

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение
детский сад № 10 «Улыбка»

Принято

Педагогическим советом МБДОУ
«30» 08 2023 г.
Протокол № 1

Утверждаю



Заведующая МБДОУ
И.Ю.Кукиева

«30» 08 2023 г.
Приказ № 86

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
ИНСТРУКТОРА ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ
младшей группы
на 2023-2024 учебный год**

Составитель:
инструктор по физической культуре
Круглякова К.И.

2023г.

СОДЕРЖАНИЕ:

Раздел программы	Содержание разделов	Страницы
Целевой	1.1. Пояснительная записка 1.1.1 Цели и задачи реализации Программы	3
	1.2. Планируемые результаты (возможные достижения) освоения Программы	4
	1.3. Развивающее оценивание качества образовательной деятельности по Программе	4
Содержательный	2.1. Описание образовательной деятельности в соответствии с направлением развития ребенка, представленным в образовательной области «Физическое развитие» (Физическая культура)	6
	2.2. Описание вариативных форм, способов, методов и средств реализации программы	24
	2.3. Взаимодействие с семьями воспитанников	26
Организационный	3.1. Описание обеспеченности методическими материалами и средствами обучения и воспитания	27
Дополнительный	Приложения	29

1. ЦЕЛЕВОЙ РАЗДЕЛ

1.1. Пояснительная записка.

Рабочая программа (далее Программа) разработана в соответствии с:

- Федеральной образовательной программой дошкольного образования
- с учетом парциальной программы «Старт» под редакцией Л.В.Яковлевой, Р.А. Юдиной.

При разработке Программы учитывались следующие нормативные документы:

- ✓ Указ Президента Российской Федерации от 7 мая 2018 г. № 204 «О национальных целях и стратегических задачах развития Российской Федерации на период до 2024 года»;
- ✓ Указ Президента Российской Федерации от 21 июля 2020 г. № 474 «О национальных целях развития Российской Федерации на период до 2030 года»;
- ✓ Указ Президента Российской Федерации от 9 ноября 2022 г. № 809 «Об утверждении основ государственной политики по сохранению и укреплению традиционных российских духовно-нравственных ценностей»;
- ✓ Федеральный закон от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- ✓ Федеральный закон от 31 июля 2020 г. № 304-ФЗ «О внесении изменений в Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» по вопросам воспитания обучающихся»;
- ✓ Федеральный закон от 24 сентября 2022 г. № 371-ФЗ «О внесении изменений в Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» и статью 1 Федерального закона «Об обязательных требованиях в Российской Федерации»;
- ✓ Распоряжение Правительства Российской Федерации от 29 мая 2015 г. № 999-р «Об утверждении Стратегии развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года»;
- ✓ Федеральный государственный образовательный стандарт дошкольного образования (утвержден приказом Минобрнауки России от 17 октября 2013 г. № 1155, зарегистрировано в Минюсте России 14 ноября 2013 г., регистрационный № 30384; в редакции приказа Минпросвещения России от 8 ноября 2022 г. № 955, зарегистрировано в Минюсте России 6 февраля 2023 г., регистрационный № 72264);
- ✓ Федеральная образовательная программа дошкольного образования (утверждена приказом Минпросвещения России от 25 ноября 2022 г.

№ 1028, зарегистрировано в Минюсте России 28 декабря 2022 г., регистрационный № 71847);

- ✓ Порядок организации и осуществления образовательной деятельности по основным общеобразовательным программам – образовательным программам дошкольного образования (утверждена приказом Минпросвещения России от 31 июля 2020 года № 373, зарегистрировано в Минюсте России 31 августа 2020 г., регистрационный № 59599);
- ✓ Санитарные правила СанПиН СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодёжи (утверждены постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28 сентября 2020 г. № 28, зарегистрировано в Минюсте России 18 декабря 2020 г., регистрационный № 61573);
- ✓ Санитарные правила и нормы СанПиН СП 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания», утвержденными постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.02.2021 №2;
- ✓ Государственная программа Республики Северная Осетия – Алания на 2020-2024 годы;
- ✓ Устав МБДОУ детский сад №10 «Улыбка».

Срок реализации Программы – 1 год (2023 - 2024 учебный год)

Содержание Программы вариативно и может быть изменено инструктором по физической культуре.

1.1.1. Цель Программы:

Развитие личности детей дошкольного возраста в различных видах общения и деятельности с учетом их возрастных, индивидуальных, психологических и физиологических особенностей.

1.1.2. Задачи:

- Охрана и укрепление физического и психического здоровья воспитанников, формирование у них основ двигательной и гигиенической культуры, представлений о здоровом образе жизни;
- Воспитание с учетом возрастных категорий детей гражданственности, любви к окружающей природе, семье;
- Развитие эмоциональной отзывчивости, способности к сопереживанию, готовности к проявлению гуманного отношения в детской деятельности, поведении, поступках;
- Содействие развитию познавательной активности, любознательности, стремления к самостоятельному познанию и размышлению, развитию умственных способностей и речи;

- Стимулирование воображения воспитанников;
- Обеспечение полноценного художественно-эстетического развития детей, формирование основ их общей культуры;
- Взаимодействие с семьями детей для обеспечения полноценного развития детей, оказание консультативной и методической помощи родителям (законным представителям) по вопросам воспитания, обучения и развития воспитанников.

1.2. Планируемые результаты (возможные достижения) освоения Программы

Физическая культура.

Умеет держать правильную осанку. Развита двигательные умения и навыки, умеет творчески использовать их в самостоятельной деятельности.

Умеет ходить и бегать с согласованными движениями рук и ног. Умеет бегать легко, ритмично, энергично отталкиваясь носком.

Умеет ползать, пролезать, подлезать, перелезать через предметы. Умеет перелезать с одного пролета гимнастической стенки на другой (вправо, влево). Умеет энергично отталкиваться и правильно приземляться в прыжках на двух ногах на месте и с продвижением вперед, ориентироваться в пространстве. Умеет прыгать в длину и высоту с места сочетая отталкивание со взмахом рук, при приземлении сохранять равновесие. Умеет прыгать через короткую скакалку.

Умеет принимать правильное исходное положение при метании, отбивать мяч о землю правой и левой рукой, бросать и ловить его кистями рук (не прижимая к груди).

Умеет ходить на лыжах скользящим шагом, выполнять повороты, подниматься в горку.

Умеет выполнять построения, соблюдать дистанцию во время передвижения.

Умеет выполнять ведущую роль в подвижной игре, осознанно относится к выполнению правил игры.

Во всех формах организации у детей развита организованность, самостоятельность, инициативность, умеет поддерживать дружеские взаимоотношения со сверстниками.

Подвижные игры.

Ребенок активно участвует в играх с мячами, скакалками, обручами.

Умеет детей играть в игры, в ходе которых развиваются быстрота, сила, ловкость, пространственная ориентировка.

Проявляет самостоятельность и инициативность в организации знакомых игр.

Умеет передавать простейшие действия персонажей.

Стремятся выполнять действия по сигналу.

1.2. Развивающее оценивание качества образовательной деятельности по Программе

Периодичность проведения педагогической диагностики (мониторинга) 2 раза в год (сентябрь, апрель).

Методы педагогической диагностики:

- наблюдение,
- диагностическое задание,
- диагностическая игровая ситуация,

Результаты педагогической диагностики оформляются в «Карту индивидуального развития ребенка».

2.СОДЕРЖАТЕЛЬНЫЙ РАЗДЕЛ

2.1. Описание образовательной деятельности в соответствии с направлением развития ребенка, представленным в образовательной области «Физическое развитие» (Физическая культура)

Неделя	Задачи	Вводная часть	Основная часть			Заключительная часть
		ОРУ	Основные движения	П/И		
					2 минуты	
СЕНТЯБРЬ						
I	Упражнять детей в ходьбе и беге всей группой в прямом направлении за воспитателем	Ходьба и бег стайкой за воспитателем	Без предметов	1.Прыжки на двух ногах на месте (2-3 р)	«Птички»	Игры малой подвижности «Найдем птичку» Дыхательные упражнения
				2.		
II	Развивать умение действовать по сигналу воспитателя	Ходьба колонной по 1	С мячом	1. «Прокати и догони»	«Кот и воробышки	Ходьба в колонне по одному.Дыхательные упражнения
III	Развивать способность ориентироваться в пространстве, умение действовать по сигналу. Развивать умение группироваться при лазаньи под шнур	Ходьба вокруг кубиков с переходом на бег	С кубиками	1.Ползание с опорой на ладони и колени	«Быстро в домик»	Игра малой подвижности «Найдем жучка» Дыхательные упражнения
IV	Упражнять в сохранении равновесия при ходьбе на ограниченной площади. Развивать умение приземляться на	Ходьба в колонне по одному	Без предметов	1.Упражнение в равновесии «Пойдем по мостику» 2.Прыжки через шнур	«Догони мяч»	Ходьба в колонне по одному с мячом в руках

	полусогнутые ноги в прыжках					Дыхательные упражнения
--	-----------------------------	--	--	--	--	------------------------

Неделя	Задачи	Вводная часть	Основная часть			Заключительная часть
			ОРУ	Основные движения	П/И	
		2 минуты	10 минут			3 минуты
ОКТАБРЬ						
I	Упражнять в прыжках с приземлением на полусогнутые ноги Упражнять в энергичном отталкивании мяча при прокатывании друг другу	Ходьба и бег по кругу	Без предметов	1. Прыжки из обруча в обруч 2. Прокати мяч	«Автомобили»	Ходьба в колонне по одному. Дыхательные упражнения
	Упражнять в ходьбе и беге с остановкой по сигналу, в ползании	Ходьба в колонне по одному, врасцепную	С мячом	1. «Быстрый мяч» 2. «Проползи-не задень»	«Зайка серый умывается»	Игра малой подвижности «Зайка серый умывается»

						Дыхательные упражнения
III	Упражнять детей в ходьбе и беге по кругу, с изменением направления Развивать координацию движений при ползании на четвереньках и в упражнениях в равновесии	Ходьба в колонне по кругу с изменением направления движения	На стульчиках	1. «Крокодилы»-ползание под шнур 2. «Пробеги-не задень»-упражнение в равновесии	«Кот и воробышки»	Ходьба в колонну по одному Дыхательные упражнения
IV	Развивать умение действовать по сигналу воспитателя	«Ходьба в колонне по 1	С мячом	1. «Прокати и догони»	«Кот и воробышки»	Ходьба в колонну по одному Дыхательные упражнения

Неделя	Задачи	Вводная часть	Основная часть			Заключительная часть
			ОРУ	Основные движения	П/И	
		2 минуты	10 минут			3 минуты
НОЯБРЬ						

I	Упражнять детей в равновесии при ходьбе по ограниченной площади опоры, в приземлении на полусогнутые ноги в прыжках.	Ходьба в колонне по одному	С ленточками	1.Равновесие "В лес по тропинке" 2."Зайки – мягкие лапочки".	«Автомобили»	Игры малой подвижности «Найдем зайчонка» Дыхательные упражнения
II	Упражнять в ходьбе колонной по одному с выполнением заданий; прыжках из обруча в обруч, учить приземляться на полусогнутые ноги; упражнять в прокатывании мяча друг другу, развивая координацию движений и глазомер.	Ходьба в колонне по одному с высоким подниманием колен	С обручем	1. «Через болото» 2. «Точный пас»	«Мыши в кладовой»	Игра малой подвижности «Где спрятался мышонок». Дыхательные упражнения
III	Развивать умение действовать по сигналу воспитателя; развивать координацию движений и ловкость при прокатывании мяча между предметами; упражнять в ползании.	Игровое упражнение "Твой кубик". По кругу выложены кубики (по количеству детей). Ходьба по кругу.	Без предметов	1. «Прокати не задень» 2. «Быстрые жучки»	«Поровненькой дорожке»	Ходьба в колонну по одному с движением рук. Игра малой подвижности по выбору детей Дыхательные упражнения

IV	Упражнять детей в ходьбе с выполнением заданий, развивая внимание, реакцию на сигнал воспитателя; в ползании, развивая координацию движений; в равновесии.	Ходьба в колонне по одному с выполнением задания, бег в колонне по одному.	С флажка ми	1. «Паучки» 2. Упражнения в равновесии	«Поймай комара»	Ходьба в колонну по одному за комаром. Игра малой подвижности по выбору детей Дыхательные упражнения
-----------	--	--	-------------	---	-----------------	--

Неделя	Задачи	Вводная часть	Основная часть			Заключительная часть
			ОРУ	Основные движения	П/И	
		2 минуты	10 минут			3 минуты
ДЕКАБРЬ						
I	Упражнять детей в ходьбе и беге враспынную, развивая ориентировку в пространстве; в сохранении устойчивого равновесия и прыжках.	Ходьба и бег в колонне по одному.	С кубиками	1. «Пройди-не задень» 2. «Лягушки-попрыгушки»	«Коршун и птенчики»	Игра малой подвижности «Найдем птенчика» Дыхательные упражнения
II	Упражнять в ходьбе и беге с выполнением заданий; в приземлении на полусогнутые ноги в прыжках со скамейки; в прокатывании мяча.	Ходьба в колонне по одному.	С мячом	1. Прыжки со скамейки (высота 20 см) на резиновую дорожку или мат. 2. Прокатывание мячей друг другу	«Найди свой домик»	Ходьба в колонну по одному Дыхательные упражнения

III	Упражнять детей в ходьбе и беге с остановкой по сигналу воспитателя; в прокатывании мяча между предметами, умении группироваться при лазании под дугу.	Ходьба в колонне по одному.	С кубиками	1. «Не упусти» 2. «Проползи-не задень»	«Лягушки-попрыгушки»	Игра малой подвижности «Найдем лягушонка» Дыхательные упражнения
IV	Упражнять детей в ходьбе и беге враспынную, развивая ориентировку в пространстве; упражнять в ползании на повышенной опоре: и сохранении равновесия при ходьбе по доске.	Ходьба в колонне по одному	На стульчиках	1. Игровое упражнение "Жучки на бревнышке" 2. Равновесие. "Пройдем по мостику".	«Птица и птенчики»	Игра малой подвижности «Найдем птенчика» Дыхательные упражнения
V	Упражнять детей в ходьбе и беге с остановкой по сигналу воспитателя; в прокатывании мяча между предметами, умении группироваться при лазании под дугу.	Ходьба в колонне по одному.	С кубиками	1. «Не упусти» 2. «Проползи-не задень»	«Лягушки-попрыгушки»	Игра малой подвижности «Найдем лягушонка» Дыхательные упражнения

Недел	Задачи	Вводная часть	Основная часть			Заключительная часть
			ОРУ	Основные движения	П/И	
		2 минуты	10 минут			3 минуты
ЯНВАРЬ						

I	Повторить ходьбу с выполнением задания; упражнять в сохранении равновесия на ограниченной площади опоры; прыжки на двух ногах, продвигаясь вперед.	Ходьба в колонне по одному	С платочком	1. Равновесие "Пройди – не упади". 2. Прыжки "Из ямки в ямку".	«Коршун и цыплята»	Игра малой подвижности «Найдем цыпленка» Дыхательные упражнения
II	Упражнять детей в ходьбе колонной по одному, беге врассыпную; в прыжках на двух ногах между предметами; в прокатывании мяча, развивая ловкость и глазомер.	Ходьба по периметру зала	С обручем	1. «Зайки прыгуны» 2. Прокатывание мяча между предметами	«Птица и птенчики»	Ходьба в колонну по одному Дыхательные упражнения
III	Упражнять в умении действовать по сигналу воспитателя в ходьбе вокруг предметов; развивать ловкость при катании мяча друг другу; повторить упражнение в ползании, развивая координацию движений	Ходьба по кругу вокруг кубиков	С кубиками	1. «Прокати-поймай» 2. «Медвежата»	«Найди свой цвет»	Ходьба в колонне по одному. Дыхательные упражнения
IV	Повторить ходьбу с выполнением заданий. Упражнять в ползании под дугу, не касаясь руками пола; сохранении устойчивого равновесия при ходьбе по	Ходьба в колонне по одному	Без предметов	1. Ползание под дугу, не касаясь руками пола 2. Равновесие "По тропинке".	«Лохматый пес»	Ходьба в колонне по одному. Дыхательные упражнения

	уменьшенной площади опоры.					
--	----------------------------	--	--	--	--	--

Неделя	Задачи	Вводная часть	Основная часть			Заключительная часть
			ОРУ	Основные движения	П/И	
		2 минуты	10 минут			3 минуты
ФЕВРАЛЬ						
I	Упражнять в ходьбе и беге вокруг предметов; развивать координацию движений при ходьбе переменным шагом; повторить прыжки с продвижением вперед.	Ходьба и бег по кругу	С кольцом	1. «Перешагни-не наступи» 2. «С пенька-на пенек»	«Найди свой цвет»	Игра малой подвижности по выбору детей Дыхательные упражнения
II	Упражнять детей в ходьбе и беге с выполнением заданий; в прыжках с высоты и мягком приземлении на полусогнутые ноги; развивать ловкость и глазомер в заданиях с мячом.	Ходьба в колонне по одному	С малым обручем	1. Прыжки "Веселые воробышки". 2. Прокатывание мяча "Ловко и быстро!".	«Воробышек и в гнездышках»	Игра малой подвижности по «Найдем воробышка» Дыхательные упражнения
III	Упражнять детей в ходьбе переменным шагом, развивая координацию движений; разучить бросание мяча через шнур, развивая	Ходьба в колонне по одному, перешагивая через шнуры	С мячом	1. Подлезание под шнур в группировке, не касаясь руками пола. 2. Бросание мяча через шнур двумя руками	«Кот и воробышки»	Ходьба в колонне по одному с мячом в руках

	ловкость и глазомер; повторить ползание под шнур, не касаясь руками пола.	попеременно правой и левой ногой.				Дыхательные упражнения
IV	Упражнять в ходьбе и беге врассыпную; упражнять в умении группироваться в лазании под дугу; повторить упражнение в равновесии	Построение в одну шеренгу, перестроение в колонну по одному; ходьба в колонне по одному; по сигналу воспитателя переход на ходьбу врассыпную, затем на бег врассыпную. Ходьба и бег врассыпную в чередовании.	Без предме тов	1.Проползание под дугу (2 раза) 2. Равновесие. Ходьба по доске с выполнением задания	«Лягушки- попрыгушки »	Игра малой подвижности по «Найдем воробышка» Дыхательные упражнения

Неделя	Задачи	Вводная часть	Основная часть			Заключительная часть
			ОРУ	Основные движения	П/И	
		2 минуты	10 минут			3 минуты
МАРТ						

I	Упражнять детей в ходьбе и беге по кругу; в сохранении устойчивого равновесия при ходьбе по ограниченной площади опоры; повторить прыжки между предметами.	Вначале проводится ходьба по кругу, затем бег по кругу в умеренном темпе, переход на ходьбу и остановка. Поворот в другую сторону и повторение ходьбы и бега.	С кубиком	1. Упражнение в равновесии «Ровным шагом» 2. Прыки на двух ногах «змейкой»	«Кролики»	Ходьба в колонне по одному. Дыхательные упражнения
II	Упражнять в ходьбе и беге враспынную; разучить прыжки в длину с места; развивать ловкость при прокатывании мяча.	Ходьба в колонне по одному; ходьба враспынную	Без предметов	1. «Через канавку» 2. «Точно в руки»	«Найди свой цвет»	Ходьба в колонну по одному Дыхательные упражнения
III	Развивать умение действовать по сигналу воспитателя. Упражнять в бросании мяча о пол и ловле его двумя руками, в ползании на повышенной опоре.	Ходьба в колонне по одному.	С мячом	1. «Брось-поймай» 2. «Муравьишки»	«Зайка серый умывается»	Игра малой подвижности «Найдем зайку» Дыхательные упражнения
IV	Развивать координацию движений в ходьбе и беге между предметами; повторить упражнения в	. Ходьба и бег между предметами	Без предметов	1. Ползание "Медвежата" 2. Ходьба в колонне по одному по гимнастической скамейке	«Автомобили»	Ходьба в колонне по одному. Автомобили

	ползании; упражнять в сохранении устойчивого равновесия при ходьбе на повышенной опоре.					поехали в «гараж» Дыхательные упражнения
V	Упражнять детей в ходьбе и беге по кругу; в сохранении устойчивого равновесия при ходьбе по ограниченной площади опоры; повторить прыжки между предметами.	Вначале проводится ходьба по кругу, затем бег по кругу в умеренном темпе, переход на ходьбу и остановка. Поворот в другую сторону и повторение ходьбы и бега	С кубиком	1. Упражнение в равновесии «Ровным шагом» 2. Прыжки на двух ногах «змейкой»	«Кролики»	Ходьба в колонне по одному. Дыхательные упражнения

Неделя	Задачи	Вводная часть	Основная часть			Заключительная часть
			ОРУ	Основные движения	П/И	
		2 минуты	10 минут			3 минуты
АПРЕЛЬ						

I	Повторить ходьбу и бег вокруг предметов, прыжки через шнуры. Упражнять в сохранении равновесия при ходьбе на повышенной опоре	Ходьба вокруг кубиков, затем бег	На скамейке, с кубиками	1. Равновесие. Ходьба боком, приставным шагом, по гимнастической скамейке 2. Прыжки "Через канавку".	«Тишина»	Игра малой подвижности «Найдем лягушонка» Дыхательные упражнения
II	Упражнять в ходьбе и беге, с выполнением заданий; в приземлении на полусогнутые ноги в прыжках; развивать ловкость в упражнениях с мячом.	Ходьба в колонне по одному	Короткий шнур	1. Прыжки из обруча в обруч 2. «Точный пас»	«Порывенькой дорожке»	Ходьба ,в чередовании с прыжками продвижение м вперед Дыхательные упражнения
III	Повторить ходьбу и бег с выполнением заданий; развивать ловкость и глазомер в упражнении с мячом; упражнять в ползании на ладонях и ступнях	Ходьба в колонне по одному	Без предметов	1. Бросание мяча вверх и ловля его двумя руками. 2. Ползание по гимнастической скамейке "Медвежата	«Мы топаем ногами»	Ходьба в колонне по одному. Дыхательные упражнения
IV	Упражнять в ходьбе с остановкой по сигналу воспитателя; повторить ползание между предметами; упражнять в сохранении устойчивого равновесия при	Ходьба в колонне по одному.	С обручем	1. Ползание "Проползи – не задень". 2. Равновесие "По мостику".	«Огуречик,огуречик»	Ходьба в колонне по одному. Дыхательные упражнения

	ходьбе на повышенной опоре.					
--	-----------------------------	--	--	--	--	--

Неделя	Задачи	Вводная часть	Основная часть			Заключительная часть
			ОРУ	Основные движения	П/И	
		2 минуты	10 минут			3 минуты
МАЙ						
I	Повторить ходьбу и бег враспынную, развивая ориентировку в пространстве; повторить задание в равновесии и прыжках.	Ходьба в колонне по одному; ходьба и бег враспынную по всему залу	С кольцо м	1. Равновесие. Ходьба по гимнастической скамейке	"Мыши в кладовой".	Ходьба в колонне по одному. Игра малой подвижности «Где спрятался мышонок» Дыхательные упражнения
II	Упражнять детей в ходьбе и беге между предметами; в прыжках со скамейки на полусогнутые ноги; в прокатывании мяча друг другу.	Ходьба и бег в колонне по одному между предметами.	С мячом	1. Прыжки "Парашютисты".	«Кот и воробышки»	Ходьба в колонне по одному. Игра малой подвижности по выбору воспитателя

						Дыхательные упражнения
III	Ходьба с выполнением заданий по сигналу воспитателя: упражнять в бросании мяча вверх и ловля его; ползание по гимнастической скамейке.	Ходьба в колонне по одному.	С флажками	1. Броски мяча вверх и ловля его двумя руками. 2. Ползание по скамейке.	«Огуречик, огуречик»	Ходьба в колонне по одному. Дыхательные упражнения
IV	Упражнять в ходьбе и беге по сигналу воспитателя; в лазании по наклонной лесенке; повторить задание в равновесии.	Ходьба в колонне по одному \	Без предметов	1. Лазание на наклонную лесенку 2. Упражнение в равновесии – ходьба по гимнастической доске, положенной на пол	«Коршун и цыплята»	Ходьба в колонне по одному. Дыхательные упражнения

2.2. Описание вариативных форм, способов, методов и средств реализации Программы

Формы
• НОД • утренняя гимнастика • подвижные игры • спортивные игры • игровая ситуация • ситуации (<i>ситуации морального выбора, ситуации общения и взаимодействия, проблемные ситуации, игровые ситуации, ситуативный разговор с детьми, практические ситуации по интересам детей, ситуационные задачи и др.</i>) • проект • спортивные праздники и развлечения
Методы
• методы мотивации и стимулирования развития у детей первичных представлений и приобретения детьми опыта поведения и деятельности (<i>образовательные ситуации, игры, соревнования, состязания и др.</i>); • методы создания условий, или организации развития у детей первичных представлений и приобретения детьми опыта поведения и деятельности (<i>метод приучения к положительным формам общественного поведения, упражнения, образовательные ситуации</i>); • методы, способствующие осознанию детьми первичных представлений и опыта поведения и деятельности (<i>рассказ взрослого, пояснение, разъяснение, .</i>); • репродуктивный метод - создание условий для воспроизведения представлений и способов деятельности, руководство их выполнением (<i>упражнения на основе образца воспитателя</i>); • эвристический метод (частично-поисковый) – проблемная задача делится на части – проблемы, в решении которых принимают участие дети (<i>применение представлений в новых условиях</i>)
Средства
• демонстрационные и раздаточные; • визуальные, аудиальные, аудиовизуальные; Средства, направленные на развитие деятельности детей: • двигательной (<i>оборудование для ходьбы, бега, ползания, лазанья, прыгания, занятий с мячом и др.</i>); • игровой (<i>оборудование для подвижных игр</i>); • коммуникативной (<i>дидактический материал</i>);

- чтения художественной литературы (*использование стихов, потешек, загадок и т.д.*);
- познавательно-исследовательской (*натуральные предметы для исследования и образно-символический материал, в том числе макеты, карты, модели, и др.*);
- трудовой (*помощь детей в раскладке и уборке спортивного оборудования и инвентарь*);
- продуктивной (*спортивное оборудование и инвентарь*);
- музыкально-художественной (*аудиозаписи и др.*).

Формы образовательной деятельности в НОД	
фронтальный	<i>(все дети одновременно выполняют одно и то же упражнение; применяется при обучении детей ходьбе, бегу, в общеразвивающих упражнениях, в различных заданиях с мячом)</i>
поточный	<i>(дети поточно друг за другом (с небольшим интервалом), передвигаются, выполняя заданное упражнение (равновесие - ходьба по шнурку, гимнастической скамейке; прыжки с продвижением вперед и т.д.); этот способ позволяет педагогу корректировать действия детей, устранять ошибки и главное - оказывать страховку в случае необходимости; данный способ широко используется для закрепления пройденного материала)</i>
Групповой	<i>(дети по указанию инструктора распределяются на группы, каждая группа получает определенное задание и выполняет его; одна группа занимается под руководством педагога, другие занимаются самостоятельно или в парах (с мячом)</i>
Индивидуальный	<i>(применяется при объяснении нового программного материала, когда на примере одного ребенка (наиболее подготовленного) дается показ и объяснение задания, внимание детей обращается на правильность выполнения техники упражнения, на возможные ошибки и неточности)</i>

2.3. Взаимодействие с семьями дошкольников

Система работы с родителями

Период	Содержание работы	Форма работы	Ответственный
Сентябрь	«Основные гигиенические требования к одежде и обуви детей для занятий физической культурой в детском саду»	Консультация для родителей	Инструктор по физической культуре
Октябрь	Информация по итогам мониторинга	Индивидуальная беседа	Инструктор по физической культуре
Ноябрь	Акция «Путь к здоровью»	Выпуск семейной стенгазеты	Инструктор по физической культуре
Декабрь	«Детский спортивный уголок»	Папка - передвижка	Инструктор по физической культуре
Январь	«Правила утренней гимнастики»	Консультация для родителей на информационном стенде	Инструктор по физической культуре
Февраль	«Игра, как средство полноценного развития ребенка»	Консультация на информационном стенде	Инструктор по физической культуре
Март	«Значение игр и упражнений с мячом во всестороннем развитии ребенка»	Консультация для родителей на информационном стенде	Инструктор по физической культуре
Апрель	«Роль родителей в укреплении здоровья детей и приобщении их к здоровому образу жизни»	Папка - передвижка	Инструктор по физической культуре
Май	Информация по итогам мониторинга	Индивидуальная беседа	Инструктор по физической культуре

3.ОРГАНИЗАЦИОННЫЙ РАЗДЕЛ

3.1. Описание обеспеченности методическими материалами и средствами обучения и воспитания.

Методическое обеспечение образовательной области «Физическое развитие»

Автор	Название	Издательство	год изд.
	Федеральная образовательная программа дошкольного образования		
Л.И. Пензулаева	Оздоровительная гимнастика. Комплексы упражнений. 4-5 лет	М.: Мозаика-Синтез.	2020
Л.И. Пензулаева	Физическая культура в детском саду. Средняя группа 4-5 лет.	М.: Мозаика-Синтез.	2017
Л.В.Яковлева, Р.А. Юдина	Физическое развитие и здоровье детей 3-7 лет. Программа «Старт»	Владос	2014
П.П. Буцинская, В.И. Васюкова	«Общеразвивающие упражнения в д\с»	М.«Просвещение»	1990
А.И. Фомина	«Физкультурные занятия и спортивные игры в д\с»	М.«Просвещение»	1984
Е.А. Алябьева	«Нескучная гимнастика»	Москва, ООО «ТЦ Сфера»	2014
Железняк Н.Ч., Желобкович Е.Ф.	«100 комплексов ОРУ для старших дошкольников»	Москва, ООО «Издательство «Скрипторий 2003»	2009
Е. И. Подольская	«Необычные физкультурные занятия для дошкольников»	Волгоград, Издательство «Учитель»	2010
Т.Б. Сидорова	«Познавательные физкультурные занятия»	Волгоград, Издательство «Учитель»	2011
М.Ю. Картушина	«Физкультурные сюжетные занятия с детьми 5-6 лет»	Москва, ООО «ТЦ Сфера»	2012

В.Г. Фролова	«Физкультурные занятия, игры и упражнения на прогулке»	Москва, «Просвещение»	1986
Фролова, Г.П. Юрко	«Физкультурные занятия на воздухе с детьми дошкольного возраста»	Москва, «Просвещение»	1983
Л.И. Пензулаева	Физическая культура в детском саду	Москва, «Мозаика синтез»	2014
С.Я. Лайзане,	Физическая культура малышей»	Москва, «Просвещение»	2004
Л.Д. Глазырина, Москва	«Физическая культура дошкольникам»	«Владос	2001
А.Г. Голубева	Гимнастика и массаж для самых маленьких	М, «Мозаика синтез	2005
С.Н. Теплюк,	Занятия на прогулке с малышами	М, «Мозаика синтез	2005
Л.Ф. Литвинова	Русские народные подвижные игры	Москва, Просвещение	1988
Н.Луконина, Я. Чадова	«Физкультурные праздники в д\с»	Москва, Пресс»,	2004
Э.Я. Степаненкова	Методика физического воспитания»	М, «Мозаика синтез»	2005
Степаненкова Э.Я	Физическое воспитание в детском саду	М.: Мозаика - Синтез	2005-2010
Н.А. Малехина, Л.А. Колмыкова	«Нетрадиционные подходы к физическому воспитанию детей в доу»	С.- Петербург, «Детство-пресс»	2012
Е. И. Подольская	«Физическое развитие детей 2-7 лет»	Волгоград, Издательство «Учитель»	2012

Двигательная деятельность детей в МБДОУ

№ п/п	Мероприятия	Периодичность	Ответственный
1	Утренняя гимнастика	Ежедневно	Воспитатели групп или инструктор по физкультуре
2	НОД в спортивном зале	2 раза в неделю по сетке	Инструктор по физкультуре
	НОД на воздухе	1 раз в неделю по сетке	Воспитатели групп
3	Подвижные игры	По плану	Воспитатели групп
4	Гимнастика после дневного сна	Ежедневно	Воспитатели групп
5	Спортивные упражнения	по плану	Воспитатели групп
6	Физкультурные досуги	1 раз в месяц	Инструктор по физкультуре
7	Физкультурные праздники	2 раза в год	Инструктор по физкультуре, музыкальный руководитель, воспитатели групп
8	День здоровья	2 раз в год	Инструктор по физкультуре, музыкальный руководитель, воспитатели групп

Инструментарий

Быстрота

Бег на 30 метров.

Цель: оценить скоростные качества в беге на 30 м с высокого старта.

	высокий	средний	низкий
мальчики	10,5	9	8,8
девочки	10,7	9,4	8,6

Оборудование: 2 ориентира, секундомер.

Процедура тестирования:

Задание проводится на беговой дорожке (длина не менее 40 м, ширина 3 м, с разделительной полосой по середине), на дорожке отмечаются линии старта и финиша. Тестирование проводят двое взрослых; один находится с флажком на линии старта, второй с секундомером на линии финиша, за которой на расстоянии 5-7 м ставится яркий ориентир. По команде воспитателя «На старт!» 2 детей подходят к линии старта и принимают стартовую позу. Затем следуют команды «Внимание!» - поднимая флажок вверх, «Марш!» - мах флажком вниз (он должен даваться сбоку от ребенка). В это время инструктор, стоящий на линии финиша, включает секундомер. Во время короткого отдыха (3-5 мин) проводится спокойная ходьба с дыхательными упражнениями. Предлагаются 2 попытки. Фиксируется лучший результат.

Результат: Засчитывается лучший результат из 2 попыток. (Общероссийская система мониторинга, 2001)

Прыжки в длину с места (см)

Цель: определить скоростно-силовые качества в прыжке в длину с места.

	высокий	средний	низкий
мальчики	90	75	60
девочки	93	79	55

Оборудование: яма с песком для прыжков; прорезиненная дорожка; мат; рулетка; мел.

Процедура тестирования: ребенок прыгает, отталкиваясь двумя ногами, с интенсивным взмахом рук, от размеченной линии отталкивания на максимальное для него расстояние и приземляется на обе ноги. При приземлении *нельзя* опираться позади руками.

Результат: измеряется расстояние между линией отталкивания и отпечатком ног (по пяткам) при приземлении (см). засчитывается лучшая из попыток. (Общероссийская система мониторинга, 2001)

Бросок набивного мяча (1 кг)

Цель: определить скоростно-силовые качества в метании на дальность.

	высокий	средний	низкий
мальчики	больше 9	7	ниже 7
девочки	больше 5	4	ниже 4

Оборудование: набивной мяч (1 кг)

Процедура тестирования: на асфальтовой дорожке или на спортивной площадке. Предварительно размечается дорожка мелом поперечными линиями через каждый метр и пронумеровывается цифрами. Линия отталкивания (шириной 40 см) заштриховывается мелом. По команде ребенок подходит к линии отталкивания, из исходного положения стоя производит бросок мячом двумя руками из-за головы, ноги на ширине плеч. При броске *нельзя* изменять положение стоп.

Результат: засчитывается лучший результат из 3 попыток

Метание мешочка с песком (м)

Цель: определить скоростно-силовые качества в метании на дальность.

Правая рука

	высокий	средний	низкий
мальчики	Более 4,1	3,2	ниже 3,1
девочки	более 3,4	2,4	ниже 2,4

Левая рука

	высокий	средний	низкий
мальчики	более 3,4	2,0	ниже 2,0
девочки	Более 2,8	1,8	ниже 1,8

Оборудование: мешочек с песком массой 200 г, в количестве не менее 3; рулетка; мел; размеченная дорожка.

Процедура тестирования: на асфальтовой дорожке или на спортивной площадке. Предварительно размечается дорожка мелом поперечными линиями через каждый метр и пронумеровывается цифрами. Линия отталкивания (шириной 40 см) заштриховывается мелом. По команде ребенок подходит к линии отталкивания, из исходного положения стоя производит бросок мячом (мешочком) одной рукой, одна нога поставлена впереди другой на расстоянии шага. При броске нельзя изменять положение стоп.

- Исходное положение в пол – оборота к направлению метания;
- Наличие замаха;
- Перенос центра тяжести на стоящую сзади полусогнутую ногу во время замаха;
- Перенос центра тяжести на стоящую впереди ногу во время броска;

- Энергичный бросок с последующим сопровождением рукой мяча (мешочка).

Результат: Засчитывается лучший результат из 3 попыток (по Г. Юрко).

Равновесие (сек)

Цель: определить статическое равновесие в течении определенного времени.

	высокий	средний	низкий
мальчики	более 5,1	3,3	менее 3,3
девочки	более 8,1	5,2	менее 5,2

Оборудование: секундомер.

Процедура тестирования. Исходное положение: носок сзади стоящей ноги вплотную примыкает к пятке впереди стоящей ноги, стопы расположены на одной прямой линии, вес тела равномерно распределен на обе ноги, руки опущены вниз, туловище прямо, смотреть вперед.

Результат – время, выполненное в стойке (по М.А. Руновой).

Общие указания и замечания. Секундомер включается тогда, когда ребёнок примет исходное положение, выключается – при потере равновесия. При выполнении теста необходима страховка.

Координация движений

(подбрасывание и ловля мяча)

Цель: определить ловкость и координацию движения при подбрасывании и ловле мяча

	высокий	средний	низкий
мальчики	более 6	5	менее 5
девочки	более	6	менее

	7		6
--	---	--	---

Оборудование: мячи.

Процедура тестирования: ребенок подбрасывает и ловит мяч двумя руками, не прижимая к себе и не сходя с места. (по Руновой М.А.)

Гибкость (см)

(наклон из положения стоя)

Цель: определить подвижность всех звеньев опорно-двигательного аппарата, эластичность мышц и связок.

	высокий	средний	низкий
мальчики	более 3	2	менее 2
девочки	более 5	4	менее 4

Оборудование: скамейка высотой 20 – 25 см, линейка.

Процедура тестирования. Исходное положение: основная стойка, стоя на скамейке, кончики пальцев ног вровень с краем скамейки, поверхность скамейки соответствует нулевой отметки.

Ребенок наклоняется вниз, не сгибая колен (страховка обязательна), руки скользят по линейке, установленной перпендикулярно скамье.

Результат - заносится в сантиметрах, регистрирует тот уровень, до которого дотянулся ребенок кончиками пальцев. Если ребёнок не дотягивается до нулевой отметки (поверхность скамьи), то результат засчитывается со знаком «минус».

(по М.А. Руновой).

Картотека подвижных игр в средней группе

1.«Птички»

Цель: упражнять в умении использовать для игры всю площадку; выполнять игровые действия; изменять направление движения по сигналу; формировать потребность в двигательной активности.

Ход игры: Дети делятся на группы по 5—6 человек. Каждая группа имеет свой домик — гнездышко (начерченный мелом круг, положенный на пол большой обруч или связанная за концы веревка и т. п.). Малыши, сидя на корточках, изображают птенчиков в гнездышках, воспитатель — птичку. На слова «Полетели — полетели!» птенчики выпархивают из гнездышек и стараются улететь за кормом подальше. На слова воспитателя «Полетели домой!» птенчики возвращаются в свои гнездышки. Игра повторяется 3—4 раза.

2.«Кот и воробышки»

Цель: упражнять в мягком приземлении на полусогнутые ноги; в умении быстро реагировать на сигнал; бегать с увертыванием.

Ход игры:

Дети стоят на скамеечках или на больших кубиках, разложенных на полу по одну сторону площадки. Это воробышки на крыше. В стороне сидит кот (воспитатель или кто-нибудь из детей). Кот спит. «Воробышки полетели», - говорит воспитатель. Воробышки спрыгивают с крыши, расправив крылья, разлетаются во все стороны. Но вот просыпается кот. Он произносит «мяу-мяу» и бежит ловить воробышков, которые прячутся на крыше. Пойманных кот отводит к себе в дом. Игра повторяется 5—6 раз.

3.«Быстро в домик»

Цель: упражнять детей действовать по сигналу педагога, двигаться врассыпную в разных направлениях, бегать одновременно всей группой, использовать всю площадь зала.

Ход игры: Дети располагаются в «домике» (на гимнастических скамейках или стульчиках). Воспитатель предлагает им пойти на лужок — цветочками полюбоваться, на бабочек посмотреть — ходьба врассыпную, в разных направлениях. На сигнал: «Быстро в домик, дождь пошел!» - малыши бегут занимать место в «домике» (любое место).

4.«Догони мяч»

Цель: Учить детей бегать за мячом, ловить его двумя руками и бросать в корзину.

Ход игры: Воспитатель катит мяч вдоль зала и предлагает детям догнать его. Затем педагог переходит на другую сторону и снова прокатывает мяч, дети догоняют. Игра повторяется 2—3 раза. Вариант игры: можно приготовить мячи по количеству детей. Воспитатель кладет мячи в корзину и предлагает каждому догнать мяч, взять его и принести.

В данной игре, как и в предыдущей, воспитывается умение действовать по сигналу воспитателя, бегать в прямом направлении.

5. «Автомобили»

6.«Зайка серенький умывается

Цель: упражнять детей выполнять действия в соответствии с текстом стихотворения, прыгать на двух ногах с продвижением вперед, использовать всю площадь зала.

Ход игры: Дети становятся перед воспитателем полукругом и все вместе произносят: «Зайка серый умывается, зайка в гости собирается. Вымыл носик, вымыл хвостик, вымыл ухо, вытер сухо!». В соответствии с текстом стихотворения дети выполняют движения, прыгают на двух ногах, продвигаясь вперед – «направляются в гости»

7.«Мыши в кладовой»

Цель:

Ход игры:

8. «По ровненькой дорожке»

Цель: упражнять детей действовать в соответствии с текстом и ритмом стихотворения, выполнять прыжки на двух ногах с продвижением вперед, действовать совместно, использовать всю площадь зала.

Ход игры: Дети свободно группируются или строятся в колонну и идут гулять. Воспитатель ритмично, в определенном темпе произносит следующий текст:

По ровненькой дорожке, по ровненькой дорожке,

Шагают наши ножки. Раз-два, раз-два,

По камешкам, по камешкам, по камешкам, по камешкам..В яму - бух!

При словах «По ровненькой дорожке» дети идут шагом. Когда воспитатель говорит: «По камешкам, по камешкам»,— они прыгают на двух ногах, слегка продвигаясь вперед. На слова «В яму — бух!» присаживаются на корточки. «Вылезли из ямы»,— говорит воспитатель, и дети поднимаются. Игра повторяется.

9. «Поймай комара»

Цель: упражнять детей выполнять прыжки вверх с места, доставая предмет, подвешенный выше поднятой руки ребенка, не уменьшать круг во время подпрыгиваний.

Ход игры: Дети стоят по кругу лицом к центру на расстоянии вытянутых рук. Воспитатель находится в середине круга. В руках у него прут (длина 1—1,5 м) с привязанным на шнуре комаром из бумаги или материи. Воспитатель кружит шнур немного выше голов играющих. Когда комар пролетает над головой, дети подпрыгивают, стараясь поймать его обеими руками. Тот, кто поймает комара, говорит: «Я поймал!».

Надо следить, чтобы дети не уменьшали круг во время подпрыгиваний. Вращая прут с комаром, воспитатель то опускает, то приподнимает его.

10. «Кролики»

Цель: упражнять детей действовать по сигналу, выполнять прыжки на двух ногах с продвижением вперед, бег врассыпную, подлезание под шнур, не касаясь руками пола.

Ход игры: Дети располагаются за веревкой (шнуром), натянутой на высоте 50 см от пола, - они «кролики в клетках». По сигналу воспитателя: «Скок – поскок на лужок» - все «кролики» выбегают из клеток (подлезают под шнур, не касаясь руками пола), скачут (прыжки на двух ногах, щиплют травку. На сигнал: «Сторож!» - все «кролики» убегают обратно (но не подлезают под шнур, а забегают за стойку).

11. «Птички и кошка»

Цель: Развивать у детей решительность, упражнять в беге с увертыванием.

Ход игры: На земле чертится круг (диаметр – 7 м.) или кладется шнур, концы которого связаны. Воспитатель выбирает одного играющего, который становится в центре круга. Это – кошка. Остальные дети – птички, находятся за кругом. Кошка спит. Птички влетают за зернышками в круг. Кошка просыпается, видит птичек и ловит их. Все птички спешат вылететь из круга, тот, кого коснулась кошка в то время, когда он находился в кругу, считается пойманным, идет на середину круга. Когда кошка поймает 2-3 птичек, воспитатель выбирает новую кошку. Пойманные ранее птички присоединяются к играющим.

Правила:

Кошка ловит птичек только в кругу.

Кошка может только касаться птичек, но не хватать их.

12. «Коршун и птенчики»

Цель: упражнять детей действовать по сигналу педагога, выполнять ходьбу, бег врассыпную, прыжки с высоты 15–20 см, использовать всю площадь зала.

Ход игры: Дети – «птенчики» сидят в «гнездышках» (на гимнастических скамейках или стульчиках). Ведущий – «коршун» располагается на дереве (стуле) на некотором расстоянии от них. Воспитатель предлагает «птенчикам» полетать, поклевать зернышек. Дети выполняют ходьбу врассыпную, не задевая друг друга, затем бег. По сигналу: «Коршун!» - птенчики быстро возвращаются в свои «гнездышки» (можно занимать любое свободное место), а «коршун» старается поймать кого-либо из них.

13. «Найди свой домик»

Цель: Учить находить свой домик, бегать, не задевая друг друга. Действия выполнять по сигналу воспитателя, упражнять в умении называть и различать основные цвета спектра, игрушка лиса.

Ход игры: предлагаю детям представить, что мы сегодня зайки, которые гуляют на лужайке и, что у каждой зайки свой домик. Проводим беседу о том, кого же боится заяка (лису, и, что при виде лисы заяка прячется в домик. Предлагаю проговорить цвет шарика у каждого зайки и цвет его домика. Раздаю детям шарики разных цветов, проговариваю с детьми и напоминаю цвет домика.

По сигналу зайки (дети, гуляют по лужайке, при появлении лисы зайки прячутся в свой домик, дети находят свои домики: те, у кого в руках красный шарик бегут к красному домику, у кого в руках желтый шарик бегут к желтому домику, у кого в руках синий шарик бегут к синему домику.

Игра повторяется несколько раз. Меняем местами доми

14. «Лягушки-попрыгушки»

Цель: упражнять детей выполнять прыжки на двух ногах с продвижением вперед, перепрыгивание через лежащий на полу шнур.

Ход игры: На одной стороне зала на полу лежит шнур – это «болотце». Дети – «лягушки – попрыгушки» становятся на другой стороне зала в одну шеренгу на исходную линию. Воспитатель говорит: Вот лягушки по дорожке скачут, вытянувши ножки, ква-ква, ква-ква-ква, скачут вытянувши ножки.

В соответствии с ритмом стихотворения дети выполняют прыжки на двух ногах, продвигаясь вперед (примерно 16 прыжков) до «болотца» и прыгают через шнур, произнося: «Плюх!». После паузы игровое упражнение повторяется. Если группа детей большая, то построение производится в две шеренги и во избежание травм расстояние между шеренгами составляет примерно 1,5 – 2м. Дети второй шеренги вступают в игру чуть позже и только по сигналу воспитателя.

15. «Найди свой цвет»

Цель: упражнять детей действовать по сигналу, находить кубик своего цвета, упражнять в ходьбе, беге врассыпную, использовать всю площадь зала.

Ход игры: На трех местах площади положены обручи (5см) в них стоят кубики (кегли) разных цветов. Дети делятся на три группы, и каждая группа занимает место вокруг кубика определённого цвета. Воспитатель предлагает запомнить цвет своего кубика, затем по сигналу дети разбегаются по всему залу. На сигнал: «Найди свой цвет» - дети стараются занять свое место около обруча, в котором кубик того же цвета, вокруг которого они занимали место первоначально.

16. «Тишина»

Цель: упражнять детей выполнять ходьбу в колонне по одному.

Ход игры: ходьба в колонне по одному в обход площадки за воспитателем и совместное проговаривание строчек стихотворения:

Тишина у пруда, не колышется трава.

Не шумите, камыши, засыпайте, малыши.

По окончании стихотворения дети останавливаются, приседают, наклоняют голову и закрывают глаза. Через несколько секунд воспитатель произносит громко: «Ква-ква-ква!» - и поясняет, что лягушки разбудили ребят, и они проснулись, поднялись и потянулись.

17. «Мы топаем ногами»

Цель:

упражнять детей действовать в соответствии с текстом стихотворения, выполнять бег по кругу.

Ход игры: Воспитатель вместе с детьми становится в круг на расстоянии выпрямленных в сторону рук. В соответствии с произносимым текстом дети выполняют упражнения:

Мы топаем ногами, мы хлопаем руками, киваем головой.

Мы руки поднимаем, мы руки опускаем, мы руки подаем.

С этими словами дети дают друг другу руки, и продолжают:

И бегаем кругом, и бегаем кругом.

Через некоторое время воспитатель говорит: «Стой!». Дети замедляют движение, останавливаются. При выполнении бега можно предложить детям опустить руки.

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 176382614773150070335747769939328150673109022007

Владелец Кукиева Инна Юрьевна

Действителен с 11.04.2023 по 10.04.2024