

«Утверждаю»
заведующая ТОО
Б.А.Жумашева



Циклограмма учебно-воспитательной деятельности в старшей группе

«Смешарики»

Инструктор физкультуры: Алманиязова А.А

2023-2024 учебный год

Циклограмма воспитательно - образовательного процесса.

Дошкольная организация : Детский сад «Бопай»

Группа : старшая группа «Смешарики»

Детям 4-5 лет.

Срок создания плана – 1 сентября 2023 года.

| Вторник | Четверг | Пятница |
|---------|---------|--|
| | | <p>Общеразвивающие упражнения. Гулять пешком.</p> <p>Цель: формирование умений и навыков правильного выполнения движений при различных формах организации движений детей; ходить и бегать, приучать к здоровому образу жизни. Учимся балансировать на уменьшенной площади опоры.</p> <p>ЖДЖ: Поднять руки вперед, в стороны, вверх, отвести кисти назад в положение стоя; сгибание пальцев и выполнение движений вокруг кисти. Обе руки на талии, поочередно поворачиваясь в обе стороны, направляя обе руки в стороны. Наклониться вправо, влево, наклониться, прилечь; наклониться вперед; рука к ноге.</p> <p>Базовые двигательные упражнения:</p> <ol style="list-style-type: none">1. Удержание баланса на уменьшенной опорной площадке .2. Ударить небольшой мяч об пол и подбросить его вверх, поймав. <p>Игра: Поиграйте в игру «Большое и маленькое колесо» .</p> |

Вывод: выстраивайтесь по очереди.

Срок создания плана 05-08 сентября 2023 г.

| Вторник | Четверг | Пятница |
|---|--|---|
| <p>Ходьба по очереди. Цель: пройти по одному в шеренге. Чередование ходьбы с бегом, прыжками и другими движениями, координация движений рук и ног, поддержание правильной высоты. Плавный бег с пятки на колени, мелкими и крупными шагами, одиночными подряд, бег в разные стороны. Бег с разными заданиями: быстрый и медленный темп, попеременный бег с ведущим. Развитие таких качеств, как ловкость, сила, скорость. Обучение дальнему броску мешка и умению перекатывать мячи через обручи. Повышение физической активности детей. Привнесение мира и дружбы в совместную работу. ЖДЖ: Поднять руки вперед, в стороны, вверх, отвести кисти назад в положение стоя; сгибание пальцев и выполнение движений вокруг кисти. Обе руки на талии, поочередно поворачиваясь в обе стороны, направляя обе руки в стороны. Наклониться вправо, влево, наклониться, прилечь; наклониться вперед; рука к ноге. Базовые двигательные упражнения. 1. Прокатите шарики через обручи. 2. Забросить сумку далеко. Игра: Поиграйте в игру «Лиса». Вывод: держите флаг и выстраивайтесь в шеренгу один за другим.</p> | <p>Идите в очередь. Цель: Встать в очередь, изменить структуру очереди и снова встать. Выстраивайтесь в ряд по одному. Стоят по двое-трое в ряд, перестраивают шеренгу, выравнивая по направлению. Развитие скорости и ловкости. Развивать навыки метания и ловли мяча обеими руками. Учить работать вчетвером по направлению между предметами. Развитие мышц рук, плеч и тела. ЖДЖ: Поднять руки вперед, в стороны, вверх, отвести кисти назад в положение стоя; сгибание пальцев и выполнение движений вокруг кисти. Обе руки на талии, поочередно поворачиваясь в обе стороны, направляя обе руки в стороны. Наклониться вправо, влево, наклониться, прилечь; наклониться вперед; рука к ноге. Базовые двигательные упражнения: Работайте вчетвером по направлению между предметами на расстоянии до 1,8 м. 2. Бросок мяча и ловля мяча обеими руками . Игра: Поиграть в национальную игру «Поторопись» . Вывод: выстраивайтесь по очереди.</p> | <p>Игра в мяч. Цель: Побуждать детей выполнять упражнения вместе с воспитателем, участвовать в двигательных играх. Учимся ловить мяч обеими руками. Образование для организации. Развитие навыков удара мяча по полу. ЖДЖ: Поднять руки вперед, в стороны, вверх, отвести кисти назад в положение стоя; сгибание пальцев и выполнение движений вокруг кисти. Обе руки на талии, поочередно поворачиваясь в обе стороны, направляя обе руки в стороны. Наклониться вправо, влево, наклониться, прилечь; наклониться вперед; рука к ноге. Базовые двигательные упражнения: 1. Соблюдение баланса между линиями (расстояние 15 см). 2. Ловля мяча обеими руками. 2. Двигайтесь вперед, ударяя мячом об пол. Игра: Поиграйте в игру «Передай мяч через сетку». Вывод: выстраивайтесь в ряд один за другим .</p> |

Срок создания плана – 12-15 сентября 2023 г.

| Вторник | Четверг | Пятница |
|---|--|---|
| <p>Ходьба по очереди. Цель: стояние в шеренге, ходьба на цыпочках, ходьба на пятках, замена бега бегом в медленном темпе; Дальнейшее совершенствование детских игр с мячами. Совершенствование видов ходьбы и бега. Развитие скорости и ловкости. Закреплять навыки перекатывания мяча друг к другу и учиться прыгать вперед двумя ногами на расстояние 2-3 метра. ЖДЖ: Поднять руки вперед, в стороны, вверх, отвести кисти назад в положение стоя; сгибание пальцев и выполнение движений вокруг кисти. Обе руки на талии, поочередно поворачиваясь в обе стороны, направляя обе руки в стороны. Наклониться вправо, влево, наклониться, прилечь; наклониться вперед; рука к ноге. Базовые двигательные упражнения: 1. Прыжок вперед двумя ногами на расстояние 2-3 метра. 2. Перекатывание мяча друг другу. Игра: Поиграйте в «Воробьи и кот». Вывод: игра «Составь фигуру и замри».</p> | <p>Ходьба по очереди. Цель: пройти по одному в шеренге. Чередование ходьбы с бегом, прыжками и другими движениями, координация движений рук и ног, поддержание правильной высоты. Плавный бег с пятки на колени, мелкими и крупными шагами, одиночными подряд, бег в разные стороны. Бег с разными заданиями: быстрый и медленный темп, попеременный бег с ведущим. Во время упражнения тренируйтесь бегать по одному цепочкой и разбегаться в стороны. Обучение терпению и ловкости. Бросать и ловить мяч снизу друг другу и учиться держать равновесие при ходьбе по доске. ЖДЖ: Согните обе стороны, положив обе руки на талию. Катайте мяч вокруг себя, сидя и стоя на коленях. Подняться на цыпочки; выставление обеих ног вперед поочередно то пяткой, то носком, группируясь. Ходьба 4-5 раз подряд, обе руки на талии, подняв обе руки перед собой в обе стороны, сидя. Вытягивание кончика ноги, сгибание стопы. Базовые двигательные упражнения: 1. Бросок и ловля мяча снизу. (на рас 1,5 м). 2. Пройдите по доске. Игра: Поиграйте в игру «Большое и маленькое колесо».</p> | <p>Спортивные игры. Цель: совершенствовать игры детей с мячами, обручами, игрушками, поощрять использование физкультурно-спортивных снарядов, атрибутов для спортивных и двигательных игр. Побуждать детей выполнять упражнения вместе с воспитателем, участвовать в активных играх. Учимся сохранять равновесие, поднимая мяч на гимнастический стул. Формирование положительного отношения к играм и тренировкам и навыка их необходимости. Формировать навык удара маленького мяча по полу. ЖДЖ: Согните обе стороны, положив обе руки на талию. Катайте мяч вокруг себя, сидя и стоя на коленях. Подняться на цыпочки; выставление обеих ног вперед поочередно то пяткой, то носком, группируясь. Ходьба 4-5 раз подряд, обе руки на талии, подняв обе руки перед собой в обе стороны, сидя. Вытягивание кончика ноги, сгибание стопы. Базовые двигательные упражнения: 1. Перенос мяча на гимнастическом стуле. 2. Удар маленького мяча об пол. Игра: игра в национальную игру «Такая тасмак». Вывод: Делаем дыхательную гимнастику.</p> |

Срок создания плана – 19-22 сентября 2023 г.

| Вторник | Четверг | Пятница |
|---|---|--|
| <p>Практикуйте спринт. Цель: Отрабатывать бег по очереди по цепочке и из стороны в сторону при выполнении упражнений. Обучение терпению и ловкости. Поиграйте в подвижные игры для детей. (Езда на велосипеде, езда на велосипеде. Езда на трехколесном и двухколесном велосипеде). ЖДЖ: Согните обе стороны, положив обе руки на талию. Катайте мяч вокруг себя, сидя и стоя на коленях. Подняться на цыпочки; выставление обеих ног вперед поочередно то пяткой, то носком, группируясь. Ходьба 4-5 раз подряд, обе руки на талии, подняв обе руки перед собой в обе стороны, сидя. Вытягивание кончика ноги, сгибание стопы. Базовые двигательные упражнения: Езда на велосипеде, самокат. Езда на трехколесном и двухколесном велосипеде. (в поле) Вывод: выполните дыхательное упражнение «колоть дрова».</p> | <p>Экшн-игры. Цель: Научить метко бросать мешочек в мишень и развивать навыки осмотра достопримечательностей. Обучение игре в команде. Тренировка перелезания через гимнастическую стенку. ЖДЖ: Согните обе стороны, положив обе руки на талию. Катайте мяч вокруг себя, сидя и стоя на коленях. Подняться на цыпочки; выставление обеих ног вперед поочередно то пяткой, то носком, группируясь. Ходьба 4-5 раз подряд, обе руки на талии, подняв обе руки перед собой в обе стороны, сидя. Вытягивание кончика ноги, сгибание стопы. Базовые двигательные упражнения: 1. Бросьте сумку точно в цель. 2. Лазание через гимнастическую стенку Игра: Поиграйте в перетягивание каната. Вывод: выстраивайтесь по очереди.</p> | <p>Экшн-игры. Цель: Встать в очередь, изменить структуру очереди и снова встать. Выстраивайтесь в ряд по одному. Стоят по двое-трое в ряд, перестраивают шеренгу, выравнивая по направлению. Ходим по очереди один за другим. Чередование ходьбы с бегом, прыжками и другими движениями, координация движений рук и ног, поддержание правильной высоты. Бег с разными заданиями: быстрый и медленный темп, попеременный бег с ведущим. Научиться работать на четвереньках, опираясь на подошвы и ладони. ЖДЖ: Согните обе стороны, положив обе руки на талию. Катайте мяч вокруг себя, сидя и стоя на коленях. Подняться на цыпочки; выставление обеих ног вперед поочередно то пяткой, то носком, группируясь. Ходьба 4-5 раз подряд, обе руки на талии, подняв обе руки перед собой в обе стороны, сидя. Вытягивание кончика ноги, сгибание стопы. Базовые двигательные упражнения: 1. Работа на четвереньках, опираясь на подошвы и ладони. 2. Повторите бросок мешка точно в цель и зафиксируйте его. Игра: Поиграйте в «Бездомного кролика».</p> |

Срок создания плана 26-29 сентября 2023 года.

| Вторник | Четверг | Пятница |
|--|--|--|
| <p>Стоять в очереди. Цель: Встать в очередь, изменить структуру очереди и снова встать. Выстраивайтесь в ряд по одному. Стоят по двое-трое в ряд, перестраивают шеренгу, выравнивая по направлению. Ходим по очереди один за другим. Чередование ходьбы с бегом, прыжками и другими движениями, координация движений рук и ног, поддержание правильной высоты. Плавный бег с пятки на колени, мелкими и крупными шагами, одиночными подряд, бег в разные стороны. Чтобы научиться прыгать через веревку, положите еще один мешок и перепрыгивайте предметы. ЖДЖ: Согните обе стороны, положив обе руки на талию. Катайте мяч вокруг себя, сидя и стоя на коленях. Подняться на цыпочки; выставление обеих ног вперед поочередно то пяткой, то носком, группируясь. Ходьба 4-5 раз подряд, обе руки на талии, подняв обе руки перед собой в обе стороны, сидя. Вытягивание кончика ноги, сгибание стопы. Базовые двигательные упражнения: 1. Кладем еще одну сумку, пропускаем дела, поворачиваемся. 2. Прыжки через скакалку. Игра: Игра в национальную игру «Ханталапай». Вывод: выстраивайтесь по очереди.</p> | <p>Иду по извилистой дороге. Цель: Привыкать ходить по прямой траектории, прыгать на двух ногах (ступни вместе и врозь). Бег небольшой группой, не мешая друг другу; идти, не нарушая линии и следуя направлению; Слегка согните ноги в коленях, подпрыгните и зафиксируйте, держа ноги врозь и вместе. Чувствовать начало музыки и учить двигаться в соответствии с музыкой. Учить друг друга бросать мяч из груди. Развитие таких качеств, как ловкость и ловкость. Наденьте на голову мешок и потренируйтесь ходить по натянутой на земле верёвке, держа руки в разных положениях. ЖДЖ: Поднять руки вперед, в стороны, вверх, отвести кисти назад в положение стоя; сгибание пальцев и выполнение движений вокруг кисти. Обе руки на талии, поочередно поворачиваясь в обе стороны, направляя обе руки в стороны. Базовые двигательные упражнения: 1. Перебрасывать мяч из сундука друг другу. 2. Наденьте мешок на голову и пройдите по верёвке по земле, держа руки в разных положениях. Игра: Играйте в «Птицы и дождь» . Вывод: выстраивайтесь по очереди.</p> | <p>Рассеяние и спаривание. Цель: тренировать ходьбу и бег в парах. Развитие скорости и ловкости. Привыкать правильно держать трость при подъеме по наклонной лестнице; Научиться подбрасывать мяч вверх и ловить его, не роняя обеими руками. Уделяя внимание данному знаку, совершенствуем умение выполнять движения согласно знаку. ЖДЖ: Поднять руки вперед, в стороны, вверх, отвести кисти назад в положение стоя; сгибание пальцев и выполнение движений вокруг кисти. Обе руки на талии, поочередно поворачиваясь в обе стороны, направляя обе руки в стороны. Наклониться вправо, влево, наклониться, прилечь; наклониться вперед; рука к ноге. Базовые двигательные упражнения: 1. Подбросить мяч вверх и поймать его обеими руками (3-4 раза подряд). 2. Подъем по наклонной лестнице. Игра: Поиграть в национальную игру «Поторопись» . Вывод: выстраивайтесь по очереди.</p> |

Период создания плана 03-06 октября 2023 г.

| Вторник | Четверг | Пятница |
|--|---|---|
| <p>Бег. Цель: бежать шаг за шагом на цыпочках, колени вверх, по одному в линию, по кругу, «змейкой», враспынную. Выполнение различных заданий: бег в быстром и медленном темпе, смена ведущего, бег в медленном темпе в течение 1-1,5 минут; пробежать 40-50 метров, попеременно ходя со средней скоростью; ЖДЖ: письмо с согнутыми коленями (стоя на втором), сидя на полу, стоя на цыпочках с держанием опоры, шагая вперед, рядом, назад, выставляя ногу вперед, на пятку. Базовые двигательные упражнения: 1. Прокат мяча через ворота. 2. Подтверждение прыжка вперед с двойным окончанием. Игра: Игра «Дом Козека» . Вывод: выполните дыхательное упражнение «Надуй мяч».</p> | <p>Повышение культурно-гигиенических навыков. Цель: Научить детей быть опрятными, чистоплотными, следить за своим внешним видом. Научиться самостоятельно мыть руки с мылом перед едой, после посещения туалета, по мере загрязнения. Подтверждение умения пользоваться расческой и носовым платком. ЖДЖ: письмо с согнутыми коленями (стоя на втором), сидя на полу, стоя на цыпочках с держанием опоры, шагая вперед, рядом, назад, выставляя ногу вперед, на пятку. Базовые двигательные упражнения: 1. Прыжок вперед на двух ногах. 2,3-4 прыжка через палочки. Игра: Поиграйте в игру «Мишка и зайчики» . Вывод: Дыхательное упражнение «Птицы машут крыльями».</p> | <p>Экшн-игры. Цель: Развивать интерес к подвижным играм. Учу играть ведущую роль в подвижных играх, учу осознанно соблюдать правила игры. С мячами, перемычками, обручами и многим другим. развитие активности детей в играх. ЖДЖ : письмо с согнутыми коленями (стоя на втором), сидя на полу, стоя на цыпочках с удержанием опоры, шагая вперед, рядом, назад, выставляя ногу вперед, на пятку. Базовые двигательные упражнения: 1. Работа по нескольким дугам. 2. Повторите перекачивание мяча через ворота. Игра: Поиграйте в «Сестрицу Медведицу» . Вывод: расслабьтесь под медленный ритм «Держи тело свободным».</p> |

Период создания плана – 10-13 октября 2023 г.

| Вторник | Четверг | Пятница |
|--|---|---|
| <p>Идите с группой. Цель: Продолжать детям ходить и бегать всей группой. Учимся ходить по доске длиной 2,5-2 м, шириной 25 см (2 года), 20 см (3 года), перепрыгивая через скакалку или палку. Развитие мышц корпуса, ног и стоп. ЖДЖ: Повернитесь (вправо-влево), скрестите руки на груди и напишите с обеих сторон, хлопните в ладоши; поднимать руки вперед, вверх, в стороны, сгибать их, писать, разжимать и смыкать пальцы. Базовые двигательные упражнения: 1. Ходьба по доске длиной 2,5-2 м, шириной 25 см (2 года), 20 см (3 года), прыжки через веревочку или палку. Игра: «Какой ход?» играть в игру. Вывод: Общая похвала детям. Выполнение дыхательных упражнений.</p> | <p>Основные движения: Гулять пешком. Цель: ходить по кругу в разных направлениях и в заданном направлении, держась за руки в разных положениях, держась за руки друг друга, ходя на цыпочках, меняя темп с небольшой группой и со всей группой, останавливаясь у знака и идя вдоль. зигзагообразная лента. ЖДЖ: Повернитесь (вправо-влево), скрестите руки на груди и напишите с обеих сторон, хлопните в ладоши; поднимать руки вперед, вверх, в стороны, сгибать их, писать, разжимать и смыкать пальцы. Базовые двигательные упражнения: 1. Плавный бег, разбегание, бег в заданном направлении, с разной скоростью, по кругу между предметами, бег на цыпочках. Игра: Поиграйте в игру «Работай надо мной». Вывод: Выполните дыхательное упражнение.</p> | <p>Ходьба, бег. Цель: следовать за воспитателем, ходить парами, ходить рука об руку по кругу, идти, меняя темп, идти, меняя направление, переходить от ходьбы к бегу, опираться на ладони и колени, работать в правильном направлении. Учимся обращать внимание на данный знак. Укрепление мышц стопы и коленей. ЖДЖ: письмо с согнутыми коленями (стоя на втором), сидя на полу, стоя на цыпочках с держанием опоры, шагая вперед, рядом, назад, выставляя ногу вперед, на пятку. Базовые двигательные упражнения: 1. Опирайтесь на ладони и колени, работайте в правильном направлении. Игра: Поиграйте в «Зайка, зайка, вставай» . Вывод: дыхательное упражнение «Бокс».</p> |

Срок создания плана – 17-20 октября 2023 г.

| Вторник | Четверг | Пятница |
|---|--|---|
| <p>Бег. Цель: бежать шаг за шагом на цыпочках, колени вверх, по одному в линию, по кругу, «змейкой», враспынную. Выполнение различных заданий: бег в быстром и медленном темпе, смена ведущего, бег в медленном темпе в течение 1-1,5 минут; пробежать 40-50 метров, попеременно ходя со средней скоростью;</p> <p>ЖДЖ: письмо с согнутыми коленями (стоя на втором), сидя на полу, стоя на цыпочках с держанием опоры, шагая вперед, рядом, назад, выставляя ногу вперед, на пятку.</p> <p>Базовые двигательные упражнения:</p> <ol style="list-style-type: none">1. Прокат мяча через ворота.2. Подтверждение прыжка вперед с двойным окончанием. <p>Игра: Игра «Дом Козека» .</p> <p>Вывод: выполните дыхательное упражнение «Надуй мяч».</p> | <p>Повышение культурно-гигиенических навыков. Цель: Научить детей быть опрятными, чистоплотными, следить за своим внешним видом. Научиться самостоятельно мыть руки с мылом перед едой, после посещения туалета, по мере загрязнения. Подтверждение умения пользоваться расческой и носовым платком.</p> <p>ЖДЖ: письмо с согнутыми коленями (стоя на втором), сидя на полу, стоя на цыпочках с держанием опоры, шагая вперед, рядом, назад, выставляя ногу вперед, на пятку.</p> <p>Базовые двигательные упражнения:</p> <ol style="list-style-type: none">1. Прыжок вперед на двух ногах.2,3-4 прыжка через палочки. <p>Игра: Поиграйте в игру «Мишка и зайчики» .</p> <p>Вывод: Дыхательное упражнение «Птицы машут крыльями».</p> | <p>Экшн-игры. Цель: Развивать интерес к подвижным играм. Учу играть ведущую роль в подвижных играх, учу осознанно соблюдать правила игры. С мячами, перемычками, обручами и многим другим. развитие активности детей в играх.</p> <p>ЖДЖ : письмо с согнутыми коленями (стоя на втором), сидя на полу, стоя на цыпочках с удержанием опоры, шагая вперед, рядом, назад, выставляя ногу вперед, на пятку.</p> <p>Базовые двигательные упражнения:</p> <ol style="list-style-type: none">1. Работа по нескольким дугам.2. Повторите перекачивание мяча через ворота. <p>Игра: Поиграйте в «Сестрицу Медведицу» .</p> <p>Вывод: расслабьтесь под медленный ритм «Держи тело свободным».</p> |

Срок создания плана 24-27 октября 2023 г.

| Вторник | Четверг | Пятница |
|--|---|---|
| <p>Развитие мышц корпуса, ног и стоп. Цель: Продолжать детям ходить и бегать всей группой. Учимся ходить по доске длиной 2,5-2 м, шириной 25 см (2 года), 20 см (3 года), перепрыгивая через скакалку или палку. Развитие мышц корпуса, ног и стоп. ЖДЖ: Повернитесь (вправо-влево), скрестите руки на груди и напишите с обеих сторон, хлопните в ладоши; поднимать руки вперед, вверх, в стороны, сгибать их, писать, разжимать и смыкать пальцы. Базовые двигательные упражнения: 1. Ходьба по доске длиной 2,5-2 м, шириной 25 см (2 года), 20 см (3 года), прыжки через веревочку или палку. Игра: «Какой ход?» играть в игру. Вывод: Общая похвала детям. Выполнение дыхательных упражнений.</p> | <p>Основные движения: Гулять пешком. Цель: ходить по кругу в разных направлениях и в заданном направлении, держась за руки в разных положениях, держась за руки друг друга, ходя на цыпочках, меняя темп с небольшой группой и со всей группой, останавливаясь у знака и идя вдоль. зигзагообразная лента. ЖДЖ: Повернитесь (вправо-влево), скрестите руки на груди и напишите с обеих сторон, хлопните в ладоши; поднимать руки вперед, вверх, в стороны, сгибать их, писать, разжимать и смыкать пальцы. Базовые двигательные упражнения: 1. Плавный бег, разбегание, бег в заданном направлении, с разной скоростью, по кругу между предметами, бег на цыпочках. Игра: Поиграйте в игру «Работай над собой». Вывод: Выполните дыхательное упражнение.</p> | <p>Ходьба по кругу. Цель: следовать за воспитателем, ходить парами, ходить рука об руку по кругу, идти, меняя темп, идти, меняя направление, переходить от ходьбы к бегу, опираться на ладони и колени, работать в правильном направлении. Учимся обращать внимание на данный знак. Укрепление мышц стопы и коленей. ЖДЖ: письмо с согнутыми коленями (стоя на втором), сидя на полу, стоя на цыпочках с держанием опоры, шагая вперед, рядом, назад, выставляя ногу вперед, на пятку. Базовые двигательные упражнения: 1. Опирайтесь на ладони и колени, работайте в правильном направлении. Игра: Поиграйте в «Зайка, зайка, вставай» . Вывод: дыхательное упражнение «Бокс».</p> |

Период создания плана 31 октября – 3 ноября 2023 г.

| Вторник | Четверг | Пятница |
|---|--|---|
| <p>Бег. Цель: бежать шаг за шагом на цыпочках, колени вверх, по одному в линию, по кругу, «змейкой», враспынную. Выполнение различных заданий: бег в быстром и медленном темпе, смена ведущего, бег в медленном темпе в течение 1-1,5 минут; пробежать 40-50 метров, попеременно ходя со средней скоростью;</p> <p>ЖДЖ: письмо с согнутыми коленями (стоя на втором), сидя на полу, стоя на цыпочках с держанием опоры, шагая вперед, рядом, назад, выставляя ногу вперед, на пятку.</p> <p>Базовые двигательные упражнения:</p> <ol style="list-style-type: none">1. Прокат мяча через ворота.2. Подтверждение прыжка вперед с двойным окончанием. <p>Игра: Игра «Дом Козека» .</p> <p>Вывод: выполните дыхательное упражнение «Надуй мяч».</p> | <p>Повышение культурно-гигиенических навыков. Цель: Научить детей быть опрятными, чистоплотными, следить за своим внешним видом. Научиться самостоятельно мыть руки с мылом перед едой, после посещения туалета, по мере загрязнения. Подтверждение умения пользоваться расческой и носовым платком.</p> <p>ЖДЖ: письмо с согнутыми коленями (стоя на втором), сидя на полу, стоя на цыпочках с держанием опоры, шагая вперед, рядом, назад, выставляя ногу вперед, на пятку.</p> <p>Базовые двигательные упражнения:</p> <ol style="list-style-type: none">1. Прыжок вперед на двух ногах.2,3-4 прыжка через палочки. <p>Игра: Поиграйте в игру «Мишка и зайчики» .</p> <p>Вывод: Дыхательное упражнение «Птицы машут крыльями».</p> | <p>Экшн-игры. Цель: Развивать интерес к подвижным играм. Учу играть ведущую роль в подвижных играх, учу осознанно соблюдать правила игры. С мячами, перемычками, обручами и многим другим. развитие активности детей в играх.</p> <p>ЖДЖ : письмо с согнутыми коленями (стоя на втором), сидя на полу, стоя на цыпочках с удержанием опоры, шагая вперед, рядом, назад, выставляя ногу вперед, на пятку.</p> <p>Базовые двигательные упражнения:</p> <ol style="list-style-type: none">1. Работа по нескольким дугам.2. Повторите перекатывание мяча через ворота. <p>Игра: Поиграйте в «Сестрицу Медведицу» .</p> <p>Вывод: расслабьтесь под медленный ритм «Держи тело свободным».</p> |

Срок создания плана – 7-10 ноября 2023 г.

| Вторник | Четверг | Пятница |
|--|--|--|
| <p>Упорно работаю, лазаю. Цель: работа на четвереньках по наклонной доске в прямом направлении между предметами на расстоянии до 10 м; лежа на спине, подтягиваясь руками по гимнастической скамье, работая вперед. Работа на четвереньках, опираясь на подошвы и ладони, работа под верёвкой, подвешенной на высоте 50 сантиметров. Работа через обручи. Подъем на гимнастическую стенку с попеременными шагами вверх и вниз, прыжки через бревно и гимнастическую скамейку ; ЖДЖ: Повернитесь (вправо-влево), скрестите руки на груди и напишите с обеих сторон, хлопните в ладоши; поднимать руки вперед, вверх, в стороны, сгибать их, писать, разжимать и смыкать пальцы. Базовые двигательные упражнения: 1. Ходьба по доске длиной 2,5-2 м, шириной 25 см (2 года), 20 см (3 года), прыжки через веревочку или палку. Игра: «Какой ход?» играть в игру. Вывод: Общая похвала детям. Делаем дыхательные упражнения</p> | <p>Формирование здорового образа жизни. Цель: Дать детям представление о теле и органах чувств человека, их роли в организме и способах их защиты и ухода . Объяснить важность соблюдения здорового питания и пользу овощей, фруктов и витаминов для организма человека. ЖДЖ: Повернитесь (вправо-влево), скрестите руки на груди и напишите с обеих сторон, хлопните в ладоши; поднимать руки вперед, вверх, в стороны, сгибать их, писать, разжимать и смыкать пальцы. Базовые двигательные упражнения: 1. Плавный бег, разбегание, бег в заданном направлении, с разной скоростью, по кругу между предметами, бег на цыпочках. Игра: Поиграйте в игру «Работай надо мной». Вывод: Выполните дыхательное упражнение.</p> | <p>Катание, бросок. Цель: удерживать мяч одной рукой и двумя руками, собирать шарики и шары разного размера, складывать их в корзину (коробку) самостоятельно, катать мячи, бросать мяч вперед обеими руками, катать мяч вперед (сидя и стоя), бросить мяч (диаметр 6-8 см) бросок вниз, на расстояние. ЖДЖ: письмо с согнутыми коленями (стоя на втором), сидя на полу, стоя на цыпочках с держанием опоры, шагая вперед, рядом, назад, выставляя ногу вперед, на пятку. Базовые двигательные упражнения: 1. Опирайтесь на ладони и колени, работайте в правильном направлении. Игра: Поиграйте в «Зайка, зайка, вставай» . Вывод: дыхательное упражнение «Бокс».</p> |

Срок создания плана – 14-17 ноября 2023 г.

| Вторник | Четверг | Пятница |
|---|--|--|
| <p>Упражнения на баланс. Цель: пройти прямо по канату, ограниченному стропами (шириной 20-25 см, длиной 2-2,5 м), на гимнастической скамье. Экшн-игры. Побуждать детей играть в простые игры со взрослыми. ЖДЖ: Повернитесь (вправо-влево), скрестите руки на груди и напишите с обеих сторон, хлопните в ладоши; поднимать руки вперед, вверх, в стороны, сгибать их, писать, разжимать и смыкать пальцы. Базовые двигательные упражнения: 1. Ходьба по доске длиной 2,5-2 м, шириной 25 см (2 года), 20 см (3 года), прыжки через веревочку или палку. Игра: «Какой ход?» играть в игру. Вывод: Общая похвала детям. Выполнение дыхательных упражнений.</p> | <p>Упорно работаю, лазаю. Цель: работа на четвереньках по наклонной доске в прямом направлении между предметами на расстоянии до 10 м; лежа на спине, подтягиваясь руками по гимнастической скамье, работая вперед. Работа на четвереньках, опираясь на подошвы и ладони, работа под верёвкой, подвешенной на высоте 50 сантиметров. Работа через обручи. Подъем на гимнастическую стенку с попеременными шагами вверх и вниз, прыжки через бревно и гимнастическую скамейку ; ЖДЖ: Повернитесь (вправо-влево), скрестите руки на груди и напишите с обеих сторон, хлопните в ладоши; поднимать руки вперед, вверх, в стороны, сгибать их, писать, разжимать и смыкать пальцы. Базовые двигательные упражнения: 1. Плавный бег, разбегание, бег в заданном направлении, с разной скоростью, по кругу между предметами, бег на цыпочках. Игра: Поиграйте в игру «Работай надо мной». Вывод: Выполните дыхательное упражнение.</p> | <p>Катание, бросок. Цель: удерживать мяч одной рукой и двумя руками, собирать шарики и шары разного размера, складывать их в корзину (коробку) самостоятельно, катать мячи, бросать мяч вперед обеими руками, катать мяч вперед (сидя и стоя), бросить мяч (диаметр 6-8 см) бросок вниз, на расстояние. ЖДЖ: письмо с согнутыми коленями (стоя на втором), сидя на полу, стоя на цыпочках с держанием опоры, шагая вперед, рядом, назад, выставляя ногу вперед, на пятку. Базовые двигательные упражнения: 1. Опирайтесь на ладони и колени, работайте в правильном направлении. Игра: Поиграйте в «Зайка, зайка, вставай» . Вывод: дыхательное упражнение «Бокс».</p> |

Период создания плана 21 ноября – 24 ноября 2023 г.

| Вторник | Четверг | Пятница |
|---|---|--|
| <p>Упорно работаю, лазаю. Цель: работа на четвереньках по наклонной доске в прямом направлении между предметами на расстоянии до 10 м; лежа на спине, подтягиваясь руками по гимнастической скамье, работая вперед. Работа на четвереньках, опираясь на подошвы и ладони, работа под верёвкой, подвешенной на высоте 50 сантиметров. Работа через обручи. Подъем на гимнастическую стенку с попеременными шагами вверх и вниз, прыжки через бревно и гимнастическую скамейку ; ЖДЖ: письмо с согнутыми коленями (стоя на втором), сидя на полу, стоя на цыпочках с держанием опоры, шагая вперед, рядом, назад, выставляя ногу вперед, на пятку. Базовые двигательные упражнения: 1. Прокат мяча через ворота. 2. Подтверждение прыжка вперед с двойным окончанием. Игра: Игра «Дом Козека» . Вывод: выполните дыхательное упражнение «Надуй мяч».</p> | <p>Упражнения на баланс. Цель: пройти прямо по канату, ограниченному стропами (шириной 20-25 см, длиной 2-2,5 м), на гимнастической скамье. Экшн-игры. Побуждать детей играть в простые игры со взрослыми. ЖДЖ: письмо с согнутыми коленями (стоя на втором), сидя на полу, стоя на цыпочках с держанием опоры, шагая вперед, рядом, назад, выставляя ногу вперед, на пятку. Базовые двигательные упражнения: 1. Прыжок вперед на двух ногах. 2,3-4 прыжка через палочки. Игра: Поиграйте в игру «Мишка и зайчики» . Вывод: Дыхательное упражнение «Птицы машут крыльями».</p> | <p>Прыгать. Цель: Стояние на одном месте, прыжки на двух ногах, прыжки на двух ногах вперед на расстояние 2-3 метра, стояние на одном месте, прыжки вправо и влево. Прыжки на одной ноге (поочередно правая и левая) стопы вместе, врозь, прыжки на 4-5 линий (расстояние между линиями 40-50 см), прыжки с высоты 20-25 см, прыжки из положения стоя на длинную (около 70 см), прыжки с коротким прыгуном; ЖДЖ : письмо с согнутыми коленями (стоя на втором), сидя на полу, стоя на цыпочках с удержанием опоры, шагая вперед, рядом, назад, выставляя ногу вперед, на пятку. Базовые двигательные упражнения: 1. Работа по нескольким дугам. 2. Повторите перекачивание мяча через ворота. Игра: Поиграйте в «Сестрицу Медведицу» . Вывод: расслабьтесь под медленный ритм «Держи тело свободным».</p> |

Период создания плана 28-01 декабря 2023 г.

| Вторник | Четверг | Пятница |
|--|--|---|
| <p>Спортивная подготовка. Цель: Катание на санях. Скатывание с холма; катание друг на друге, катание на санках в гору, торможение при спуске с горки, самостоятельное скольжение по обледенелой дороге. ЖДЖ: Повернитесь (вправо-влево), скрестите руки на груди и напишите с обеих сторон, хлопните в ладоши; поднимать руки вперед, вверх, в стороны, сгибать их, писать, разжимать и смыкать пальцы. Базовые двигательные упражнения: 1. Ходьба по доске длиной 2,5-2 м, шириной 25 см (2 года), 20 см (3 года), прыжки через веревочку или палку. Игра: «Какой ход?» играть в игру. Вывод: Общая похвала детям. Выполнение дыхательных упражнений.</p> | <p>Создание здорового образа жизни. Цель : понять значение слова «Здоровье – великое богатство», понять влияние своих действий на организм, пользу чистки зубов, возможность профилактики простудных заболеваний. Расширение понятия здорового образа жизни. ЖДЖ: Повернитесь (вправо-влево), скрестите руки на груди и напишите с обеих сторон, хлопните в ладоши; поднимать руки вперед, вверх, в стороны, сгибать их, писать, разжимать и смыкать пальцы. Базовые двигательные упражнения: 1. Плавный бег, разбегание, бег в заданном направлении, с разной скоростью, по кругу между предметами, бег на цыпочках. Игра: Поиграйте в игру «Работай надо мной». Вывод: Выполните дыхательное упражнение.</p> | <p>Постепенно приучайте ребенка к распорядку дня. Цель: мыть руки перед едой и при их загрязнении, в 1 год 1 мес - 1 год 3 мес самостоятельно есть твердую пищу ложкой, а в 1 год 6 мес - учить есть суп (пить хлеб с супом, есть только еду из своей тарелки), взрослый пользуется салфетками, проявляет уважение к взрослым после еды. ЖДЖ: письмо с согнутыми коленями (стоя на втором), сидя на полу, стоя на цыпочках с держанием опоры, шагая вперед, рядом, назад, выставляя ногу вперед, на пятку. Базовые двигательные упражнения: 1. Опирайтесь на ладони и колени, работайте в правильном направлении. Игра: Поиграйте в «Зайка, зайка, вставай» . Вывод: дыхательное упражнение «Бокс».</p> |

Период создания плана 05-08 декабря 2023 г.

| Вторник | Четверг | Пятница |
|--|---|---|
| <p>Создание здорового образа жизни. Цель : понять значение слова «Здоровье – великое богатство», понять влияние своих действий на организм, пользу чистки зубов, возможность профилактики простудных заболеваний. Расширение понятия здорового образа жизни. ЖДЖ : письмо с согнутыми коленями (стоя на втором), сидя на полу, стоя на цыпочках с удержанием опоры, шагая вперед, рядом, назад, выставляя ногу вперед, на пятку. Базовые двигательные упражнения: 1. Работа по нескольким дугам. 2. Повторите перекатывание мяча через ворота. Игра: Поиграйте в «Сестрицу Медведицу» . Вывод: расслабьтесь под медленный ритм «Держи тело свободным».</p> | <p>Спортивная подготовка. Цель: катание на санках. Скатывание с холма; катание друг на друге, катание на санках в гору, торможение при спуске с горки, самостоятельное скольжение по обледенелой дороге. ЖДЖ: письмо с согнутыми коленями (стоя на втором), сидя на полу, стоя на цыпочках с удержанием опоры, шагая вперед, рядом, назад, выставляя ногу вперед, на пятку. Базовые двигательные упражнения: 1. Прыжок вперед на двух ногах. 2,3-4 прыжка через палочки. Игра: Поиграйте в игру «Мишка и зайчики» . Вывод: Дыхательное упражнение «Птицы машут крыльями».</p> | <p>Упражнения на баланс. Цель: Идите по зигзагообразной ленте, останавливаясь у знака, меняя темп небольшой группой и всей группой. Экшн-игры. Совершенствование основных движений детей (ходьба, бег, метание, перекатывание), способствуя развитию интереса детей к игре. ЖДЖ : письмо с согнутыми коленями (стоя на втором), сидя на полу, стоя на цыпочках с удержанием опоры, шагая вперед, рядом, назад, выставляя ногу вперед, на пятку. Базовые двигательные упражнения: 1. Работа по нескольким дугам. 2. Повторите перекатывание мяча через ворота. Игра: Поиграйте в «Сестрицу Медведицу» . Вывод: расслабьтесь под медленный ритм «Держи тело свободным».</p> |

Срок создания плана – 12-15 декабря 2023 года.

| Вторник | Четверг | Пятница |
|---|--|--|
| <p>Упражнения на баланс. Цель: Идите по зигзагообразной ленте, останавливаясь у знака, меняя темп небольшой группой и всей группой. Экшн-игры. Совершенствование основных движений детей (ходьба, бег, метание, перекатывание), способствуя развитию интереса детей к игре. ЖДЖ: письмо с согнутыми коленями (стоя на втором), сидя на полу, стоя на цыпочках с держанием опоры, шагая вперед, рядом, назад, выставляя ногу вперед, на пятку. Базовые двигательные упражнения: 1. Прыжок вперед на двух ногах. 2,3-4 прыжка через палочки. Игра: Поиграйте в игру «Мишка и зайчики» . Вывод: Дыхательное упражнение «Птицы машут крыльями».</p> | <p>Создание здорового образа жизни. Цель : понять значение слова «Здоровье – великое богатство», понять влияние своих действий на организм, пользу чистки зубов, возможность профилактики простудных заболеваний. Расширение понятия здорового образа жизни. ЖДЖ: письмо с согнутыми коленями (стоя на втором), сидя на полу, стоя на цыпочках с держанием опоры, шагая вперед, рядом, назад, выставляя ногу вперед, на пятку. Базовые двигательные упражнения: 1. Прокат мяча через ворота. 2. Подтверждение прыжка вперед с двойным окончанием. Игра: Игра «Дом Козека» . Вывод: выполните дыхательное упражнение «Надуй мяч».</p> | <p>Постепенно приучайте ребенка к распорядку дня. Цель: мыть руки перед едой и при их загрязнении, в 1 год 1 мес - 1 год 3 мес самостоятельно есть твердую пищу ложкой, а в 1 год 6 мес - учить есть суп (пить хлеб с супом, есть только еду из своей тарелки), взрослый пользуется салфетками, проявляет уважение к взрослым после еды. ЖДЖ: письмо с согнутыми коленями (стоя на втором), сидя на полу, стоя на цыпочках с держанием опоры, шагая вперед, рядом, назад, выставляя ногу вперед, на пятку. Базовые двигательные упражнения: 1. Работа по нескольким дугам. 2. Повторите перекатывание мяча через ворота. Игра: Поиграйте в «Сестрицу Медведицу» . Вывод: расслабьтесь под медленный ритм «Держи тело свободным».</p> |

Срок создания плана 19-22 декабря 2023 года.

| Вторник | Четверг | Пятница |
|---|---|--|
| <p>Прыгать. Цель: Стояние на одном месте, прыжки на двух ногах, прыжки на двух ногах вперед на расстояние 2-3 метра, стояние на одном месте, прыжки вправо и влево. Прыжки на одной ноге (поочередно правая и левая) стопы вместе, врозь, прыжки на 4-5 линий (расстояние между линиями 40-50 см), прыжки с высоты 20-25 см, прыжки из положения стоя на длинную (около 70 см), прыжки с коротким прыгуном; ЖДЖ: письмо с согнутыми коленями (стоя на втором), сидя на полу, стоя на цыпочках с держанием опоры, шагая вперед, рядом, назад, выставляя ногу вперед, на пятку. Базовые двигательные упражнения: 1. Прыжок вперед на двух ногах. 2,3-4 прыжка через палочки. Игра: Поиграйте в игру «Мишка и зайчики» . Вывод: Дыхательное упражнение «Птицы машут крыльями».</p> | <p>Усиливающие меры. Цель: Занимать детей воздушными и водными занятиями, воздействием ультрафиолетовых лучей во время прогулки, хождения босиком по теплему песку в течение 2-3 минут, применения воздушных ванн несколько раз в день при одевании и раздевании (продолжительность воздушных ванн составляет 2-3 минуты, 6- продлить до 10 минут). ЖДЖ: письмо с согнутыми коленями (стоя на втором), сидя на полу, стоя на цыпочках с держанием опоры, шагая вперед, рядом, назад, выставляя ногу вперед, на пятку. Базовые двигательные упражнения: 1. Прокат мяча через ворота. 2. Подтверждение прыжка вперед с двойным окончанием. Игра: Игра «Дом Козека» . Вывод: выполните дыхательное упражнение «Надуй мяч».</p> | <p>Гулять пешком. Цель: следовать за воспитателем, ходить парами, ходить рука об руку по кругу, идти, меняя темп, идти, меняя направление, переходить от ходьбы к бегу, уметь координировать движения руки и ноги во время работы; удержание равновесия на возвышенной (сверху) опоре. Уделяя внимание данному знаку, совершенствуем умение выполнять движения согласно знаку. Образование для дружбы. ЖДЖ: письмо с согнутыми коленями (стоя на втором), сидя на полу, стоя на цыпочках с держанием опоры, шагая вперед, рядом, назад, выставляя ногу вперед, на пятку. Базовые двигательные упражнения: 1. Работа по нескольким дугам. 2. Повторите перекачивание мяча через ворота. Игра: Поиграйте в «Сестрицу Медведицу» . Вывод: расслабьтесь под медленный ритм «Держи тело свободным».</p> |

Срок создания плана 26 – 29 декабря 2023 года.

| Вторник | Четверг | Пятница |
|--|---|---|
| <p>Бросок, перекат, ловля. Цель: катать мячи и обручи между предметами. Метание предметов на расстояние (не менее 3,5–6,5 м), правой и левой рукой в мишень, расположенную горизонтально (с расстояния 2–2,5 м), в мишень, расположенную вертикально, на расстояние 1,5 м (высота от центра мишени – 1,5 м) метание; перебросить мяч друг другу снизу и через голову (на расстояние 1,5 м), поймать; перебрасывать мяч через препятствия обеими руками и одной рукой через голову (с расстояния 2 м); подбрасывание мяча вверх и ловля его обеими руками (3-4 раза подряд); ЖДЖ: письмо с согнутыми коленями (стоя на втором), сидя на полу, стоя на цыпочках с держанием опоры, шагая вперед, рядом, назад, выставляя ногу вперед, на пятку. Базовые двигательные упражнения: 1. Опирайтесь на ладони и колени, работайте в правильном направлении. Игра: Поиграйте в «Зайка, зайка, вставай» . Вывод: дыхательное упражнение «Бокс».</p> | <p>Упражнения на баланс. Цель: Ходьба по прямой по канату, ограниченному линиями (шириной 20-25 см, длиной 2-2,5 м), по гимнастической скамье, лазанию по предметам (гимнастической скамейке, мягкому модулю и т.п.): стоя. Экшн-игры. Научиться гармонично выполнять движения, уметь передавать простые действия некоторых персонажей. ЖДЖ: Повернитесь (вправо-влево), скрестите руки на груди и напишите с обеих сторон, хлопните в ладоши; поднимать руки вперед, вверх, в стороны, сгибать их, писать, разжимать и смыкать пальцы. Базовые двигательные упражнения: 1. Плавный бег, разбегание, бег в заданном направлении, с разной скоростью, по кругу между предметами, бег на цыпочках. Игра: Поиграйте в игру «Работай над собой». Вывод: Выполните дыхательное упражнение.</p> | <p>Ходьба и упражнения на баланс. Цель: следовать за воспитателем, ходить парами, ходить рука об руку по кругу, идти, меняя темп, идти, меняя направление, переходить от ходьбы к бегу, опираться на ладони и колени, работать в правильном направлении. Учимся обращать внимание на данный знак. Укрепление мышц стопы и коленей. ЖДЖ: письмо с согнутыми коленями (стоя на втором), сидя на полу, стоя на цыпочках с держанием опоры, шагая вперед, рядом, назад, выставляя ногу вперед, на пятку. Базовые двигательные упражнения: 1. Опирайтесь на ладони и колени, работайте в правильном направлении. Игра: Поиграйте в «Зайка, зайка, вставай» . Вывод: дыхательное упражнение «Бокс».</p> |

Период создания плана 02-05 января 2024 года.

| Вторник | Четверг | Пятница |
|--|--|--|
| <p>Упражнения на баланс. Цель: Ходьба по прямой по канату, ограниченному линиями (шириной 20-25 см, длиной 2-2,5 м), по гимнастической скамье, лазанию по предметам (гимнастической скамейке, мягкому модулю и т.п.): стоя. Экшн-игры. Научиться гармонично выполнять движения, уметь передавать простые действия некоторых персонажей. ЖДЖ: Повернитесь (вправо-влево), скрестите руки на груди и напишите с обеих сторон, хлопните в ладоши; поднимать руки вперед, вверх, в стороны, сгибать их, писать, разжимать и смыкать пальцы. Базовые двигательные упражнения: 1. Ходьба по доске длиной 2,5-2 м, шириной 25 см (2 года), 20 см (3 года), прыжки через веревочку или палку. Игра: «Какой ход?» играть в игру. Вывод: Общая похвала детям. Выполнение дыхательных упражнений.</p> | <p>Упорно работаю, лазаю. Цель: перепрыгнуть через бревно (диаметр 15-20 см), работать под веревкой, расположенной на 35-40 см выше, работать через обруч (диаметр 45 см). ЖДЖ: письмо с согнутыми коленями (стоя на втором), сидя на полу, стоя на цыпочках с держанием опоры, шагая вперед, рядом, назад, выставляя ногу вперед, на пятку. Базовые двигательные упражнения: 1. Прокат мяча через ворота. 2. Подтверждение прыжка вперед с двойным окончанием. Игра: Игра «Дом Козека» . Вывод: выполните дыхательное упражнение «Надуй мяч».</p> | <p>Катание, бросок. Цель: скатить мяч с небольшой горки; катать и бросать мяч воспитателю, ребенку; бросить мяч вперед, вверх, перебросить мяч через ленту, натянутую на уровне груди ребенка. Образование для дружбы. ЖДЖ: письмо с согнутыми коленями (стоя на втором), сидя на полу, стоя на цыпочках с держанием опоры, шагая вперед, рядом, назад, выставляя ногу вперед, на пятку. Базовые двигательные упражнения: 1. Работа по нескольким дугам. 2. Повторите перекатывание мяча через ворота. Игра: Поиграйте в «Сестрицу Медведицу» . Вывод: расслабьтесь под медленный ритм «Держи тело свободным».</p> |

Период создания плана 09-12 января 2024 г.

| Вторник | Четверг | Пятница |
|--|--|--|
| <p>Ходьба и упражнения на баланс. Цель: Ходить группой на доске (ширина 20 см, длина 1,5-2 метра), один конец которой расположен на высоте 15-20 см над полом, среди кубиков, кеглей, обручей, палочек; ЖДЖ: Повернитесь (вправо-влево), скрестите руки на груди и напишите с обеих сторон, хлопните в ладоши; поднимать руки вперед, вверх, в стороны, сгибать их, писать, разжимать и смыкать пальцы. Базовые двигательные упражнения: 1. Ходьба по доске длиной 2,5-2 м, шириной 25 см (2 года), 20 см (3 года), прыжки через веревочку или палку. Игра: «Какой ход?» играть в игру. Вывод: Общая похвала детям. Выполнение дыхательных упражнений.</p> | <p>Катание, бросок. Цель: скатить мяч с небольшой горки; катать и бросать мяч воспитателю, ребенку; бросить мяч вперед, вверх, перебросить мяч через ленту, натянутую на уровне груди ребенка. Образование для дружбы. ЖДЖ: письмо с согнутыми коленями (стоя на втором), сидя на полу, стоя на цыпочках с держанием опоры, шагая вперед, рядом, назад, выставляя ногу вперед, на пятку. Базовые двигательные упражнения: 1. Работа по нескольким дугам. 2. Повторите перекачивание мяча через ворота. Игра: Поиграйте в «Сестрицу Медведицу» . Вывод: расслабьтесь под медленный ритм «Держи тело свободным».</p> | <p>Упорно работаю, лазаю. Цель: перепрыгнуть через бревно (диаметр 15-20 см), работать под веревкой, расположенной на 35-40 см выше, работать через обруч (диаметр 45 см). ЖДЖ: письмо с согнутыми коленями (стоя на втором), сидя на полу, стоя на цыпочках с держанием опоры, шагая вперед, рядом, назад, выставляя ногу вперед, на пятку. Базовые двигательные упражнения: 1. Прокат мяча через ворота. 2. Подтверждение прыжка вперед с двойным окончанием. Игра: Игра «Дом Козека» . Вывод: выполните дыхательное упражнение «Надуй мяч».</p> |

Срок создания плана 16-19 января 2024 года.

| Вторник | Четверг | Пятница |
|--|---|--|
| <p>Катание, бросок. Цель: скатить мяч с небольшой горки; катать и бросать мяч воспитателю, ребенку; бросить мяч вперед, вверх, перебросить мяч через ленту, натянутую на уровне груди ребенка. Образование для дружбы. ЖДЖ: письмо с согнутыми коленями (стоя на втором), сидя на полу, стоя на цыпочках с держанием опоры, шагая вперед, рядом, назад, выставляя ногу вперед, на пятку. Базовые двигательные упражнения: 1. Работа по нескольким дугам. 2. Повторите перекачивание мяча через ворота. Игра: Поиграйте в «Сестрицу Медведицу» . Вывод: расслабьтесь под медленный ритм «Держи тело свободным».</p> | <p>Ходьба и упражнения на баланс. Цель: Учимся переходить от обруча к обручу, учимся вставать и слезать с модуля или гимнастической скамьи. Прыжок через скакалку или палку, поднятую на 12-18 см над полом . ЖДЖ: Повернитесь (вправо-влево), скрестите руки на груди и напишите с обеих сторон, хлопните в ладоши; поднимать руки вперед, вверх, в стороны, сгибать их, писать, разжимать и смыкать пальцы. Базовые двигательные упражнения: 1. Плавный бег, разбегание, бег в заданном направлении, с разной скоростью, по кругу между предметами, бег на цыпочках. Игра: Поиграйте в игру «Работай надо мной». Вывод: Выполните дыхательное упражнение.</p> | <p>Упражнения на баланс. Цель: Ходьба по прямой по канату, ограниченному линиями (шириной 20-25 см, длиной 2-2,5 м), по гимнастической скамье, лазанию по предметам (гимнастической скамейке, мягкому модулю и т.п.): стоя. Экшн-игры. Научиться гармонично выполнять движения, уметь передавать простые действия некоторых персонажей. ЖДЖ: письмо с согнутыми коленями (стоя на втором), сидя на полу, стоя на цыпочках с держанием опоры, шагая вперед, рядом, назад, выставляя ногу вперед, на пятку. Базовые двигательные упражнения: 1. Опирайтесь на ладони и колени, работайте в правильном направлении. Игра: Поиграйте в «Зайка, зайка, вставай» . Вывод: дыхательное упражнение «Бокс».</p> |

Период создания плана 23 января – 26 января 2024 г.

| Вторник | Четверг | Пятница |
|--|--|--|
| <p>Упражнения на баланс. Цель: Поднятие рук вверх, опускание вниз; предметы (высота 10-15 см): прыжки из обруча в обруч; перепрыгивание через несколько препятствий (ленточек, кубиков и т.п.), расположенных на доске на расстоянии 20 см, медленно вращаясь на месте. ЖДЖ: Повернитесь (вправо-влево), скрестите руки на груди и напишите с обеих сторон, хлопните в ладоши; поднимать руки вперед, вверх, в стороны, сгибать их, писать, разжимать и смыкать пальцы. Базовые двигательные упражнения: 1. Ходьба по доске длиной 2,5-2 м, шириной 25 см (2 года), 20 см (3 года), прыжки через веревочку или палку. Игра: «Какой ход?» играть в игру. Вывод: Общая похвала детям. Выполнение дыхательных упражнений.</p> | <p>Ходьба на месте. Цель: Стоя в исходном положении, согнуть в колене левую (правую) ногу (удерживая предмет). Держась за опору, встав на цыпочки и подтягиваясь. Выставление пятки вперед. Движение лодыжек (сидя). ЖДЖ: письмо с согнутыми коленями (стоя на втором), сидя на полу, стоя на цыпочках с держанием опоры, шагая вперед, рядом, назад, выставляя ногу вперед, на пятку. Базовые двигательные упражнения: 1. Прокат мяча через ворота. 2. Подтверждение прыжка вперед с двойным окончанием. Игра: Игра «Дом Козека» . Вывод: выполните дыхательное упражнение «Надуй мяч».</p> | <p>Спортивная подготовка. Цель: Катание на санках: учиться сидеть на санках, скатываться с горки, тянуть сани за веревку, катать на санках игрушки; . Катание на коньках: берем детей за руки. ЖДЖ: письмо с согнутыми коленями (стоя на втором), сидя на полу, стоя на цыпочках с держанием опоры, шагая вперед, рядом, назад, выставляя ногу вперед, на пятку. Базовые двигательные упражнения: 1. Работа по нескольким дугам. 2. Повторите перекачивание мяча через ворота. Игра: Поиграйте в «Сестрицу Медведицу» . Вывод: расслабьтесь под медленный ритм «Держи тело свободным».</p> |

Период создания плана 30-02 февраля 2024 года.

| Вторник | Четверг | Пятница |
|--|--|---|
| <p>Бросок, перекат, ловля. Цель: катать мячи и обручи между предметами. Метание предметов на расстояние (не менее 3,5–6,5 м), правой и левой рукой в мишень, расположенную горизонтально (с расстояния 2–2,5 м), в мишень, расположенную вертикально, на расстояние 1,5 м (высота от центра мишени – 1,5 м) метание; перебросить мяч друг другу снизу и через голову (на расстояние 1,5 м), поймать; перебрасывать мяч через препятствия обеими руками и одной рукой через голову (с расстояния 2 м); подбрасывание мяча вверх и ловля его обеими руками (3-4 раза подряд); ЖДЖ: Повернитесь (вправо-влево), скрестите руки на груди и напишите с обеих сторон, хлопните в ладоши; поднимать руки вперед, вверх, в стороны, сгибать их, писать, разжимать и смыкать пальцы. Базовые двигательные упражнения: 1. Ходьба по доске длиной 2,5-2 м, шириной 25 см (2 года), 20 см (3 года), прыжки через веревочку или палку. Игра: «Какой ход?» играть в игру. Вывод: Общая похвала детям. Выполнение дыхательных упражнений.</p> | <p>Общеразвивающие упражнения: Цель: Поднимать и опускать руку, вытягивать руку вперед, заводит руку за спину, сгибать и переписывать, покачивать запястьями, вращать, поворачивать ладони вверх и вниз, смыкать и разжимать пальцы, подвешивать на пальцах мелкие предметы, сидеть и стоять вправо, поворачиваться влево, передавать предметы друг другу, наклоняться вперед и стоять прямо, держаться за опору, ходить, прыгать. ЖДЖ: письмо с согнутыми коленями (стоя на втором), сидя на полу, стоя на цыпочках с держанием опоры, шагая вперед, рядом, назад, выставляя ногу вперед, на пятку. Базовые двигательные упражнения: 1. Работа по нескольким дугам. 2. Повторите перекачивание мяча через ворота. Игра: Поиграйте в «Сестрицу Медведицу» . Вывод: расслабьтесь под медленный ритм «Держи тело свободным».</p> | <p>Создание здорового образа жизни. Цель: Расширить представление о пользе физической активности (утренняя зарядка, фитнес, спорт и активные игры) и полноценного сна. Учить оказывать простую помощь себе при падении, обращаться к взрослым при болезни. ЖДЖ: письмо с согнутыми коленями (стоя на втором), сидя на полу, стоя на цыпочках с держанием опоры, шагая вперед, рядом, назад, выставляя ногу вперед, на пятку. Базовые двигательные упражнения: 1. Прокат мяча через ворота. 2. Подтверждение прыжка вперед с двойным окончанием. Игра: Игра «Дом Козека» . Вывод: выполните дыхательное упражнение «Надуй мяч».</p> |

Период создания плана 06 – 09 февраля 2024 г.

| Вторник | Четверг | Пятница |
|---|--|--|
| <p>Ходьба на месте. Цель: Стоя в исходном положении, согнуть в колене левую (правую) ногу (удерживая предмет). Держась за опору, встав на цыпочки и подтягиваясь. Выставление пятки вперед. Движение лодыжек (сидя). ЖДЖ: Повернитесь (вправо-влево), скрестите руки на груди и напишите с обеих сторон, хлопните в ладоши; поднимать руки вперед, вверх, в стороны, сгибать их, писать, разжимать и смыкать пальцы. Базовые двигательные упражнения: 1. Ходьба по доске длиной 2,5-2 м, шириной 25 см (2 года), 20 см (3 года), прыжки через веревочку или палку. Игра: «Какой ход?» играть в игру. Вывод: Общая похвала детям. Выполнение дыхательных упражнений.</p> | <p>Спортивная подготовка. Цель: Катание на санках: учиться сидеть на санках, скатываться с горки, тянуть сани за веревку, катать на санках игрушки; . Катание на коньках: берем детей за руки. ЖДЖ: письмо с согнутыми коленями (стоя на втором), сидя на полу, стоя на цыпочках с держанием опоры, шагая вперед, рядом, назад, выставляя ногу вперед, на пятку. Базовые двигательные упражнения: 1. Прокат мяча через ворота. 2. Подтверждение прыжка вперед с двойным окончанием. Игра: Игра «Дом Козека» . Вывод: выполните дыхательное упражнение «Надуй мяч».</p> | <p>Катание, бросок. Цель: скатить мяч с небольшой горки; катать и бросать мяч воспитателю, ребенку; бросить мяч вперед, вверх, перебросить мяч через ленту, натянутую на уровне груди ребенка. Образование для дружбы. ЖДЖ: письмо с согнутыми коленями (стоя на втором), сидя на полу, стоя на цыпочках с держанием опоры, шагая вперед, рядом, назад, выставляя ногу вперед, на пятку. Базовые двигательные упражнения: 1. Работа по нескольким дугам. 2. Повторите перекачивание мяча через ворота. Игра: Поиграйте в «Сестрицу Медведицу» . Вывод: расслабьтесь под медленный ритм «Держи тело свободным».</p> |

Срок создания плана — 13-16 февраля 2024 года.

| Вторник | Четверг | Пятница |
|---|--|---|
| <p>Бросок, перекат, ловля. Цель: катать мячи и обручи между предметами. Метание предметов на расстояние (не менее 3,5–6,5 м), правой и левой рукой в мишень, расположенную горизонтально (с расстояния 2–2,5 м), в мишень, расположенную вертикально, на расстояние 1,5 м (высота от центра мишени – 1,5 м) метание; перебросить мяч друг другу снизу и через голову (на расстояние 1,5 м), поймать; перебрасывать мяч через препятствия обеими руками и одной рукой через голову (с расстояния 2 м); подбрасывание мяча вверх и ловля его обеими руками (3-4 раза подряд); ЖДЖ: письмо с согнутыми коленями (стоя на втором), сидя на полу, стоя на цыпочках с держанием опоры, шагая вперед, рядом, назад, выставляя ногу вперед, на пятку. Базовые двигательные упражнения: 1. Работа по нескольким дугам. 2. Повторите перекачивание мяча через ворота. Игра: Поиграйте в «Сестрицу Медведицу» . Вывод: расслабьтесь под медленный ритм «Держи тело свободным».</p> | <p>Ходьба на месте. Цель: Стоя в исходном положении, согнуть в колене левую (правую) ногу (удерживая предмет). Держась за опору, встав на цыпочки и подтягиваясь. Выставление пятки вперед. Движение лодыжек (сидя). ДЖЖ: Повернитесь (вправо-влево), скрестите руки на груди и напишите с обеих сторон, хлопните в ладоши; поднимать руки вперед, вверх, в стороны, сгибать их, писать, разжимать и смыкать пальцы. Базовые двигательные упражнения: 1. Плавный бег, разбегание, бег в заданном направлении, с разной скоростью, по кругу между предметами, бег на цыпочках. Игра: Поиграйте в игру «Работай надо мной». Вывод: Выполните дыхательное упражнение.</p> | <p>Ходьба и упражнения на баланс. Цель: следовать за воспитателем, ходить парами, ходить рука об руку по кругу, идти, меняя темп, идти, меняя направление, переходить от ходьбы к бегу, опираться на ладони и колени, работать в правильном направлении. Учимся обращать внимание на данный знак. Укрепление мышц стопы и коленей. ЖДЖ: письмо с согнутыми коленями (стоя на втором), сидя на полу, стоя на цыпочках с держанием опоры, шагая вперед, рядом, назад, выставляя ногу вперед, на пятку. Базовые двигательные упражнения: 1. Опирайтесь на ладони и колени, работайте в правильном направлении. Игра: Поиграйте в «Зайка, зайка, вставай» . Вывод: дыхательное упражнение «Бокс».</p> |

Период создания плана 20 февраля – 23 февраля 2023 г.

| Вторник | Четверг | Пятница |
|---|--|---|
| <p>Упражнения для груди. Цель: Упражнения для груди. Положите обе руки на талию и совершайте повороты влево-вправо (быстро и плавно). Наклониться вправо, влево, откинуться назад. В положении стоя обе ноги вместе (врозь), наклониться вперед, дотянуться пальцами рук до концов стоп, положить вещи и поднять их вверх. Стоя на коленях и перекатывая мяч. ЖДЖ: письмо с согнутыми коленями (стоя на втором), сидя на полу, стоя на цыпочках с держанием опоры, шагая вперед, рядом, назад, выставляя ногу вперед, на пятку. Базовые двигательные упражнения: 1. Работа по нескольким дугам. 2. Повторите перекатывание мяча через ворота. Игра: Поиграйте в «Сестрицу Медведицу» . Вывод: расслабьтесь под медленный ритм «Держи тело свободным».</p> | <p>Упражнения для ног. Цель: Подняться и встать на цыпочки. Выставить обе ноги вперед поочередно, сначала поставить пятку, затем кончик стопы, хлопнуть в ладоши. 4-5 раз подряд полусидя. Сядьте, положив обе руки на талию, вытянув в обе стороны. Согните колено, вытяните вперед, снова согните и опустите. Вытягивание кончика стопы, поворот пятки. ЖДЖ: Повернитесь (вправо-влево), скрестите руки на груди и напишите с обеих сторон, хлопните в ладоши; поднимать руки вперед, вверх, в стороны, сгибать их, писать, разжимать и смыкать пальцы. Базовые двигательные упражнения: 1. Плавный бег, разбегание, бег в заданном направлении, в разном темпе, по кругу между предметами. Игра: Поиграйте в игру «Работай над собой». Вывод: Выполните дыхательное упражнение.</p> | <p>Личная двигательная активность. Цель: Поддерживать игры детей с мячами, подвижными игрушками, обручами, поощрять использование физкультурных средств, атрибутов для спортивных и подвижных игр. Побуждать детей выполнять упражнения вместе с воспитателем, участвовать в активных играх. ЖДЖ: письмо с согнутыми коленями (стоя на втором), сидя на полу, стоя на цыпочках с держанием опоры, шагая вперед, рядом, назад, выставляя ногу вперед, на пятку. Базовые двигательные упражнения: 1. Опирайтесь на ладони и колени, работайте в правильном направлении. Игра: Поиграйте в «Зайка, зайка, вставай» . Вывод: дыхательное упражнение «Бокс».</p> |

Период создания плана: 27-февраль-01 март -2024 г.

| Вторник | Четверг | Пятница |
|--|--|--|
| <p>Бег. Цель: Бежать равномерно, враспынную, в заданном направлении, в разном темпе, между предметами, на цыпочках, останавливаясь у знака, разбиваясь на небольшие группы (до 20 м) и бег всей группой; смените направление, всплесните и бегите без остановки 30-40 секунд. ЖДЖ: Повернитесь (вправо-влево), скрестите руки на груди и напишите с обеих сторон, хлопните в ладоши; поднимать руки вперед, вверх, в стороны, сгибать их, писать, разжимать и смыкать пальцы. Базовые двигательные упражнения: 1. Ходьба по доске длиной 2,5-2 м, шириной 25 см (2 года), 20 см (3 года), прыжки через веревочку или палку. Игра: «Какой ход?» играть в игру. Вывод: Общая похвала детям. Выполнение дыхательных упражнений.</p> | <p>Оздоровительные и фитнес-меры. Цель: Учить детей легко одеваться в группе. Обеспечение продолжительности их пребывания на свежем воздухе согласно распорядку дня. ЖДЖ: письмо с согнутыми коленями (стоя на втором), сидя на полу, стоя на цыпочках с держанием опоры, шагая вперед, рядом, назад, выставляя ногу вперед, на пятку. Базовые двигательные упражнения: 1. Работа по нескольким дугам. 2. Повторите перекачивание мяча через ворота. Игра: Поиграйте в «Сестрицу Медведицу» . Вывод: расслабьтесь под медленный ритм «Держи тело свободным».</p> | <p>Оздоровительные и фитнес-меры. Цель: Учить детей легко одеваться в группе. Обеспечение продолжительности их пребывания на свежем воздухе согласно распорядку дня. ЖДЖ: письмо с согнутыми коленями (стоя на втором), сидя на полу, стоя на цыпочках с держанием опоры, шагая вперед, рядом, назад, выставляя ногу вперед, на пятку. Базовые двигательные упражнения: 1. Работа по нескольким дугам. 2. Повторите перекачивание мяча через ворота. Игра: Поиграйте в «Сестрицу Медведицу» . Вывод: расслабьтесь под медленный ритм «Держи тело свободным».</p> |

Период создания плана: 05-06 март-2024г.

| Вторник | Четверг | Пятница |
|---|---|---------|
| <p>Упражнения для груди. Цель: Упражнения для груди. Положите обе руки на талию и совершайте повороты влево-вправо (быстро и плавно). Наклонитесь вправо, влево, откинуться назад. В положении стоя обе ноги вместе (врозь), наклонитесь вперед, дотянуться пальцами рук до концов стоп, положить вещи и поднять их вверх. Стоя на коленях и перекатывая мяч. ЖДЖ: письмо с согнутыми коленями (стоя на втором), сидя на полу, стоя на цыпочках с держанием опоры, шагая вперед, рядом, назад, выставляя ногу вперед, на пятку. Базовые двигательные упражнения: 1. Работа по нескольким дугам. 2. Повторите перекатывание мяча через ворота. Игра: Поиграйте в «Сестрицу Медведицу» . Вывод: расслабьтесь под медленный ритм «Держи тело свободным».</p> | <p>Упражнения для ног. Цель: Подняться и встать на цыпочки. Выставить обе ноги вперед поочередно, сначала поставить пятку, затем кончик стопы, хлопнуть в ладоши. 4-5 раз подряд полусидя. Сядьте, положив обе руки на талию, вытянув в обе стороны. Согните колено, вытяните вперед, снова согните и опустите. Вытягивание кончика стопы, поворот пятки. ЖДЖ: Повернитесь (вправо-влево), скрестите руки на груди и напишите с обеих сторон, хлопните в ладоши; поднимать руки вперед, вверх, в стороны, сгибать их, писать, разжимать и смыкать пальцы. Базовые двигательные упражнения: 1. Плавный бег, разбегание, бег в заданном направлении, с разной скоростью, по кругу между предметами, бег на цыпочках. Игра: Поиграйте в игру «Работай над собой». Вывод: Выполните дыхательное упражнение.</p> | |

Период создания плана: 12-15 март-2024г.

| Вторник | Четверг | Пятница |
|--|---|--|
| <p>Упражнения на баланс. Цель: Поднятие рук вверх, опускание вниз; предметы (высота 10-15 см): прыжки из обруча в обруч; перепрыгивание через несколько препятствий (ленточек, кубиков и т.п.), расположенных на доске на расстоянии 20 см, медленно вращаясь на месте. ЖДЖ: Повернитесь (вправо-влево), скрестите руки на груди и напишите с обеих сторон, хлопните в ладоши; поднимать руки вперед, вверх, в стороны, сгибать их, писать, разжимать и смыкать пальцы. Базовые двигательные упражнения: 1. Ходьба по доске длиной 2,5-2 м, шириной 25 см (2 года), 20 см (3 года), прыжки через веревочку или палку. Игра: «Какой ход?» играть в игру. Вывод: Общая похвала детям. Выполнение дыхательных упражнений.</p> | <p>Ходьба и упражнения на баланс. Цель: следовать за воспитателем, ходить парами, ходить рука об руку по кругу, идти, меняя темп, идти, меняя направление, переходить от ходьбы к бегу, опираться на ладони и колени, работать в правильном направлении. Учимся обращать внимание на данный знак. Укрепление мышц стопы и коленей. ЖДЖ: письмо с согнутыми коленями (стоя на втором), сидя на полу, стоя на цыпочках с держанием опоры, шагая вперед, рядом, назад, выставляя ногу вперед, на пятку. Базовые двигательные упражнения: 1. Опирайтесь на ладони и колени, работайте в правильном направлении. Игра: Поиграйте в «Зайка, зайка, вставай» . Вывод: дыхательное упражнение «Бокс».</p> | <p>Катание, бросок. Цель: скатить мяч с небольшой горки; катать и бросать мяч воспитателю, ребенку; бросить мяч вперед, вверх, перебросить мяч через ленту, натянутую на уровне груди ребенка. Образование для дружбы. ЖДЖ: письмо с согнутыми коленями (стоя на втором), сидя на полу, стоя на цыпочках с держанием опоры, шагая вперед, рядом, назад, выставляя ногу вперед, на пятку. Базовые двигательные упражнения: 1. Работа по нескольким дугам. 2. Повторите перекачивание мяча через ворота. Игра: Поиграйте в «Сестрицу Медведицу» . Вывод: расслабьтесь под медленный ритм «Держи тело свободным».</p> |

Период создания плана :19-21 март- 2024г.

| Вторник | Четверг | Пятница |
|---|---|---------|
| <p>Упражнения для груди. Цель: Упражнения для груди. Положите обе руки на талию и совершайте повороты влево-вправо (быстро и плавно). Наклониться вправо, влево, откинуться назад. В положении стоя обе ноги вместе (врозь), наклониться вперед, дотянуться пальцами рук до концев стоп, положить вещи и поднять их вверх. Стоя на коленях и перекачивая мяч. ЖДЖ: письмо с согнутыми коленями (стоя на втором), сидя на полу, стоя на цыпочках с держанием опоры, шагая вперед, рядом, назад, выставляя ногу вперед, на пятку. Базовые двигательные упражнения: 1. Работа по нескольким дугам. 2. Повторите перекачивание мяча через ворота. Игра: Поиграйте в «Сестрицу Медведицу» . Вывод: расслабьтесь под медленный ритм «Держи тело свободным».</p> | <p>Упражнения для ног. Цель: Подняться и встать на цыпочки. Выставить обе ноги вперед поочередно, сначала поставить пятку, затем кончик стопы, хлопнуть в ладоши. 4-5 раз подряд полусидя. Сядьте, положив обе руки на талию, вытянув в обе стороны. Согните колено, вытяните вперед, снова согните и опустите. Вытягивание кончика стопы, поворот пятки. ЖДЖ: Повернитесь (вправо-влево), скрестите руки на груди и напишите с обеих сторон, хлопните в ладоши; поднимать руки вперед, вверх, в стороны, сгибать их, писать, разжимать и смыкать пальцы. Базовые двигательные упражнения: 1. Плавный бег, разбегание, бег в заданном направлении, с разной скоростью, по кругу между предметами, бег на цыпочках. Игра: Поиграйте в игру «Работай надо мной». Вывод: Выполните дыхательное упражнение.</p> | |

| | | |
|--|--|--|
| | | |
|--|--|--|

Период создания плана :26-29 март -2024г.

| Вторник | Четверг | Пятница |
|---|---|---|
| <p>Упражнения для груди . Цель: поднять одну ногу вверх и передать предмет из одной руки в другую под поднятой ногой. В положении сидя поднимите обе ноги, согните и напишите, опустите. Сидя и стоя со скрещенными ногами. Стоя на коленях, наклоны вперед и назад, поочередное сгибание обеих ног и письмо, подъем и опускание. Лежа на спине, держа что-то в руке, вытянув руки и отвернувшись в этом положении от тела. Лежа поднимите плечи, голову, руки вперед. ЖДЖ: письмо с согнутыми коленями (стоя на втором), сидя на полу, стоя на цыпочках с держанием опоры, шагая вперед, рядом, назад, выставляя ногу вперед, на пятку. Базовые двигательные упражнения: 1. Работа по нескольким дугам. 2. Повторите перекачивание мяча через ворота. Игра: Поиграйте в «Сестрицу Медведицу» . Вывод: расслабьтесь под медленный ритм «Держи тело свободным».</p> | <p>Упражнения для ног. Цель: Собираем веревку подошвами ног, сжимаем пятками мешочки с песком и перекладываем их с одного места на другое. Ходьба на одной стороне палки или веревки на пятках. Вставать, развешивать полотенца и другие мелочи подушечками ног и переносить их в другое место. Согните колени и поочередно поднимите обе ноги. ЖДЖ: Повернитесь (вправо-влево), скрестите руки на груди и напишите с обеих сторон, хлопните в ладоши; поднимать руки вперед, вверх, в стороны, сгибать их, писать, разжимать и смыкать пальцы. Базовые двигательные упражнения: 1. Плавный бег, разбегание, бег в заданном направлении, с разной скоростью, по кругу между предметами, бег на цыпочках. Игра: Поиграйте в игру «Работай надо мной». Вывод: Выполните дыхательное упражнение.</p> | <p>Навыки самообслуживания. Цель: Совершенствовать навыки самообслуживания: самостоятельно одеваться и раздеваться. Сбор, развешивание, чистка и сушка одежды с помощью взрослого. После покраски вымойте бутылки, кисти, протрите стол. ЖДЖ: письмо с согнутыми коленями (стоя на втором), сидя на полу, стоя на цыпочках с держанием опоры, шагая вперед, рядом, назад, выставляя ногу вперед, на пятку. Базовые двигательные упражнения: 1. Опирайтесь на ладони и колени, работайте в правильном направлении. Игра: Поиграйте в «Зайка, зайка, вставай» . Вывод: дыхательное упражнение «Бокс».</p> |

Период создания плана :02-05 апрель-2024 г.

| Вторник | Четверг | Пятница |
|---|--|---|
| <p>Формирование культурно-гигиенических навыков. Цель: мыть руки (потирая ладони друг о друга) и лицо ладонями во время купания, вытирать лицо и руки с помощью взрослых. Образование для дружбы. ЖДЖ: письмо с согнутыми коленями (стоя на втором), сидя на полу, стоя на цыпочках с держанием опоры, шагая вперед, рядом, назад, выставляя ногу вперед, на пятку. Базовые двигательные упражнения: 1. Работа по нескольким дугам. 2. Повторите перекачивание мяча через ворота. Игра: Поиграйте в «Сестрицу Медведицу» . Вывод: расслабьтесь под медленный ритм «Держи тело свободным».</p> | <p>Бег. Цель: Бежать равномерно, враспынную, в заданном направлении, в разном темпе, между предметами, на цыпочках, останавливаясь у знака, разбиваясь на небольшие группы (до 20 м) и бег всей группой; смена направления, плескание, бег без остановки в течение 30-40 секунд, переход с ходьбы на бег и наоборот. ЖДЖ: Повернитесь (вправо-влево), скрестите руки на груди и напишите с обеих сторон, хлопните в ладоши; поднимать руки вперед, вверх, в стороны, сгибать их, писать, разжимать и смыкать пальцы. Базовые двигательные упражнения: 1. Плавный бег, разбегание, бег в заданном направлении, с разной скоростью, по кругу между предметами, бег на цыпочках. Игра: Поиграйте в игру «Работай надо мной». Вывод: Выполните дыхательное упражнение.</p> | <p>Оздоровительные и фитнес-меры. Цель: Учить детей легко одеваться в группе. Обеспечение продолжительности их пребывания на свежем воздухе согласно распорядку дня. ЖДЖ: письмо с согнутыми коленями (стоя на втором), сидя на полу, стоя на цыпочках с держанием опоры, шагая вперед, рядом, назад, выставляя ногу вперед, на пятку. Базовые двигательные упражнения: 1. Опирайтесь на ладони и колени, работайте в правильном направлении. Игра: Поиграйте в «Зайка, зайка, вставай» . Вывод: дыхательное упражнение «Бокс».</p> |

Период создания плана: 09-12 апрель -2024 г.

| Вторник | Четверг | Пятница |
|---|--|---|
| <p>Упражнения для груди . Цель: поднять одну ногу вверх и передать предмет из одной руки в другую под поднятой ногой. В положении сидя поднимите обе ноги, согните и напишите, опустите. Сидя и стоя со скрещенными ногами. Стоя на коленях, наклоны вперед и назад, поочередное сгибание обеих ног и письмо, подъем и опускание. Лежа на спине, держа что-то в руке, вытянув руки и отвернувшись в этом положении от тела. ЖДЖ: Пишем с согнутыми коленями (стоя на втором), сидя на полу, стоя на цыпочках, держась за опору, шагая вперед, рядом, назад. Базовые двигательные упражнения: 1. Работа по нескольким дугам. 2. Повторите перекатывание мяча через ворота. Игра: Поиграйте в «Сестрицу Медведицу» . Вывод: расслабьтесь под медленный ритм «Держи тело свободным».</p> | <p>Упражнения для ног. Цель: Собираем веревку подошвами ног, сжимаем пятками мешочки с песком и перекладываем их с одного места на другое. Ходьба на одной стороне палки или веревки на пятках. Вставить, развешивать полотенца и другие мелочи подушечками ног и переносить их в другое место. ЖДЖ: Повернитесь (вправо-влево), скрестите руки на груди и напишите с обеих сторон, хлопните в ладоши; поднимать руки вперед, вверх, в стороны, сгибать их, писать, разжимать и смыкать пальцы. Базовые двигательные упражнения: 1. Плавный бег, разбегание, бег в заданном направлении, с разной скоростью, по кругу между предметами, бег на цыпочках. Игра: Поиграйте в игру «Работай над мной». Вывод: Выполните дыхательное упражнение.</p> | <p>Навыки самообслуживания. Цель: Совершенствовать навыки самообслуживания: самостоятельно одеваться и раздеваться. Сбор, развешивание, чистка и сушка одежды с помощью взрослого. После покраски вымойте бутылки, кисти, протрите стол. ЖДЖ: письмо с согнутыми коленями (стоя на втором), сидя на полу, стоя на цыпочках с держанием опоры, шагая вперед, рядом, назад, выставляя ногу вперед, на пятку. Базовые двигательные упражнения: 1. Опирайтесь на ладони и колени, работайте в правильном направлении. Игра: Поиграйте в «Зайка, зайка, вставай» . Вывод: дыхательное упражнение «Бокс».</p> |

Период создания плана: 16-19 апрель-2024 г.

| Вторник | Четверг | Пятница |
|---|---|---|
| <p>Упражнения для груди . Цель: поднять одну ногу вверх и передать предмет из одной руки в другую под поднятой ногой. В положении сидя поднимите обе ноги, согните и напишите, опустите. Сидя и стоя со скрещенными ногами. Стоя на коленях, наклоны вперед и назад, поочередное сгибание обеих ног и письмо, подъем и опускание. Лежа на спине, держа что-то в руке, вытянув руки и отвернувшись в этом положении от тела. ЖДЖ: письмо с согнутыми коленями (стоя на втором), сидя на полу, стоя на цыпочках с держанием опоры, шагая вперед, рядом, назад, выставляя ногу вперед, на пятку. Базовые двигательные упражнения: 1. Работа по нескольким дугам. 2. Повторите перекатывание мяча через ворота. Игра: Поиграйте в «Сестрицу Медведицу» . Вывод: расслабьтесь под медленный ритм «Держи тело свободным».</p> | <p>Упражнения для ног. Цель: Собираем веревку подошвами ног, сжимаем пятками мешочки с песком и перекладываем их с одного места на другое. Ходьба на одной стороне палки или веревки на пятках. Вставить, развешивать полотенца и другие мелочи подушечками ног и переносить их в другое место. Согните колени и поочередно поднимите обе ноги. ЖДЖ: Повернитесь (вправо-влево), скрестите руки на груди и напишите с обеих сторон, хлопните в ладоши; поднимать руки вперед, вверх, в стороны, сгибать их, писать, разжимать и смыкать пальцы. Базовые двигательные упражнения: 1. Плавный бег, разброс, бег в заданном направлении, с разной скоростью. Игра: Поиграйте в игру «Работай над мной». Вывод: Выполните дыхательное упражнение.</p> | <p>Навыки самообслуживания. Цель: Совершенствовать навыки самообслуживания: самостоятельно одеваться и раздеваться. Сбор, развешивание, чистка и сушка одежды с помощью взрослого. После покраски вымойте бутылки, кисти, протрите стол. ЖДЖ: письмо с согнутыми коленями (стоя на втором), сидя на полу, стоя на цыпочках с держанием опоры, шагая вперед, рядом, назад, выставляя ногу вперед, на пятку. Базовые двигательные упражнения: 1. Опирайтесь на ладони и колени, работайте в правильном направлении. Игра: Поиграйте в «Зайка, зайка, вставай» . Вывод: дыхательное упражнение «Бокс».</p> |

Период создания плана :23-26 апрель -2024 г.

| Вторник | Четверг | Пятница |
|--|---|--|
| <p>Спортивная подготовка. Цель: езда на велосипеде. Двух- и трехколесный велосипед. Поверните направо, налево. Плавание. Плавание, игры в воде; сидение в воде, поднимая ноги вверх и вниз; сидеть в воде по подбородок, вылезая из воды; окунуть лицо в воду; попробуйте поплавать вольным стилем. ЖДЖ: Повернитесь (вправо-влево), скрестите руки на груди и напишите с обеих сторон, хлопните в ладоши; поднимать руки вперед, вверх, в стороны, сгибать их, писать, разжимать и смыкать пальцы. Базовые двигательные упражнения: 1. Ходьба по доске длиной 2,5-2 м, шириной 25 см (2 года), 20 см (3 года), прыжки через веревочку или палку. Игра: «Какой ход?» играть в игру. Вывод: Общая похвала детям. Выполнение дыхательных упражнений.</p> | <p>Оздоровительные и фитнес-меры. Цель: Проводить все виды общеукрепляющих, общих и местных водных мероприятий: обтирание влажной салфеткой, ополаскивание ног, тела, полоскание рта после каждого приема пищи. Ходьба босиком по траве и песку разными способами в теплые дни для профилактики плоскостопия. Выполнение физических упражнений в проветриваемом помещении в удобной легкой одежде. ЖДЖ: письмо с согнутыми коленями (стоя на втором), сидя на полу, стоя на цыпочках с держанием опоры, шагая вперед, рядом, назад, выставляя ногу вперед, на пятку. Базовые двигательные упражнения: 1. Опирайтесь на ладони и колени, работайте в правильном направлении. Игра: Поиграйте в «Зайка, зайка, вставай» . Вывод: дыхательное упражнение «Бокс».</p> | <p>Оздоровительные и фитнес-меры. Цель: организовать активные игры с детьми в закрытом зимнем саду в дождливые дни, обеспечить пребывание детей на солнце (3-5 минут) во время прогулки в теплое время года. Походите босиком по теплему песку 2-3 минуты (заранее убедитесь, что он чистый и безопасный). ЖДЖ: письмо с согнутыми коленями (стоя на втором), сидя на полу, стоя на цыпочках с держанием опоры, шагая вперед, рядом, назад, выставляя ногу вперед, на пятку. Базовые двигательные упражнения: 1. Работа по нескольким дугам. 2. Повторите перекачивание мяча через ворота. Игра: Поиграйте в «Сестрицу Медведицу» . Вывод: расслабьтесь под медленный ритм «Держи тело свободным».</p> |

Период создания плана: 30 апрель -02-03 май -2024г.

| Вторник | Четверг | Пятница |
|--|---|--|
| <p>Формирование культурно-гигиенических навыков. Цель: мыть руки (протирая ладони друг о друга) и лицо ладонями во время купания, вытирать лицо и руки с помощью взрослых. Образование для дружбы. ЖДЖ: письмо с согнутыми коленями (стоя на втором), сидя на полу, стоя на цыпочках с держанием опоры, шагая вперед, рядом, назад, выставляя ногу вперед, на пятку. Базовые двигательные упражнения: 1. Работа по нескольким дугам. 2. Повторите перекачивание мяча через ворота. Игра: Поиграйте в «Сестрицу Медведицу» . Вывод: расслабьтесь под медленный ритм «Держи тело свободным».</p> | <p>Формирование культурно-гигиенических навыков. Цель: При одевании и раздевании: снимать и надевать одежду в определенном порядке, правильно ее складывать. Просить полуостров, зная расположение своего полуострова, просто сидеть на своем полуострове. ЖДЖ: Повернитесь (вправо-влево), скрестите руки на груди и напишите с обеих сторон, хлопните в ладоши; поднимать руки вперед, вверх, в стороны, сгибать их, писать, разжимать и смыкать пальцы. Базовые двигательные упражнения: 1. Плавный бег, разбегание, бег в заданном направлении, с разной скоростью, по кругу между предметами, бег на цыпочках. Игра: Поиграйте в игру «Работай надомной». Вывод: Выполните дыхательное упражнение.</p> | <p>Формирование культурно-гигиенических навыков. Цель: достать из кармана носовой платок и по подсказке вытереть нос. ЖДЖ: письмо с согнутыми коленями (стоя на втором), сидя на полу, стоя на цыпочках с держанием опоры, шагая вперед, рядом, назад, выставляя ногу вперед, на пятку. Базовые двигательные упражнения: 1. Опирайтесь на ладони и колени, работайте в правильном направлении. Игра: Поиграйте в «Зайка, зайка, вставай» . Вывод: дыхательное упражнение «Бокс».</p> |

Период создания плана: 10 май-2024г.

| Вторник | Четверг | Пятница |
|--|---|---|
| <p>Катание, бросок. Цель: скатить мяч с небольшой горки; катать и бросать мяч воспитателю, ребенку; бросить мяч вперед, вверх, перебросить мяч через ленту, натянутую на уровне груди ребенка. Образование для дружбы. ЖДЖ: письмо с согнутыми коленями (стоя на втором), сидя на полу, стоя на цыпочках с держанием опоры, шагая вперед, рядом, назад, выставляя ногу вперед, на пятку. Базовые двигательные упражнения: 1. Работа по нескольким дугам. 2. Повторите перекачивание мяча через ворота. Игра: Поиграйте в «Сестрицу Медведицу» . Вывод: расслабьтесь под медленный ритм «Держи тело свободным».</p> | <p>Ходьба и упражнения на баланс. Цель: Учимся переходить от обруча к обручу, учимся вставать и слезать с модуля или гимнастической скамьи. Прыжок через скакалку или палку, поднятую на 12-18 см над полом . ЖДЖ: Повернитесь (вправо-влево), скрестите руки на груди и напишите с обеих сторон, хлопните в ладоши; поднимать руки вперед, вверх, в стороны, сгибать их, писать, разжимать и смыкать пальцы. Базовые двигательные упражнения: 1. Плавный бег, разбегание, бег в заданном направлении, с разной скоростью, по кругу между предметами, бег на цыпочках. Игра: Поиграйте в игру «Работай над собой». Вывод: Выполните дыхательное упражнение.</p> | <p>Ходьба и упражнения на баланс. Цель: следовать за воспитателем, ходить парами, ходить рука об руку по кругу, идти, меняя темп, идти, меняя направление, переходить от ходьбы к бегу, опираться на ладони и колени, работать в правильном направлении. Учимся обращать внимание на данный знак. Укрепление мышц стопы и коленей. ЖДЖ: письмо с согнутыми коленями (стоя на втором), сидя на полу, стоя на цыпочках с держанием опоры, шагая вперед, рядом, назад, выставляя ногу вперед, на пятку. Базовые двигательные упражнения: 1. Опирайтесь на ладони и колени, работайте в правильном направлении. Игра: Поиграйте в «Зайка, зайка, вставай» . Вывод: дыхательное упражнение «Бокс».</p> |

Период создания плана :14-17 май – 2024г.

| Вторник | Четверг | Пятница |
|--|---|---|
| <p>Катание, бросок. Цель: скатить мяч с небольшой горки; катать и бросать мяч воспитателю, ребенку; бросить мяч вперед, вверх, перебросить мяч через ленту, натянутую на уровне груди ребенка. Образование для дружбы.</p> <p>ЖДЖ: письмо с согнутыми коленями (стоя на втором), сидя на полу, стоя на цыпочках с держанием опоры, шагая вперед, рядом, назад, выставляя ногу вперед, на пятку.</p> <p>Базовые двигательные упражнения:</p> <ol style="list-style-type: none">1. Работа по нескольким дугам.2. Повторите перекатывание мяча через ворота. <p>Игра: Поиграйте в «Сестрицу Медведицу» .</p> <p>Вывод: расслабьтесь под медленный ритм «Держи тело свободным».</p> | <p>Ходьба и упражнения на баланс. Цель: Учимся переходить от обруча к обручу, учимся вставать и слезать с модуля или гимнастической скамьи. Прыжок через скакалку или палку, поднятую на 12-18 см над полом .</p> <p>ЖДЖ: Повернитесь (вправо-влево), скрестите руки на груди и напишите с обеих сторон, хлопните в ладоши; поднимать руки вперед, вверх, в стороны, сгибать их, писать, разжимать и смыкать пальцы.</p> <p>Базовые двигательные упражнения:</p> <ol style="list-style-type: none">1. Плавный бег, разбегание, бег в заданном направлении, с разной скоростью, по кругу между предметами, бег на цыпочках. <p>Игра: Поиграйте в игру «Работай надо мной».</p> <p>Вывод: Выполните дыхательное упражнение.</p> | <p>Ходьба и упражнения на баланс. Цель: следовать за воспитателем, ходить парами, ходить рука об руку по кругу, идти, меняя темп, идти, меняя направление, переходить от ходьбы к бегу, опираться на ладони и колени, работать в правильном направлении. Учимся обращать внимание на данный знак. Укрепление мышц стопы и коленей.</p> <p>ЖДЖ: письмо с согнутыми коленями (стоя на втором), сидя на полу, стоя на цыпочках с держанием опоры, шагая вперед, рядом, назад, выставляя ногу вперед, на пятку.</p> <p>Базовые двигательные упражнения:</p> <ol style="list-style-type: none">1. Опирайтесь на ладони и колени, работайте в правильном направлении. <p>Игра: Поиграйте в «Зайка, зайка, вставай» .</p> <p>Вывод: дыхательное упражнение «Бокс».</p> |

Период создания плана: 21-24 май-2024г.

| Вторник | Четверг | Пятница |
|--|--|---|
| <p>Катание, бросок. Цель: скатить мяч с небольшой горки; катать и бросать мяч воспитателю, ребенку; бросить мяч вперед, вверх, перебросить мяч через ленту, натянутую на уровне груди ребенка. Образование для дружбы. ЖДЖ: письмо с согнутыми коленями (стоя на втором), сидя на полу, стоя на цыпочках с держанием опоры, шагая вперед, рядом, назад, выставляя ногу вперед, на пятку. Базовые двигательные упражнения: 1. Работа по нескольким дугам. 2. Повторите перекачивание мяча через ворота. Игра: Поиграйте в «Сестрицу Медведицу» . Вывод: расслабьтесь под медленный ритм «Держи тело свободным».</p> | <p>Формирование культурно-гигиенических навыков. Цель: При одевании и раздевании: снимать и надевать одежду в определенном порядке, правильно ее складывать. Просить полуостров, зная расположение своего полуострова, просто сидеть на своем полуострове. ЖДЖ: Повернитесь (вправо-влево), скрестите руки на груди и напишите с обеих сторон, хлопните в ладоши; поднимать руки вперед, вверх, в стороны, сгибать их, писать, разжимать и смыкать пальцы. Базовые двигательные упражнения: 1. Плавный бег, разбегание, бег в заданном направлении, с разной скоростью, по кругу между предметами, бег на цыпочках. Игра: Поиграйте в игру «Работай надо мной». Вывод: Выполните дыхательное упражнение.</p> | <p>Ходьба и упражнения на баланс. Цель: следовать за воспитателем, ходить парами, ходить рука об руку по кругу, идти, меняя темп, идти, меняя направление, переходить от ходьбы к бегу, опираться на ладони и колени, работать в правильном направлении. Учимся обращать внимание на данный знак. Укрепление мышц стопы и коленей. ЖДЖ: письмо с согнутыми коленями (стоя на втором), сидя на полу, стоя на цыпочках с держанием опоры, шагая вперед, рядом, назад, выставляя ногу вперед, на пятку. Базовые двигательные упражнения: 1. Опирайтесь на ладони и колени, работайте в правильном направлении. Игра: Поиграйте в «Зайка, зайка, вставай» . Вывод: дыхательное упражнение «Бокс».</p> |