной плоскости, наклонной доске до цели, под дугой.</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.</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.</p> <p>Упражнения для развития и укрепления</p>

	<p>детей в легкую одежду.</p> <p>Осуществлять закаливание детей в течении дня и после сна во время одевания и раздевания.</p> <p>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>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.</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.</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, 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 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>Я</p> <p>Н</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,</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</p>

<p>В</p> <p>А</p> <p>Р</p> <p>Б</p>	<p>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. 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.</p> <p>Осуществлять закаливание детей в течении дня и после сна во время одевания и раздевания.</p> <p>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>группой и, наоборот, с изменением темпа.</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).</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</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 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 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 закаляющих мероприятий с учетом состояния их здоровья.</p>
<p>Ф Е В Р А Л 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. Перелазать 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</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. 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. 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</p>

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.

изменением направления, враспынную, друг за другом (до 20 метров).

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.

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

		<p>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 закалывающих 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. 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 направо и влево, передавать друг другу предметы, наклоны вперед и выпрямление, приседать с поддержкой, подпрыгивать. Оздоровительно-закалывающие процедуры. Поддерживать постоянную температуру воздуха</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 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. 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. 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</p>

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.

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.
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

		<p>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>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. Ползание, лазанье. Перелазать 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°C), одевать детей в легкую одежду. Осуществлять закалывание детей в течение дня и после сна во время одевания и раздевания. Организовывать прогулку каждый день,</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 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. Бег Бегать обычно, враспынную, 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, враспынную, друг за другом (до 20 метров), непрерывно в течение 30–40 секунд, переходить от ходьбы к бегу и наоборот. 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</p>

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; прокатывать мяч, сидя и стоя, с расстояния 0,5-1,5 метров под различные предметы, катать мяч друг другу.

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 элементарные навыки поведения за столом

Не крошить хлеб, пережевывать пищу с закрытым

		<p>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 Й</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°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 закаляющие 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. 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. Бег Бегать обычно, враспынную, 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, враспынную, друг за другом (до 20 метров), непрерывно в течении 30–40 секунд, переходить от ходьбы к бегу и наоборот. 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. 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.</p>

		<p>Поднимать руки вперед, вверх, в стороны; скрещивать их перед грудью и разводить в стороны. Отводить руки назад, за спину; сгибать и разгибать их.</p> <p>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.</p> <p>Поворачиваться вправо - влево, передавая предметы рядом стоящему (сидящему).</p> <p>Наклоняться вперед и в стороны. Поочередно сгибать и разгибать ноги, сидя на полу.</p> <p>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.</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. Выставлять ногу вперед на пятку. Шевелить пальцами ног (сидя).</p> <p>Подвижные игры</p> <p>Развивать у детей желание играть вместе с педагогом в подвижные игры с простым содержанием, несложными движениями.</p> <p>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 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</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 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>
--	--	---