

# **ЯСЛИ -САД«ДЕЛЬФИН»**



## **Циклограмма учебно-воспитательной деятельности в предшкольной группе «Солнышко»**

**Инструктор физкультуры:** Трохименко А.

## **Циклограмма воспитательно - образовательного процесса.**

**Дошкольная организация ясли-сад «Дельфин»**

**Группа – предшкольная группа: «Солнышко»**

**Детям 5-6 лет.**

**Срок создания плана – 1 сентября 2022 года.**

<b>Вторник</b>	<b>Среда</b>	<b>Четверг</b>
		<p><b>Поддержание баланса.</b></p> <p><b>Цель:</b> перепрыгивать предметы, ходить по ограниченной плоскости вспомогательным шагом на цыпочках. Прыжки через кубики, расположенные на скамейке, ходьба по веревке одной стороной, вспомогательный шаг (ставя пятку на веревку, кончик стопы на пол)</p> <p>Прыгать. стоя на одном месте, прыгая, продвигаясь на 3-4 м вперед, зажав мешок между обоими коленями и прыгая двумя ногами в прямом направлении (дистанция 6 м); с двумя ногами между предметами (расстояние 4 м), попеременно правой и левой ногой, между предметами (расстояние 3 м), прыжком в высоту с места (6-8 метров);</p> <p><b>ЖДЖ:</b> 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><b>Базовые двигательные упражнения:</b></p> <ol style="list-style-type: none"><li>1. Удержание баланса на уменьшенной опорной площадке .</li><li>2. Ударить небольшой мяч об пол и подбросить его вверх, поймав.</li></ol> <p><b>Игра:</b> Поиграйте в игру «Большое и маленько колесо» .</p> <p><b>Вывод:</b> выстраивайтесь по очереди.</p>

**Образовательная организация ясли-сад «Дельфин»**

**Группа – предшкольная группа «Солнышко»**

**Детям 5-6 лет. Срок создания плана 05-08 сентября 2022 г.**

<b>Вторник</b>	<b>Среда</b>	<b>Четверг</b>
<p><b>Ходьба по очереди.</b></p> <p><b>Цель:</b> 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.</p> <p><b>ЖДЖ:</b> 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><b>Базовые двигательные упражнения.</b></p> <ol style="list-style-type: none"><li>Прокатите шарики через обручи.</li><li>Забросить сумку далеко.</li></ol> <p><b>Игра:</b> Поиграйте в игру «Лиса».</p> <p><b>Вывод:</b> держите флаг и выстраивайтесь в шеренгу один за другим.</p>	<p><b>Идите в очередь.</b></p> <p><b>Цель:</b> 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.</p> <p><b>ЖДЖ:</b> 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><b>Базовые двигательные упражнения:</b></p> <p>Работайте вчетвером по направлению между предметами на расстоянии до 1,8 м.</p> <ol style="list-style-type: none"><li>Бросок мяча и ловля мяча обеими руками.</li></ol> <p><b>Игра:</b> Поиграйте в национальную игру «Поторопись» .</p> <p><b>Вывод:</b> выстраивайтесь по очереди.</p>	<p><b>Игра в мяч.</b></p> <p><b>Цель:</b> 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.</p> <p><b>ЖДЖ:</b> 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.</p> <p>Наклониться вправо, влево, наклониться, прилечь; наклониться вперед; рука к ноге.</p> <p><b>Базовые двигательные упражнения:</b></p> <ol style="list-style-type: none"><li>Соблюдение баланса между линиями (расстояние 15 см).</li><li>Ловля мяча обеими руками.</li><li>Двигайтесь вперед, ударяя мячом об пол.</li></ol> <p><b>Игра:</b> Поиграйте в игру «Передай мяч через сетку».</p> <p><b>Вывод:</b> выстраивайтесь по очереди.</p>

**Группа – предшкольная группа: «Солнышко»**  
**Срок создания плана – 12-15 сентября 2022 г.**

<b>Вторник</b>	<b>Среда</b>	<b>Четверг</b>
<p><b>Ходьба по очереди.</b></p> <p><b>Цель:</b> 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.</p> <p><b>ЖДЖ:</b> 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><b>Базовые двигательные упражнения:</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>Прыжок вперед двумя ногами на расстояние 2-3 метра.</li> <li>Перекатывание мяча друг другу.</li> </ol> <p><b>Игра:</b> Поиграйте в «Воробы и кот».</p> <p><b>Вывод:</b> игра «Составь фигуру и замри» .</p>	<p><b>Ходьба по очереди.</b></p> <p><b>Цель:</b> 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.</p> <p><b>ЖДЖ:</b> 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.</p> <p><b>Базовые двигательные упражнения:</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>Бросок и ловля мяча снизу. (на расстоянии 1,5 м).</li> <li>Пройдите по доске.</li> </ol> <p><b>Игра:</b> Поиграйте в игру «Большое и маленькое колесо» .</p> <p><b>Вывод:</b> выстраивайтесь по очереди. Хвалите детей в целом.</p>	<p><b>Спортивные игры.</b></p> <p><b>Цель:</b> 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.</p> <p><b>ЖДЖ:</b> 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.</p> <p><b>Базовые двигательные упражнения:</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>Перенос мяча на гимнастическом стуле.</li> <li>Удар маленького мяча об пол.</li> </ol> <p><b>Игра:</b> игра в национальную игру «Такия тастамак».</p> <p><b>Вывод:</b> Делаем дыхательную гимнастику.</p>

**Срок создания плана – 19-22 сентября 2022 г.**

Вторник	Среда	Четверг
<p><b>Практикуйте спринт.</b></p> <p><b>Цель:</b> 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).</p> <p><b>ЖДЖ:</b> 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.</p> <p><b>Базовые двигательные упражнения:</b> Езда на велосипеде, самакат. Езда на трехколесном и двухколесном велосипеде. (в поле)</p> <p><b>Вывод:</b> выполните дыхательное упражнение «колоть дрова».</p>	<p><b>Экши-игры.</b></p> <p><b>Цель:</b> Научить метко бросать мешочек в мишень и развивать навыки осмотра достопримечательностей. Обучение игре в команде. Тренировка перелезания через гимнастическую стенку.</p> <p><b>ЖДЖ:</b> 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.</p> <p><b>Базовые двигательные упражнения:</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Бросьте сумку точно в цель.</li> <li>2. Лазание через гимнастическую стенку</li> </ol> <p><b>Игра:</b> Поиграйте в перетягивание каната.</p> <p><b>Вывод:</b> выстраивайтесь по очереди.</p>	<p><b>Экши-игры.</b></p> <p><b>Цель:</b> 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, поппеременный бег с ведущим. Научиться работать на четвереньках, опираясь на подошвы и ладони.</p> <p><b>ЖДЖ:</b> 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.</p> <p><b>Базовые двигательные упражнения:</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Работа на четвереньках, опираясь на подошвы и ладони.</li> <li>2. Повторите бросок мешка точно в цель и зафиксируйте его.</li> </ol> <p><b>Игра:</b> Поиграйте в «Бездомного кролика».</p>

**Группа - дошкольная группа: «Солнышко» Срок создания плана 26-29 сентября 2022 года.**

<b>Вторник</b>	<b>Среда</b>	<b>Четверг</b>
<p><b>Стоять в очереди.</b></p> <p><b>Цель:</b> 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.</p> <p>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.</p> <p><b>ЖДЖ:</b> 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.</p> <p><b>Базовые двигательные упражнения:</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Кладем еще одну сумку, пропускаем дела, поворачиваемся.</li> <li>2. Прыжки через скакалку.</li> </ol> <p><b>Игра:</b> Игра в национальную игру «Ханталапай».</p> <p><b>Вывод:</b> выстраивайтесь по очереди.</p>	<p><b>Гулять пешком.</b></p> <p><b>Цель:</b> пройти в шеренгу по одному, по двое, по троем; ходьба на кончике стопы, на внутренней и внешней стороне стопы; ходьба с поднятыми коленями, перепрыгивание через предметы на одной стороне; поворот в другую сторону по знаку, 2) Бег: плеск; бег парами, в ряд, перескакивание предметов, «змейка» между предметами, расположенными в линию, пересечение препятствий, пересечение препятствий в естественных условиях, с разной скоростью – медленный, быстрый, средний темп в течение 1,5-2 минут без остановки;</p> <p><b>ЖДЖ:</b> 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><b>Базовые двигательные упражнения:</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Удержание баланса.</li> <li>2. Ходьба разными способами.</li> </ol> <p><b>Игра:</b> Поиграйте в игру «Беги в мешках» .</p> <p><b>Выход:</b> дыхательное упражнение «Бокс».</p>	<p><b>Поддержание баланса.</b></p> <p><b>Цель:</b> перепрыгивать предметы, ходить по ограниченной плоскости вспомогательным шагом на цыпочках. Прыжки через кубики, расположенные на скамейке, ходьба по веревке одной стороной, вспомогательный шаг (ставя пятку на веревку, кончик стопы на пол)</p> <p>Прыгать. стоя на одном месте, прыгая, продвигаясь на 3-4 м вперед, зажав мешок между обоими коленями и прыгая двумя ногами в прямом направлении (дистанция 6 м); с двумя ногами между предметами (расстояние 4 м), попеременно правой и левой ногой, между предметами (расстояние 3 м), прыжком в высоту с места (6-8 метров);</p> <p><b>ЖДЖ:</b> 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><b>Базовые двигательные упражнения:</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Удержание баланса на уменьшенной опорной площадке .</li> <li>2. Ударить небольшой мяч об пол и подбросить его вверх, поймав.</li> </ol> <p><b>Игра:</b> Поиграйте в игру «Большое и маленько колесо» .</p>

		<b>Вывод:</b> выстраивайтесь по очереди.
--	--	--

**Группа - дошкольная группа: «Солнышко»**  
**Период создания плана 03-06 октября 2022 г.**

Вторник	Среда	Четверг
<p><b>Бег.</b></p> <p><b>Цель:</b> бежать шаг за шагом на цыпочках, колени вверх, по одному в линию, по кругу, «змейкой», врассыпную. 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><b>ЖДЖ:</b> 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><b>Базовые двигательные упражнения:</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Прокат мяча через ворота.</li> <li>2. Подтверждение прыжка вперед с двойным окончанием.</li> </ol> <p><b>Игра:</b> Игра «Дом Козека» .</p> <p><b>Вывод:</b> выполните дыхательное упражнение «Надуй мяч».</p>	<p><b>Повышение культурно-игиенических навыков.</b></p> <p><b>Цель:</b> 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><b>ЖДЖ:</b> 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><b>Базовые двигательные упражнения:</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Прыжок вперед на двух ногах.</li> <li>2,3-4 прыжка через палочки.</li> </ol> <p><b>Игра:</b> Поиграйте в игру «Мишка и зайчики» .</p> <p><b>Вывод:</b> Дыхательное упражнение «Птицы машут крыльями».</p>	<p><b>Экши-игры.</b></p> <p><b>Цель:</b> Развивать интерес к подвижным играм.</p> <p>Учу играть ведущую роль в подвижных играх, учю осознанно соблюдать правила игры. С мячами, перемычками, обручами и многим другим. развитие активности детей в играх.</p> <p><b>ЖДЖ :</b> 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><b>Базовые двигательные упражнения:</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Работа по нескольким дугам.</li> <li>2. Повторите перекатывание мяча через ворота.</li> </ol> <p><b>Игра:</b> Поиграйте в «Сестрицу Медведицу» .</p> <p><b>Вывод:</b> расслабьтесь под медленный ритм «Держи тело свободным».</p>

**Группа - дошкольная группа: «Солнышко»**

**Период создания плана – 10-13 октября 2022 г.**

Вторник	Среда	Четверг
---------	-------	---------

<p><b>Идите с группой.</b></p> <p><b>Цель:</b> 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.</p> <p><b>ЖДЖ:</b> 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><b>Базовые двигательные упражнения:</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>Ходьба по доске длиной 2,5-2 м, шириной 25 см (2 года), 20 см (3 года), прыжки через веревочку или палку.</li> </ol> <p><b>Игра:</b> «Какой ход?» играть в игру.</p> <p><b>Вывод:</b> Общая похвала детям. Выполнение дыхательных упражнений.</p>	<p><b>Основные движения:</b></p> <p><b>Гулять пешком.</b></p> <p><b>Цель:</b> 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.</p> <p><b>ЖДЖ:</b> 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><b>Базовые двигательные упражнения:</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>Плавный бег, разбегание, бег в заданном направлении, с разной скоростью, по кругу между предметами, бег на цыпочках.</li> </ol> <p><b>Игра:</b> Поиграйте в игру «Работай надо мной».</p> <p><b>Вывод:</b> Выполните дыхательное упражнение.</p>	<p><b>Ходьба, бег.</b></p> <p><b>Цель:</b> 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><b>ЖДЖ:</b> 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><b>Базовые двигательные упражнения:</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>Опирайтесь на ладони и колени, работайте в правильном направлении.</li> </ol> <p><b>Игра:</b> Поиграйте в «Зайка, зайка, вставай» .</p> <p><b>Вывод:</b> дыхательное упражнение «Бокс».</p>
--	--	---

**Группа - дошкольная группа: «Солнышко»**

**Детям 5-6 лет.**

**Срок создания плана – 17-20 октября 2022 г.**

Вторник	Среда	Четверг
<p><b>Бег.</b></p> <p><b>Цель:</b> бежать шаг за шагом на цыпочках, колени вверх, по одному в линию, по кругу, «змейкой», врассыпную. 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><b>ЖДЖ:</b> 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><b>Базовые двигательные упражнения:</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Прокат мяча через ворота.</li> <li>2. Подтверждение прыжка вперед с двойным окончанием.</li> </ol> <p><b>Игра:</b> Игра «Дом Козека» .</p> <p><b>Вывод:</b> выполните дыхательное упражнение «Надуй мяч».</p>	<p><b>Повышение культурно-гигиенических навыков.</b></p> <p><b>Цель:</b> 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><b>ЖДЖ:</b> 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><b>Базовые двигательные упражнения:</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Прыжок вперед на двух ногах.</li> <li>2,3-4 прыжка через палочки.</li> </ol> <p><b>Игра:</b> Поиграйте в игру «Мишка и зайчики» .</p> <p><b>Вывод:</b> Дыхательное упражнение «Птицы машут крыльями».</p>	<p><b>Экши-игры.</b></p> <p><b>Цель:</b> Развивать интерес к подвижным играм.</p> <p>Учу играть ведущую роль в подвижных играх, учю осознанно соблюдать правила игры. С мячами, перемычками, обручами и многим другим. развитие активности детей в играх.</p> <p><b>ЖДЖ :</b> 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><b>Базовые двигательные упражнения:</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Работа по нескольким дугам.</li> <li>2. Повторите перекатывание мяча через ворота.</li> </ol> <p><b>Игра:</b> Поиграйте в «Сестрицу Медведицу» .</p> <p><b>Вывод:</b> расслабьтесь под медленный ритм «Держи тело свободным».</p>

**Группа - дошкольная группа. Солнышко**  
**Срок создания плана 24-27 октября 2022 г.**

Вторник	Среда	Четверг
---------	-------	---------

<p><b>Развитие мышц корпуса, ног и стоп.</b></p> <p><b>Цель:</b> 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.</p> <p><b>ЖДЖ:</b> 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><b>Базовые двигательные упражнения:</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>Ходьба по доске длиной 2,5-2 м, шириной 25 см (2 года), 20 см (3 года), прыжки через веревочку или палку.</li> </ol> <p><b>Игра:</b> «Какой ход?» играть в игру.</p> <p><b>Вывод:</b> Общая похвала детям. Выполнение дыхательных упражнений.</p>	<p><b>Основные движения:</b></p> <p><b>Гулять пешком.</b></p> <p><b>Цель:</b> 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.</p> <p><b>ЖДЖ:</b> 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><b>Базовые двигательные упражнения:</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>Плавный бег, разбегание, бег в заданном направлении, с разной скоростью, по кругу между предметами, бег на цыпочках.</li> </ol> <p><b>Игра:</b> Поиграйте в игру «Работай надо мной».</p> <p><b>Вывод:</b> Выполните дыхательное упражнение.</p>	<p><b>Ходьба по кругу.</b></p> <p><b>Цель:</b> 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><b>ЖДЖ:</b> 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><b>Базовые двигательные упражнения:</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>Опирайтесь на ладони и колени, работайте в правильном направлении.</li> </ol> <p><b>Игра:</b> Поиграйте в «Зайка, зайка, вставай» .</p> <p><b>Вывод:</b> дыхательное упражнение «Бокс».</p>
--	---	---

**Группа - дошкольная группа. Солнышко**

**Период создания плана 31 октября – 03 ноября 2023 г.**

Вторник	Среда	Четверг
---------	-------	---------

<p><b>Упорно работаю, лазаю.</b></p> <p><b>Цель:</b> чередовать ходьбу и бег, работать между предметами «змейкой» на четвереньках, работать между препятствиями; толкать мяч головой и работать на четвереньках (дистанция 3-4 м); Подтягивание себя вдоль гимнастической скамьи руками, опираясь на плечи и колени. Работа с несколькими предметами, работа внутри обруча разными способами, лазание по гимнастической стенке и перелезание с одной гимнастической стенки на другую.</p> <p><b>ЖДЖ:</b> 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><b>Базовые двигательные упражнения:</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Прокат мяча через ворота.</li> <li>2. Подтверждение прыжка вперед с двойным окончанием.</li> </ol> <p><b>Игра:</b> Игра «Дом Козека» .</p> <p><b>Вывод:</b> выполните дыхательное упражнение «Надуй мяч».</p>	<p><b>Бросок, ловля, перекат.</b></p> <p><b>Цель:</b> подбросить мяч вверх через веревку и поймать его обеими руками, одной рукой (поочередно правой и левой рукой); перекатывание мяча между предметами, расположенными в ряд, бросание мяча в стену и ловля его обеими руками; Бросок мешка с песком в мишень на расстояние 2-2,5 м, бросок в рывке, переброс мяча через голову обеими руками друг к другу (расстояние 1,5-2 м), перебрасывание мяча между предметами обеими руками (расстояние 4 м), бросая мяч и продвигаясь вперед, двигайтесь навстречу и ловите обеими руками (расстояние 4-5 м).</p> <p><b>ЖДЖ:</b> 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><b>Базовые двигательные упражнения:</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Прыжок вперед на двух ногах.</li> <li>2,3-4 прыжка через палочки.</li> </ol> <p><b>Игра:</b> Поиграйте в игру «Мишка и зайчики » .</p> <p><b>Вывод:</b> Дыхательное упражнение «Птицы машут крыльями».</p>	<p><b>Экши-игры.</b></p> <p><b>Цель:</b> Развивать интерес к подвижным играм.</p> <p>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><b>ЖДЖ :</b> 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><b>Базовые двигательные упражнения:</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Работа по нескольким дугам.</li> <li>2. Повторите перекатывание мяча через ворота.</li> </ol> <p><b>Игра:</b> Поиграйте в «Сестрицу Медведицу» .</p> <p><b>Вывод:</b> расслабьтесь под медленный ритм «Держи тело свободным».</p>
--	--	--

**Группа - дошкольная группа Солнышко**  
**Срок создания плана – 07 - 10 ноября 2022г.**

Вторник	Среда	Четверг
---------	-------	---------

<p><b>Упорно работаю, лазаю.</b></p> <p><b>Цель:</b> 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 ;</p> <p><b>ЖДЖ:</b> 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><b>Базовые двигательные упражнения:</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>Ходьба по доске длиной 2,5-2 м, шириной 25 см (2 года), 20 см (3 года), прыжки через веревочку или палку.</li> </ol> <p><b>Игра:</b> «Какой ход?» играть в игру.</p> <p><b>Вывод:</b> Общая похвала детям. Делаем дыхательные упражнения</p>	<p><b>Формирование здорового образа жизни.</b></p> <p><b>Цель:</b> 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.</p> <p><b>ЖДЖ:</b> 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><b>Базовые двигательные упражнения:</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>Плавный бег, разбегание, бег в заданном направлении, с разной скоростью, по кругу между предметами, бег на цыпочках.</li> </ol> <p><b>Игра:</b> Поиграйте в игру «Работай надо мной».</p> <p><b>Вывод:</b> Выполните дыхательное упражнение.</p>	<p><b>Катание, бросок.</b></p> <p><b>Цель:</b> 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.</p> <p><b>ЖДЖ:</b> 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><b>Базовые двигательные упражнения:</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>Опирайтесь на ладони и колени, работайте в правильном направлении.</li> </ol> <p><b>Игра:</b> Поиграйте в «Зайка, зайка, вставай» .</p> <p><b>Вывод:</b> дыхательное упражнение «Бокс».</p>
--	--	--

Группа - дошкольная группа Солнышко

Детям 5-6 лет.

Срок создания плана – 14-17 ноября 2022 г.

Вторник	Среда	Четверг
<p><b>Упорно работаю, лазаю.</b></p> <p><b>Цель:</b> 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.</p> <p>Работа на четвереньках, опираясь на подошвы и ладони, работа под верёвкой, подвешенной на высоте 50 сантиметров.</p> <p>Работа через обручи. Подъем на гимнастическую стенку с попеременными шагами вверх и вниз, прыжки через бревно и гимнастическую скамейку ;</p> <p><b>ЖДЖ:</b> 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><b>Базовые двигательные упражнения:</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Ходьба по доске длиной 2,5-2 м, шириной 25 см (2 года), 20 см (3 года), прыжки через веревочку или палку.</li> </ol> <p><b>Игра:</b> «Какой ход?» играть в игру.</p> <p><b>Выход:</b> Общая похвала детям. Делаем дыхательные упражнения</p>	<p><b>Формирование здорового образа жизни.</b></p> <p><b>Цель:</b> 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.</p> <p><b>ЖДЖ:</b> 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><b>Базовые двигательные упражнения:</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Плавный бег, разбегание, бег в заданном направлении, с разной скоростью, по кругу между предметами, бег на цыпочках.</li> </ol> <p><b>Игра:</b> Поиграйте в игру «Работай надо мной».</p> <p><b>Выход:</b> Выполните дыхательное упражнение.</p>	<p><b>Катание, бросок.</b></p> <p><b>Цель:</b> 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.</p> <p><b>ЖДЖ:</b> 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><b>Базовые двигательные упражнения:</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Опирайтесь на ладони и колени, работайте в правильном направлении.</li> </ol> <p><b>Игра:</b> Поиграйте в «Зайка, зайка, вставай» .</p> <p><b>Выход:</b> дыхательное упражнение «Бокс».</p>

Группа - дошкольная группа Солнышко

Детям 5-6 лет.

Срок создания плана 21-24 ноября 2022г.

<b>Вторник</b>	<b>Среда</b>	<b>Четверг</b>
<p><b>Упорно работаю, лазаю.</b></p> <p><b>Цель:</b> чередовать ходьбу и бег, работать между предметами «змейкой» на четвереньках, работать между препятствиями; толкать мяч головой и работать на четвереньках (дистанция 3-4 м); Подтягивание себя вдоль гимнастической скамьи руками, опираясь на плечи и колени. Работа с несколькими предметами, работа внутри обруча разными способами, лазание по гимнастической стенке и перелезание с одной гимнастической стенки на другую.</p> <p><b>ЖДЖ:</b> 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><b>Базовые двигательные упражнения:</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Прокат мяча через ворота.</li> <li>2. Подтверждение прыжка вперед с двойным окончанием.</li> </ol> <p><b>Игра:</b> Игра «Дом Козека» .</p> <p><b>Вывод:</b> выполните дыхательное упражнение «Надуй мяч».</p>	<p><b>Бросок, ловля, перекат.</b></p> <p><b>Цель:</b> подбросить мяч вверх через веревку и поймать его обеими руками, одной рукой (поочередно правой и левой рукой); перекатывание мяча между предметами, расположенными в ряд, бросание мяча в стену и ловля его обеими руками; Бросок мешка с песком в мишень на расстояние 2-2,5 м, бросок в рывке, переброс мяча через голову обеими руками друг к другу (расстояние 1,5-2 м), перебрасывание мяча между предметами обеими руками (расстояние 4 м), бросая мяч и продвигаясь вперед, двигайтесь навстречу и ловите обеими руками (расстояние 4-5 м).</p> <p><b>ЖДЖ:</b> 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><b>Базовые двигательные упражнения:</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Прыжок вперед на двух ногах.</li> <li>2,3-4 прыжка через палочки.</li> </ol> <p><b>Игра:</b> Поиграйте в игру «Мишка и зайчики » .</p> <p><b>Вывод:</b> Дыхательное упражнение «Птицы машут крыльями».</p>	<p><b>Упорно работаю, лазаю.</b></p> <p><b>Цель:</b> чередовать ходьбу и бег, работать между предметами «змейкой» на четвереньках, работать между препятствиями; толкать мяч головой и работать на четвереньках (дистанция 3-4 м); Подтягивание себя вдоль гимнастической скамьи руками, опираясь на плечи и колени. Работа с несколькими предметами, работа внутри обруча разными способами, лазание по гимнастической стенке и перелезание с одной гимнастической стенки на другую.</p> <p><b>ЖДЖ:</b> 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><b>Базовые двигательные упражнения:</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Прокат мяча через ворота.</li> <li>2. Подтверждение прыжка вперед с двойным окончанием.</li> </ol> <p><b>Игра:</b> Игра «Дом Козека» .</p> <p><b>Вывод:</b> выполните дыхательное упражнение «Надуй мяч».</p>

**Группа - дошкольная группа Солнышко**  
**Детям 5-6 лет.**

**Период создания плана** 28 ноября – 01 декабря 2022 г.

<b>Вторник</b>	<b>Среда</b>	<b>Четверг</b>
<p><b>Упорно работаю, лазаю.</b></p> <p><b>Цель:</b> 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.</p> <p>Работа на четвереньках, опираясь на подошвы и ладони, работа под верёвкой, подвешенной на высоте 50 сантиметров.</p> <p>Работа через обручи. Подъем на гимнастическую стенку с попеременными шагами вверх и вниз, прыжки через бревно и гимнастическую скамейку ;</p> <p><b>ЖДЖ:</b> 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><b>Базовые двигательные упражнения:</b></p> <ol style="list-style-type: none"><li>1. Прокат мяча через ворота.</li><li>2. Подтверждение прыжка вперед с двойным окончанием.</li></ol> <p><b>Игра:</b> Игра «Дом Козека» .</p> <p><b>Вывод:</b> выполните дыхательное упражнение «Надуй мяч».</p>	<p><b>Упражнения на баланс.</b></p> <p><b>Цель:</b> пройти прямо по канату, ограниченному стропами (шириной 20-25 см, длиной 2-2,5 м), на гимнастической скамье.</p> <p>Экшин-игры.</p> <p>Побуждать детей играть в простые игры со взрослыми.</p> <p><b>ЖДЖ:</b> 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><b>Базовые двигательные упражнения:</b></p> <ol style="list-style-type: none"><li>1. Прыжок вперед на двух ногах.</li><li>2,3-4 прыжка через палочки.</li></ol> <p><b>Игра:</b> Поиграйте в игру «Мишка и зайчики » .</p> <p><b>Вывод:</b> Дыхательное упражнение «Птицы машут крыльями».</p>	<p><b>Прыгать.</b></p> <p><b>Цель:</b> 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;</p> <p><b>ЖДЖ :</b> 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><b>Базовые двигательные упражнения:</b></p> <ol style="list-style-type: none"><li>1. Работа по нескольким дугам.</li><li>2. Повторите перекатывание мяча через ворота.</li></ol> <p><b>Игра:</b> Поиграйте в «Сестрицу Медведицу» .</p> <p><b>Вывод:</b> расслабьтесь под медленный ритм «Держи тело свободным».</p>

**Группа - дошкольная группа Солнышко**

**Детям 5-6 лет.**

**Период создания плана** 05-08 декабря 2022 г.

<b>Вторник</b>	<b>Среда</b>	<b>Четверг</b>
<p><b>Повышение культурно-гигиенических навыков.</b></p> <p><b>Цель:</b> Совершенствование навыков культурного питания и свободного пользования кухонной утварью.</p> <p>Развитие самоконтроля в соблюдении правил личной гигиены: контроль чистоты тела, мытье рук и ног, чистка зубов, полоскание рта после еды, пользование полотенцем для рук, обтирание влажной тряпкой до пояса.</p> <p>Поймите необходимость проведения этих мероприятий и использования предметов личной гигиены.</p> <p><b>ЖДЖ:</b> 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><b>Базовые двигательные упражнения:</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Ходьба по доске длиной 2,5-2 м, шириной 25 см (2 года), 20 см (3 года), прыжки через веревочку или палку.</li> </ol> <p><b>Игра:</b> «Какой ход?» играть в игру.</p> <p><b>Выход:</b> Общая похвала детям. Выполнение дыхательных упражнений.</p>	<p><b>Создание здорового образа жизни.</b></p> <p><b>Цель :</b> понять значение слова «Здоровье – великое богатство», понять влияние своих действий на организм, пользу чистки зубов, возможность профилактики простудных заболеваний. Расширение понятия здорового образа жизни.</p> <p><b>ЖДЖ:</b> 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><b>Базовые двигательные упражнения:</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Плавный бег, разбегание, бег в заданном направлении, с разной скоростью, по кругу между предметами, бег на цыпочках.</li> </ol> <p><b>Игра:</b> Поиграйте в игру «Работай надо мной».</p> <p><b>Выход:</b> Выполните дыхательное упражнение.</p>	<p><b>Постепенно приучайте ребенка к распорядку дня.</b></p> <p><b>Цель:</b> 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.</p> <p><b>ЖДЖ:</b> 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><b>Базовые двигательные упражнения:</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Опирайтесь на ладони и колени, работайте в правильном направлении.</li> </ol> <p><b>Игра:</b> Поиграйте в «Зайка, зайка, вставай» .</p> <p><b>Выход:</b> дыхательное упражнение «Бокс».</p>

Группа - дошкольная группа Солнышко

Детям 5-6 лет.

Срок создания плана – 12-15 декабря 2022 года.

<b>Вторник</b>	<b>Среда</b>	<b>Четверг</b>
<p><b>Создание здорового образа жизни.</b></p> <p><b>Цель :</b> понять значение слова «Здоровье – великое богатство», понять влияние своих действий на организм, пользу чистки зубов, возможность профилактики простудных заболеваний. Расширение понятия здорового образа жизни.</p> <p><b>ЖДЖ :</b> 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><b>Базовые двигательные упражнения:</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Работа по нескольким дугам.</li> <li>2. Повторите перекатывание мяча через ворота.</li> </ol> <p><b>Игра:</b> Поиграйте в «Сестрицу Медведицу» .</p> <p><b>Вывод:</b> расслабьтесь под медленный ритм «Держи тело свободным».</p>	<p><b>Спортивная подготовка.</b></p> <p><b>Цель:</b> 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.</p> <p><b>ЖДЖ:</b> 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><b>Базовые двигательные упражнения:</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Прыжок вперед на двух ногах.</li> <li>2,3-4 прыжка через палочки.</li> </ol> <p><b>Игра:</b> Поиграйте в игру «Мишка и зайчики » .</p> <p><b>Вывод:</b> Дыхательное упражнение «Птицы машут крыльями».</p>	<p><b>Упражнения на баланс.</b></p> <p><b>Цель:</b> Идите по зигзагообразной ленте, останавливаясь у знака, меняя темп небольшой группой и всей группой.</p> <p>Экши-игры.</p> <p>Совершенствование основных движений детей (ходьба, бег, метание, перекатывание), способствуя развитию интереса детей к игре.</p> <p><b>ЖДЖ :</b> 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><b>Базовые двигательные упражнения:</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Работа по нескольким дугам.</li> <li>2. Повторите перекатывание мяча через ворота.</li> </ol> <p><b>Игра:</b> Поиграйте в «Сестрицу Медведицу» .</p> <p><b>Вывод:</b> расслабьтесь под медленный ритм «Держи тело свободным».</p>

**Группа - дошкольная группа Солнышко**

**Детям 5-6 лет.**

**Период создания плана – 19-22 декабря 2022 года.**

Вторник	Среда	Четверг
<p><b>Упражнения на баланс.</b></p> <p><b>Цель:</b> Идите по зигзагообразной ленте, останавливаясь у знака, меняя темп небольшой группой и всей группой.</p> <p><b>Эксп-игры.</b></p> <p>Совершенствование основных движений детей (ходьба, бег, метание, перекатывание), способствуя развитию интереса детей к игре.</p> <p><b>ЖДЖ:</b> 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><b>Базовые двигательные упражнения:</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Прыжок вперед на двух ногах.</li> <li>2,3-4 прыжка через палочки.</li> </ol> <p><b>Игра:</b> Поиграйте в игру «Мишка и зайчики» .</p> <p><b>Вывод:</b> Дыхательное упражнение «Птицы машут крыльями».</p>	<p><b>Создание здорового образа жизни.</b></p> <p><b>Цель :</b> понять значение слова «Здоровье – великое богатство», понять влияние своих действий на организм, пользу чистки зубов, возможность профилактики простудных заболеваний. Расширение понятия здорового образа жизни.</p> <p><b>ЖДЖ:</b> 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><b>Базовые двигательные упражнения:</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Прокат мяча через ворота.</li> <li>2. Подтверждение прыжка вперед с двойным окончанием.</li> </ol> <p><b>Игра:</b> Игра «Дом Козека» .</p> <p><b>Вывод:</b> выполните дыхательное упражнение «Надуй мяч».</p>	<p><b>Постепенно приучайте ребенка к распорядку дня.</b></p> <p><b>Цель:</b> 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.</p> <p><b>ЖДЖ:</b> 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><b>Базовые двигательные упражнения:</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Работа по нескольким дугам.</li> <li>2. Повторите перекатывание мяча через ворота.</li> </ol> <p><b>Игра:</b> Поиграйте в «Сестрицу Медведицу» .</p> <p><b>Вывод:</b> расслабьтесь под медленный ритм «Держи тело свободным».</p>

Группа - дошкольная группа Солнышко  
Детям 5-6 лет.

**Срок создания плана** 26-29 декабря 2022 года.

<b>Вторник</b>	<b>Среда</b>	<b>Четверг</b>
<p><b>Прыгать.</b></p> <p><b>Цель:</b> 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;</p> <p><b>ЖДЖ:</b> 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><b>Базовые двигательные упражнения:</b></p> <ol style="list-style-type: none"><li>1. Прыжок вперед на двух ногах.</li><li>2,3-4 прыжка через палочки.</li></ol> <p><b>Игра:</b> Поиграйте в игру «Мишка и зайчики» .</p> <p><b>Вывод:</b> Дыхательное упражнение «Птицы машут крыльями».</p>	<p><b>Усиливающие меры.</b></p> <p><b>Цель:</b> Занимать детей воздушными и водными занятиями, воздействием ультрафиолетовых лучей во время прогулки, хождения босиком по теплому 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).</p> <p><b>ЖДЖ:</b> 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><b>Базовые двигательные упражнения:</b></p> <ol style="list-style-type: none"><li>1. Прокат мяча через ворота.</li><li>2. Подтверждение прыжка вперед с двойным окончанием.</li></ol> <p><b>Игра:</b> Игра «Дом Козека» .</p> <p><b>Вывод:</b> выполните дыхательное упражнение «Надуй мяч».</p>	<p><b>Гулять пешком.</b></p> <p><b>Цель:</b> 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.</p> <p><b>ЖДЖ:</b> 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><b>Базовые двигательные упражнения:</b></p> <ol style="list-style-type: none"><li>1. Работа по нескольким дугам.</li><li>2. Повторите перекатывание мяча через ворота.</li></ol> <p><b>Игра:</b> Поиграйте в «Сестрицу Медведицу» .</p> <p><b>Вывод:</b> расслабьтесь под медленный ритм «Держи тело свободным».</p>

**Группа - дошкольная группа Солнышко**  
**Детям 5-6 лет.**

**Период создания плана 05 января 2023 года.**

<b>Вторник</b>	<b>Среда</b>	<b>Четверг</b>
		<p><b>Ходьба и упражнения на баланс.</b></p> <p><b>Цель:</b> 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><b>ЖДЖ:</b> 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><b>Базовые двигательные упражнения:</b></p> <ol style="list-style-type: none"><li>1. Опирайтесь на ладони и колени, работайте в правильном направлении.</li></ol> <p><b>Игра:</b> Поиграйте в «Зайка, зайка, вставай» .</p> <p><b>Вывод:</b> дыхательное упражнение «Бокс».</p>

**Подготовительная группа Солнышко**

**Срок создания плана 09-12 января 2023 года**

Вторник	Среда	Четверг
<p><b>Упражнения на баланс.</b></p> <p><b>Цель:</b> 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.</p> <p>Экшн-игры.</p> <p>Научиться гармонично выполнять движения, уметь передавать простые действия некоторых персонажей.</p> <p><b>ЖДЖ:</b> 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><b>Базовые двигательные упражнения:</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Ходьба по доске длиной 2,5-2 м, шириной 25 см (2 года), 20 см (3 года), прыжки через веревочку или палку.</li> </ol> <p><b>Игра:</b> «Какой ход?» играть в игру.</p> <p><b>Вывод:</b> Общая похвала детям. Выполнение дыхательных упражнений.</p>	<p><b>Упорно работаю, лазаю.</b></p> <p><b>Цель:</b> перепрыгнуть через бревно (диаметр 15-20 см), работать под веревкой, расположенной на 35-40 см выше, работать через обруч (диаметр 45 см).</p> <p><b>ЖДЖ:</b> 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><b>Базовые двигательные упражнения:</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Прокат мяча через ворота.</li> <li>2. Подтверждение прыжка вперед с двойным окончанием.</li> </ol> <p><b>Игра:</b> Игра «Дом Козека» .</p> <p><b>Вывод:</b> выполните дыхательное упражнение «Надуй мяч».</p>	<p><b>Катание, бросок.</b></p> <p><b>Цель:</b> скатить мяч с небольшой горки; катать и бросать мяч воспитателю, ребенку; бросить мяч вперед, вверх, перебросить мяч через ленту, натянутую на уровне груди ребенка.</p> <p>Образование для дружбы.</p> <p><b>ЖДЖ:</b> 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><b>Базовые двигательные упражнения:</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Работа по нескольким дугам.</li> <li>2. Повторите перекатывание мяча через ворота.</li> </ol> <p><b>Игра:</b> Поиграйте в «Сестрицу Медведицу» .</p> <p><b>Вывод:</b> расслабьтесь под медленный ритм «Держи тело свободным».</p>

## Подготовительная группа Солнышко

Срок создания плана :16-19 января 2023 года.

Вторник	Среда	Четверг
<p><b>Ходьба и упражнения на баланс.</b></p> <p><b>Цель:</b> 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;</p> <p><b>ЖДЖ:</b> 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><b>Базовые двигательные упражнения:</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>Ходьба по доске длиной 2,5-2 м, шириной 25 см (2 года), 20 см (3 года), прыжки через веревочку или палку.</li> </ol> <p><b>Игра:</b> «Какой ход?» играть в игру.</p> <p><b>Вывод:</b> Общая похвала детям. Выполнение дыхательных упражнений.</p>	<p><b>Катание, бросок.</b></p> <p><b>Цель:</b> скатить мяч с небольшой горки; катать и бросать мяч воспитателю, ребенку; бросить мяч вперед, вверх, перебросить мяч через ленту, натянутую на уровне груди ребенка.</p> <p><b>Образование для дружбы.</b></p> <p><b>ЖДЖ:</b> 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><b>Базовые двигательные упражнения:</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>Работа по нескольким дугам.</li> <li>Повторите перекатывание мяча через ворота.</li> </ol> <p><b>Игра:</b> Поиграйте в «Сестрицу Медведицу» .</p> <p><b>Вывод:</b> расслабьтесь под медленный ритм «Держи тело свободным».</p>	<p><b>Упорно работаю, лазаю.</b></p> <p><b>Цель:</b> перепрыгнуть через бревно (диаметр 15-20 см), работать под веревкой, расположенной на 35-40 см выше, работать через обруч (диаметр 45 см).</p> <p><b>ЖДЖ:</b> 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><b>Базовые двигательные упражнения:</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>Прокат мяча через ворота.</li> <li>Подтверждение прыжка вперед с двойным окончанием.</li> </ol> <p><b>Игра:</b> Игра «Дом Козека» .</p> <p><b>Вывод:</b> выполните дыхательное упражнение «Надуй мяч».</p>

**Подготовительная группа Солнышко**  
**Срок создания плана :**23-26 января 2023 года.

<b>Вторник</b>	<b>Среда</b>	<b>Четверг</b>
<p><b>Катание, бросок.</b>  <b>Цель:</b> скатить мяч с небольшой горки; катать и бросать мяч воспитателю, ребенку; бросить мяч вперед, вверх, перебросить мяч через ленту, натянутую на уровне груди ребенка.  <b>Образование для дружбы.</b>  <b>ЖДЖ:</b> 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.  <b>Базовые двигательные упражнения:</b>  1. Работа по нескольким дугам.  2. Повторите перекатывание мяча через ворота.  <b>Игра:</b> Поиграйте в «Сестрицу Медведицу» .  <b>Вывод:</b> расслабьтесь под медленный ритм «Держи тело свободным».</p>	<p><b>Ходьба и упражнения на баланс.</b>  <b>Цель:</b> 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 .  <b>ЖДЖ:</b> 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><b>Базовые двигательные упражнения:</b>  1. Плавный бег, разбегание, бег в заданном направлении, с разной скоростью, по кругу между предметами, бег на цыпочках.</p> <p><b>Игра:</b> Поиграйте в игру «Работай надо мной».</p> <p><b>Вывод:</b> Выполните дыхательное упражнение.</p>	<p><b>Упражнения на баланс.</b>  <b>Цель:</b> 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. Экши-игры.  Научиться гармонично выполнять движения, уметь передавать простые действия некоторых персонажей.</p> <p><b>ЖДЖ:</b> 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><b>Базовые двигательные упражнения:</b>  1. Опирайтесь на ладони и колени, работайте в правильном направлении.</p> <p><b>Игра:</b> Поиграйте в «Зайка, зайка, вставай» .  <b>Вывод:</b> дыхательное упражнение «Бокс».</p>

**Подготовительная группа Солнышко**

**Период создания плана 30 января – 02 февраля 2023г.**

Вторник	Среда	Четверг
<p><b>Упражнения на баланс.</b>  <b>Цель:</b> 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.  <b>ЖДЖ:</b> 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.  <b>Базовые двигательные упражнения:</b>  1. Ходьба по доске длиной 2,5-2 м, шириной 25 см (2 года), 20 см (3 года), прыжки через веревочку или палку.  <b>Игра:</b> «Какой ход?» играть в игру.  <b>Вывод:</b> Общая похвала детям. Выполнение дыхательных упражнений.</p>	<p><b>Ходьба на месте.</b>  <b>Цель:</b> 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).  <b>ЖДЖ:</b> 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.  <b>Базовые двигательные упражнения:</b>  1. Прокат мяча через ворота.  2. Подтверждение прыжка вперед с двойным окончанием.  <b>Игра: Игра «Дом Козека» .</b>  <b>Вывод:</b> выполните дыхательное упражнение «Надуй мяч».</p>	<p><b>Спортивная подготовка.</b>  <b>Цель:</b> 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.  <b>ЖДЖ:</b> 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.  <b>Базовые двигательные упражнения:</b>  1. Работа по нескольким дугам.  2. Повторите перекатывание мяча через ворота.  <b>Игра:</b> Поиграйте в «Сестрицу Медведицу» .  <b>Вывод:</b> расслабьтесь под медленный ритм «Держи тело свободным».</p>

**Подготовительная группа Солнышко**

**Период созания плана 06-09 февраля 2023 года.**

<b>Вторник</b>	<b>Среда</b>	<b>Четверг</b>
<p><b>Бросок, перекат, ловля.</b></p> <p><b>Цель:</b> 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);</p> <p><b>ЖДЖ:</b> 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><b>Базовые двигательные упражнения:</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>Ходьба по доске длиной 2,5-2 м, шириной 25 см (2 года), 20 см (3 года), прыжки через веревочку или палку.</li> </ol> <p><b>Игра:</b> «Какой ход?» играть в игру.</p> <p><b>Вывод:</b> Общая похвала детям. Выполнение дыхательных упражнений.</p>	<p><b>Спортивная подготовка.</b></p> <p><b>Цель:</b> Воспитывать интерес к физическому воспитанию и спорту и привлекать к занятиям физической культурой и спортом. Продолжать знакомить со спортом. Обучение технике безопасности в тренажерном зале и на спортивной площадке.</p> <p>Скользящий. Самостоятельное катание на коньках, бег и катание на коньках;</p> <p>Горнолыжный спорт. Движение вперед попеременными шагами один за другим, скользя правой и левой ногой. Стоя на одном месте, поворачиваясь то вправо, то влево, крутясь;</p> <p><b>ЖДЖ:</b> 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><b>Базовые двигательные упражнения:</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>Работа по нескольким дугам.</li> <li>Повторите перекатывание мяча через ворота.</li> </ol> <p><b>Игра:</b> Поиграйте в «Сестрицу Медведицу» .</p> <p><b>Вывод:</b> расслабьтесь под медленный ритм «Держи тело свободным» .</p>	<p><b>Создание здорового образа жизни. Цель:</b></p> <p>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.</p> <p><b>ЖДЖ:</b> 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><b>Базовые двигательные упражнения:</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>Прокат мяча через ворота.</li> <li>Подтверждение прыжка вперед с двойным окончанием.</li> </ol> <p><b>Игра:</b> Игра «Дом Козека» .</p> <p><b>Вывод:</b> выполните дыхательное упражнение «Надуй мяч».</p>

### **Подготовительная группа Солнышко**

**Срок создания плана — 13-16 февраля 2023 года.**

<b>Вторник</b>	<b>Среда</b>	<b>Четверг</b>
<p><b>Ходьба на месте.</b></p> <p><b>Цель:</b> 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).</p> <p><b>ЖДЖ:</b> 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><b>Базовые двигательные упражнения:</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>Ходьба по доске длиной 2,5-2 м, шириной 25 см (2 года), 20 см (3 года), прыжки через веревочку или палку.</li> </ol> <p><b>Игра:</b> «Какой ход?» играть в игру.</p> <p><b>Вывод:</b> Общая похвала детям. Выполнение дыхательных упражнений.</p>	<p><b>Спортивная подготовка.</b></p> <p><b>Цель:</b> Катание на санках: учиться сидеть на санках, скатываться с горки, тянуть сани за веревку, катать на санках игрушки; .</p> <p>Катание на коньках: берем детей за руки.</p> <p><b>ЖДЖ:</b> 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><b>Базовые двигательные упражнения:</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>Прокат мяча через ворота.</li> <li>Подтверждение прыжка вперед с двойным окончанием.</li> </ol> <p><b>Игра:</b> Игра «Дом Козека» .</p> <p><b>Вывод:</b> выполните дыхательное упражнение «Надуй мяч».</p>	<p><b>Катание, бросок.</b></p> <p><b>Цель:</b> скатить мяч с небольшой горки; катать и бросать мяч воспитателю, ребенку; бросить мяч вперед, вверх, перебросить мяч через ленту, натянутую на уровне груди ребенка.</p> <p>Образование для дружбы.</p> <p><b>ЖДЖ:</b> 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><b>Базовые двигательные упражнения:</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>Работа по нескольким дугам.</li> <li>Повторите перекатывание мяча через ворота.</li> </ol> <p><b>Игра:</b> Поиграйте в «Сестрицу Медведицу» .</p> <p><b>Вывод:</b> расслабьтесь под медленный ритм «Держи тело свободным».</p>

**Подготовительная группа Солнышко**

**Период создания плана — 20-23 февраля 2023 года.**

Вторник	Среда	Четверг
<p><b>Бросок, перекат, ловля.</b></p> <p><b>Цель:</b> 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);</p> <p><b>ЖДЖ:</b> 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><b>Базовые двигательные упражнения:</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Работа по нескольким дугам.</li> <li>2. Повторите перекатывание мяча через ворота.</li> </ol> <p><b>Игра:</b> Поиграйте в «Сестрицу Медведицу» .</p> <p><b>Вывод:</b> расслабьтесь под медленный ритм «Держи тело свободным».</p>	<p><b>Ходьба на месте.</b></p> <p><b>Цель:</b> 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), 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><b>Базовые двигательные упражнения:</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Плавный бег, разбегание, бег в заданном направлении, с разной скоростью, по кругу между предметами, бег на цыпочках.</li> </ol> <p><b>Игра:</b> Поиграйте в игру «Работай надо мной».</p> <p><b>Вывод:</b> Выполните дыхательное упражнение.</p>	<p><b>Ходьба и упражнения на баланс.</b></p> <p><b>Цель:</b> 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><b>ЖДЖ:</b> 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><b>Базовые двигательные упражнения:</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Опирайтесь на ладони и колени, работайте в правильном направлении.</li> </ol> <p><b>Игра:</b> Поиграйте в «Зайка, зайка, вставай» .</p> <p><b>Вывод:</b> дыхательное упражнение «Бокс».</p>

**Подготовительная группа Солнышко**

**Период создания плана 27 февраля-02 марта 2023 г.**

Вторник	Среда	Четверг
<p><b>Упражнения для груди.</b>  <b>Цель:</b> 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.</p> <p><b>ЖДЖ:</b> 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><b>Базовые двигательные упражнения:</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Работа по нескольким дугам.</li> <li>2. Повторите перекатывание мяча через ворота.</li> </ol> <p><b>Игра:</b> Поиграйте в «Сестрицу Медведицу» .</p> <p><b>Вывод:</b> расслабьтесь под медленный ритм «Держи тело свободным».</p>	<p><b>Упражнения для ног.</b>  <b>Цель:</b> 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.</p> <p><b>ЖДЖ:</b> 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><b>Базовые двигательные упражнения:</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Плавный бег, разбегание, бег в заданном направлении, в разном темпе, по кругу между предметами.</li> </ol> <p><b>Игра:</b> Поиграйте в игру «Работай надо мной».</p> <p><b>Вывод:</b> Выполните дыхательное упражнение.</p>	<p><b>Личная двигательная активность.</b>  <b>Цель:</b> 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.</p> <p><b>ЖДЖ:</b> 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><b>Базовые двигательные упражнения:</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Опирайтесь на ладони и колени, работайте в правильном направлении.</li> </ol> <p><b>Игра:</b> Поиграйте в «Зайка, зайка, вставай» .</p> <p><b>Вывод:</b> дыхательное упражнение «Бокс».</p>

**Подготовительная группа Солнышко**

**Срок создания плана 06-09 марта 2023 года.**

<b>Вторник</b>	<b>Среда</b>	<b>Четверг</b>
<p><b>Формирование первоначальных представлений о здоровом образе жизни.</b></p> <p><b>Цель:</b> Расширить представления об организме человека и особенностях его деятельности. Обратить внимание детей на особенности их организма и здоровья. Расширить понимание важных составляющих здорового образа жизни: правильного питания, движения, сна и солнца, воздуха и воды, а также факторов, вредящих здоровью.</p> <p>Улучшение понимания того, что здоровье человека зависит от правильного питания. Расширение понимания влияния гигиены и распорядка дня на здоровье человека.</p> <p>Формирование навыков ухода за больным: заботиться о нем, не шуметь, выполнять его просьбы и задания.</p> <p><b>ЖДЖ:</b> 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><b>Базовые двигательные упражнения:</b></p> <p>1. Ходьба по доске длиной 2,5-2 м, шириной 25 см (2 года), 20 см (3 года), прыжки через веревочку или палку.</p> <p><b>Игра:</b> «Какой ход?» играть в игру.</p> <p><b>Выход:</b> Общая похвала детям. Выполнение дыхательных упражнений.</p>		<p><b>Оздоровительные и фитнес-меры.</b></p> <p><b>Цель:</b> Учить детей легко одеваться в группе. Обеспечение продолжительности их пребывания на свежем воздухе согласно распорядку дня.</p> <p><b>ЖДЖ:</b> 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><b>Базовые двигательные упражнения:</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Работа по нескольким дугам.</li> <li>2. Повторите перекатывание мяча через ворота.</li> </ol> <p><b>Игра:</b> Поиграйте в «Сестрицу Медведицу» .</p> <p><b>Выход:</b> расслабьтесь под медленный ритм «Держи тело свободным».</p>

**Подготовительная группа Солнышко**

**Срок создания плана :13-16 марта 2023 года.**

<b>Вторник</b>	<b>Среда</b>	<b>Четверг</b>
<p><b>Упражнения для груди.</b></p> <p><b>Цель:</b> Упражнения для груди.</p> <p>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.</p> <p><b>ЖДЖ:</b> 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><b>Базовые двигательные упражнения:</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Работа по нескольким дугам.</li> <li>2. Повторите перекатывание мяча через ворота.</li> </ol> <p><b>Игра:</b> Поиграйте в «Сестрицу Медведицу» .</p> <p><b>Выход:</b> расслабьтесь под медленный ритм «Держи тело свободным».</p>	<p><b>Упражнения для ног.</b></p> <p><b>Цель:</b> Подняться и встать на цыпочки.</p> <p>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.</p> <p><b>ЖДЖ:</b> 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><b>Базовые двигательные упражнения:</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Плавный бег, разбегание, бег в заданном направлении, с разной скоростью, по кругу между предметами, бег на цыпочках.</li> </ol> <p><b>Игра:</b> Поиграйте в игру «Работай надо мной».</p> <p><b>Выход:</b> Выполните дыхательное упражнение.</p>	<p><b>Личная двигательная активность.</b></p> <p><b>Цель:</b> 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.</p> <p><b>ЖДЖ:</b> 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><b>Базовые двигательные упражнения:</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Опирайтесь на ладони и колени, работайте в правильном направлении.</li> </ol> <p><b>Игра:</b> Поиграйте в «Зайка, зайка, вставай» .</p> <p><b>Выход:</b> дыхательное упражнение «Бокс».</p>

**Подготовительная группа Солнышко**

**Период создания плана: 20 - март 2023 года.**

Вторник	Среда	Четверг
<p><b>Катание, бросок.</b>  <b>Цель:</b> скатить мяч с небольшой горки; катать и бросать мяч воспитателю, ребенку; бросить мяч вперед, вверх, перебросить мяч через ленту, натянутую на уровне груди ребенка.  <b>Образование для дружбы.</b>  <b>ЖДЖ:</b> 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.  <b>Базовые двигательные упражнения:</b>  1. Работа по нескольким дугам.  2. Повторите перекатывание мяча через ворота.  <b>Игра:</b> Поиграйте в «Сестрицу Медведицу» .  <b>Вывод:</b> расслабьтесь под медленный ритм «Держи тело свободным».</p>		

**Подготовительная группа Солнышко**

**Период создания плана: 27-30 март 2024 года.**

<b>Вторник</b>	<b>Среда</b>	<b>Четверг</b>
<p><b>Упражнения для груди.</b></p> <p><b>Цель:</b> Упражнения для груди.</p> <p>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.</p> <p><b>ЖДЖ:</b> 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><b>Базовые двигательные упражнения:</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Работа по нескольким дугам.</li> <li>2. Повторите перекатывание мяча через ворота.</li> </ol> <p><b>Игра:</b> Поиграйте в «Сестрицу Медведицу» .</p> <p><b>Выход:</b> расслабьтесь под медленный ритм «Держи тело свободным».</p>	<p><b>Упражнения для ног.</b></p> <p><b>Цель:</b> Подняться и встать на цыпочки.</p> <p>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.</p> <p><b>ЖДЖ:</b> 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><b>Базовые двигательные упражнения:</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Плавный бег, разбегание, бег в заданном направлении, с разной скоростью, по кругу между предметами, бег на цыпочках.</li> </ol> <p><b>Игра:</b> Поиграйте в игру «Работай надо мной».</p> <p><b>Выход:</b> Выполните дыхательное упражнение.</p>	<p><b>Личная двигательная активность.</b></p> <p><b>Цель:</b> 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.</p> <p><b>ЖДЖ:</b> 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><b>Базовые двигательные упражнения:</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Опирайтесь на ладони и колени, работайте в правильном направлении.</li> </ol> <p><b>Игра:</b> Поиграйте в «Зайка, зайка, вставай» .</p> <p><b>Выход:</b> дыхательное упражнение «Бокс».</p>

**Подготовительная группа Солнышко**

**Период создания плана : 03-06 апрель 2023 года.**

Вторник	Среда	Четверг
<p><b>Упражнения для груди .</b></p> <p><b>Цель:</b> 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.</p> <p><b>ЖДЖ:</b> 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><b>Базовые двигательные упражнения:</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Работа по нескольким дугам.</li> <li>2. Повторите перекатывание мяча через ворота.</li> </ol> <p><b>Игра:</b> Поиграйте в «Сестрицу Медведицу» .</p> <p><b>Вывод:</b> расслабьтесь под медленный ритм «Держи тело свободным».</p>	<p><b>Упражнения для ног.</b></p> <p><b>Цель:</b> 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.</p> <p><b>ЖДЖ:</b> 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><b>Базовые двигательные упражнения:</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Плавный бег, разбегание, бег в заданном направлении, с разной скоростью, по кругу между предметами, бег на цыпочках.</li> </ol> <p><b>Игра:</b> Поиграйте в игру «Работай надо мной».</p> <p><b>Вывод:</b> Выполните дыхательное упражнение.</p>	<p><b>Навыки самообслуживания.</b></p> <p><b>Цель:</b> Совершенствовать навыки самообслуживания: самостоятельно одеваться и раздеваться. Сбор, развесивание, чистка и сушка одежды с помощью взрослого. После покраски вымойте бутылки, кисти, протрите стол.</p> <p><b>ЖДЖ:</b> 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><b>Базовые двигательные упражнения:</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Опирайтесь на ладони и колени, работайте в правильном направлении.</li> </ol> <p><b>Игра:</b> Поиграйте в «Зайка, зайка, вставай» .</p> <p><b>Вывод:</b> дыхательное упражнение «Бокс».</p>

**Подготовительная группа Солнышко**

**Период создания плана : 10-13 апрель 2023 года**

<b>Вторник</b>	<b>Среда</b>	<b>Четверг</b>
<p><b>Спортивные игры.</b></p> <p><b>Цель:</b> Элементы баскетбола. Перебрасывание мяча друг другу от груди обеими руками. Потренируйтесь держать мяч правой и левой рукой.</p> <p>Бадминтон. Бросок ракетки с залпа, направляя ее в определенном направлении.</p> <p>Футбольные элементы. Удары по мячу в заданном направлении правой и левой ногой. Ведение мяча вокруг предметов. Забить мяч в ворота. Ударьте мяч несколько раз о стену.</p> <p>Хоккейные элементы. Заведите шайбу в ворота хоккейной клюшкой в заданном направлении, заправьте ее в ворота.</p> <p><b>ЖДЖ:</b> 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><b>Базовые двигательные упражнения:</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Работа по нескольким дугам.</li> <li>2. Повторите перекатывание мяча через ворота.</li> </ol> <p><b>Игра:</b> Поиграйте в «Сестрицу Медведицу» .</p> <p><b>Вывод:</b> расслабьтесь под медленный ритм «Держи тело свободным».</p>	<p><b>Бег.</b></p> <p><b>Цель:</b> Бежать равномерно, врассыпную, 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, плесканье, бег без остановки в течение 30-40 секунд, переход с ходьбы на бег и наоборот.</p> <p><b>ЖДЖ:</b> 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><b>Базовые двигательные упражнения:</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Плавный бег, разбегание, бег в заданном направлении, с разной скоростью, по кругу между предметами, бег на цыпочках.</li> </ol> <p><b>Игра:</b> Поиграйте в игру «Работай надо мной».</p> <p><b>Вывод:</b> Выполните дыхательное упражнение.</p>	<p><b>Оздоровительные и фитнес-меры.</b></p> <p><b>Цель:</b> Учить детей легко одеваться в группе. Обеспечение продолжительности их пребывания на свежем воздухе согласно распорядку дня.</p> <p><b>ЖДЖ:</b> 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><b>Базовые двигательные упражнения:</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Опирайтесь на ладони и колени, работайте в правильном направлении.</li> </ol> <p><b>Игра:</b> Поиграйте в «Зайка, зайка, вставай» .</p> <p><b>Вывод:</b> дыхательное упражнение «Бокс».</p>

## **Подготовительная группа Солнышко**

**Срок создания плана : 17-20 апрель – 2023 год.**

<b>Вторник</b>	<b>Среда</b>	<b>Четверг</b>
<p><b>Упражнения для груди .</b></p> <p><b>Цель:</b> 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.</p> <p><b>ЖДЖ:</b> Пишем с согнутыми коленями (стоя на втором), сидя на полу, стоя на цыпочках, держась за опору, шагая вперед, рядом, назад.</p> <p><b>Базовые двигательные упражнения:</b></p> <ol style="list-style-type: none"><li>1. Работа по нескольким дугам.</li><li>2. Повторите перекатывание мяча через ворота.</li></ol> <p><b>Игра:</b> Поиграйте в «Сестрицу Медведицу» .</p> <p><b>Вывод:</b> расслабьтесь под медленный ритм «Держи тело свободным».</p>	<p><b>Упражнения для ног.</b></p> <p><b>Цель:</b> 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.</p> <p><b>ЖДЖ:</b> 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><b>Базовые двигательные упражнения:</b></p> <ol style="list-style-type: none"><li>1. Плавный бег, разбегание, бег в заданном направлении, с разной скоростью, по кругу между предметами, бег на цыпочках.</li></ol> <p><b>Игра:</b> Поиграйте в игру «Работай надо мной».</p> <p><b>Вывод:</b> Выполните дыхательное упражнение.</p>	<p><b>Навыки самообслуживания.</b></p> <p><b>Цель:</b> Совершенствовать навыки самообслуживания: самостоятельно одеваться и раздеваться. Сбор, развещивание, чистка и сушка одежды с помощью взрослого. После покраски вымойте бутылки, кисти, протрите стол.</p> <p><b>ЖДЖ:</b> 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><b>Базовые двигательные упражнения:</b></p> <ol style="list-style-type: none"><li>1. Опирайтесь на ладони и колени, работайте в правильном направлении.</li></ol> <p><b>Игра:</b> Поиграйте в «Зайка, зайка, вставай» .</p> <p><b>Вывод:</b> дыхательное упражнение «Бокс».</p>

## **Подготовительная группа Солнышко**

**Срок создания плана:24-27 апрель – 2023 год.**

<b>Вторник</b>	<b>Среда</b>	<b>Четверг</b>
<p><b>Упражнения для груди .</b></p> <p><b>Цель:</b> 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.</p> <p><b>ЖДЖ:</b> 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><b>Базовые двигательные упражнения:</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Работа по нескольким дугам.</li> <li>2. Повторите перекатывание мяча через ворота.</li> </ol> <p><b>Игра:</b> Поиграйте в «Сестрицу Медведицу» .</p> <p><b>Выход:</b> расслабьтесь под медленный ритм «Держи тело свободным».</p>	<p><b>Упражнения для ног.</b></p> <p><b>Цель:</b> 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.</p> <p><b>ЖДЖ:</b> 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><b>Базовые двигательные упражнения:</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Плавный бег, разброс, бег в заданном направлении, с разной скоростью.</li> </ol> <p><b>Игра:</b> Поиграйте в игру «Работай надо мной».</p> <p><b>Выход:</b> Выполните дыхательное упражнение.</p>	<p><b>Навыки самообслуживания.</b></p> <p><b>Цель:</b> Совершенствовать навыки самообслуживания: самостоятельно одеваться и раздеваться. Сбор, развешивание, чистка и сушка одежды с помощью взрослого. После покраски вымойте бутылки, кисти, протрите стол.</p> <p><b>ЖДЖ:</b> 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><b>Базовые двигательные упражнения:</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Опирайтесь на ладони и колени, работайте в правильном направлении.</li> </ol> <p><b>Игра:</b> Поиграйте в «Зайка, зайка, вставай» .</p> <p><b>Выход:</b> дыхательное упражнение «Бокс».</p>

**Подготовительная группа Солнышко**

**Период создания плана : 02-04 май 2023 года**

<b>Вторник</b>	<b>Среда</b>	<b>Четверг</b>
	<p><b>Спортивная подготовка.</b></p> <p><b>Цель:</b> езда на велосипеде. Двух- и трехколесный велосипед. Поверните направо, налево.</p> <p>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.</p> <p><b>ЖДЖ:</b> 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><b>Базовые двигательные упражнения:</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>Ходьба по доске длиной 2,5-2 м, шириной 25 см (2 года), 20 см (3 года), прыжки через веревочку или палку.</li> </ol> <p><b>Игра:</b> «Какой ход?» играть в игру.</p> <p><b>Выход:</b> Общая похвала детям. Выполнение дыхательных упражнений.</p>	<p><b>Оздоровительные и фитнес-меры.</b></p> <p><b>Цель:</b> 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 теплому песку 2-3 минуты (заранее убедитесь, что он чистый и безопасный).</p> <p><b>ЖДЖ:</b> 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><b>Базовые двигательные упражнения:</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>Работа по нескольким дугам.</li> <li>Повторите перекатывание мяча через ворота.</li> </ol> <p><b>Игра:</b> Поиграйте в «Сестрицу Медведицу» .</p> <p><b>Выход:</b> расслабьтесь под медленный ритм «Держи тело свободным».</p>

**Подготовительная группа Солнышко**

**Срок создания плана : 10-11 май– 2023год.**

<b>Вторник</b>	<b>Среда</b>	<b>Четверг</b>
	<p><b>Формирование культурно-гигиенических навыков.</b></p> <p><b>Цель:</b> При одевании и раздевании: снимать и надевать одежду в определенном порядке, правильно ее складывать.</p> <p>Просить полуостров, зная расположение своего полуострова, просто сидеть на своем полуострове.</p> <p><b>ЖДЖ:</b> 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><b>Базовые двигательные упражнения:</b></p> <p>1. Плавный бег, разбегание, бег в заданном направлении, с разной скоростью, по кругу между предметами, бег на цыпочках.</p> <p><b>Игра:</b> Поиграйте в игру «Работай надо мной».</p> <p><b>Вывод:</b> Выполните дыхательное упражнение.</p>	<p><b>Формирование культурно-гигиенических навыков.</b></p> <p><b>Цель:</b> достать из кармана носовой платок и по подсказке вытереть нос.</p> <p><b>ЖДЖ:</b> 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><b>Базовые двигательные упражнения:</b></p> <p>1. Опирайтесь на ладони и колени, работайте в правильном направлении.</p> <p><b>Игра:</b> Поиграйте в «Зайка, зайка, вставай» .</p> <p><b>Вывод:</b> дыхательное упражнение «Бокс».</p>

**Подготовительная группа Солнышко**

**Срок создания плана : 15-18 май– 2023 год.**

<b>Вторник</b>	<b>Среда</b>	<b>Четверг</b>
<p><b>Спортивная подготовка.</b></p> <p><b>Цель:</b> езда на велосипеде. Двух- и трехколесный велосипед. Поверните направо, налево.</p> <p>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.</p> <p><b>ЖДЖ:</b> 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><b>Базовые двигательные упражнения:</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>Ходьба по доске длиной 2,5-2 м, шириной 25 см (2 года), 20 см (3 года), прыжки через веревочку или палку.</li> </ol> <p><b>Игра:</b> «Какой ход?» играть в игру.</p> <p><b>Вывод:</b> Общая похвала детям. Выполнение дыхательных упражнений.</p>	<p><b>Оздоровительные и фитнес-меры.</b></p> <p><b>Цель:</b> 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.</p> <p><b>ЖДЖ:</b> 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><b>Базовые двигательные упражнения:</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>Опирайтесь на ладони и колени, работайте в правильном направлении.</li> </ol> <p><b>Игра:</b> Поиграйте в «Зайка, зайка, вставай» .</p> <p><b>Вывод:</b> дыхательное упражнение «Бокс».</p>	<p><b>Оздоровительные и фитнес-меры.</b></p> <p><b>Цель:</b> 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 теплому песку 2-3 минуты (заранее убедитесь, что он чистый и безопасный).</p> <p><b>ЖДЖ:</b> 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><b>Базовые двигательные упражнения:</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>Работа по нескольким дугам.</li> <li>Повторите перекатывание мяча через ворота.</li> </ol> <p><b>Игра:</b> Поиграйте в «Сестрицу Медведицу» .</p> <p><b>Вывод:</b> расслабьтесь под медленный ритм «Держи тело свободным».</p>

**Подготовительная группа Солнышко**

**Срок создания плана : 22-25 май– 2023 год.**

<b>Вторник</b>	<b>Среда</b>	<b>Четверг</b>
<p><b>Катание, бросок.</b>  <b>Цель:</b> скатить мяч с небольшой горки; катать и бросать мяч воспитателю, ребенку; бросить мяч вперед, вверх, перебросить мяч через ленту, натянутую на уровне груди ребенка.  <b>Образование для дружбы.</b>  <b>ЖДЖ:</b> 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.  <b>Базовые двигательные упражнения:</b>            1. Работа по нескольким дугам.            2. Повторите перекатывание мяча через ворота.  <b>Игра:</b> Поиграйте в «Сестрицу Медведицу» .  <b>Вывод:</b> расслабьтесь под медленный ритм «Держи тело свободным».</p>	<p><b>Ходьба и упражнения на баланс.</b>  <b>Цель:</b> 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 .  <b>ЖДЖ:</b> 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><b>Базовые двигательные упражнения:</b>            1. Плавный бег, разбегание, бег в заданном направлении, с разной скоростью, по кругу между предметами, бег на цыпочках.  <b>Игра:</b> Поиграйте в игру «Работай надо мной».  <b>Вывод:</b> Выполните дыхательное упражнение.</p>	<p><b>Ходьба и упражнения на баланс.</b>  <b>Цель:</b> 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.  <b>ЖДЖ:</b> 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.  <b>Базовые двигательные упражнения:</b>            1. Опирайтесь на ладони и колени, работайте в правильном направлении.  <b>Игра:</b> Поиграйте в «Зайка, зайка, вставай» .  <b>Вывод:</b> дыхательное упражнение «Бокс».</p>