

Принято  
решением педагогического  
совета МАДОУ № 16 от 31.08.2021  
протокол № 1

Утверждена:  
Приказ от 31.08.2021 г. №111-од  
Заведующий МАДОУ №16  
\_\_\_\_\_ И.В.Чеботарева

**Рабочая программа**  
планирования образовательной деятельности  
по реализации  
ОО «Физическое развитие»,  
в ходе освоения  
основной образовательной программы  
дошкольного образования МАДОУ №16,  
с детьми общеразвивающей направленности 3-4 лет

( младшая группа)

Срок реализации 1год

Разработчик:  
Инструктор  
по физической культуре  
Волкова Ю.Н.

Армавир ,2021 год

## СОДЕРЖАНИЕ

<b>1.Целевой раздел Программы.....</b>	<b>3</b>
1.1.Пояснительная записка.....	3
1.2.Цели и задачи Программы.....	4
1.3.Принципы и подходы в организации образовательного процесса.....	5
1.4.Возрастные особенности детей от 3-4лет.....	5
1.5.Интеграция образовательных областей.....	8
1.6.Планируемые результаты освоения Программы.....	8
<b>2.Содержательный раздел Программы.....</b>	<b>10</b>
2.1.Задачи и содержание работы по физическому развитию в группе общеразвивающей направленности для детей 3-4лет.....	10
2.2.Описание форм, способов, методов и средств реализации Программы с учетом возрастных и индивидуальных особенностей воспитанников.....	13
2.3.Взаимодействие со специалистами.....	17
2.4.Взаимодействие с родителями.....	18
<b>3.Организационный раздел Программы:.....</b>	<b>20</b>
3.1.Система физкультурно-оздоровительной работы.....	20
3.2.Организация двигательного режима.....	22
3.3.Физкультурное оборудование и инвентарь .....	22
3.4.Список используемой литературы.....	23
3.5. Приложение.....	24
Комплексно-тематическое планирование (приложение№ 1)	
Сетка занятий(приложение№ 2)	

## **1.Целевой раздел Программы**

### **1.1.Пояснительная записка**

Рабочая программа планирования образовательной деятельности с детьми по реализации образовательной области «Физическое развитие» разработана в соответствии с основной образовательной программой муниципального автономного дошкольного образовательного учреждения детский сад № 16 (далее – ООП ДО). Очень важной, составной частью гармоничного развития личности является физическое совершенство: крепкое здоровье, закаленность, ловкость, сила, выносливость. Воспитание всех этих качеств должно начинаться с детства. В связи с этим одной из актуальных задач физического воспитания дошкольников является разработка и использование таких методов и средств, которые способствовали бы функциональному совершенствованию детского организма, повышению его работоспособности, делали бы его стойким и выносливым, обладающим высокими защитными способностями к неблагоприятным факторам внешней среды.

Использование разнообразных форм двигательной деятельности создает оптимальный двигательный режим, необходимый для полноценного физического развития и укрепления здоровья ребенка. Физкультурные праздники, физкультурный досуг, Дни здоровья являются важными компонентами активного отдыха детей.

Многообразная деятельность детей, насыщенная эмоциональными играми, упражнениями, проводимыми на свежем воздухе в виде развлечений, способствует физической реакции детей, расслабления организма после умственной нагрузки, укреплению их здоровья полезными упражнениями и в плане всесторонней физической подготовки, и в плане активного отдыха детей являются спортивные игры и упражнения, в основе которых лежат все основные виды движений, выполняемых в самых разнообразных условиях.

Рабочая программа по физической культуре составлена в соответствии с нормативно-правовыми документами, регламентирующими деятельность ДОУ:

- Законом «Об образовании в Российской Федерации», № 273 от 29.12.2012г.

- Приказом Министерства образования и науки РФ от 17 октября 2013 г. № 1155 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта дошкольного образования».

- Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»

- Уставом МАДОУ №16;
- Положением о рабочей программе педагога ДОУ;
- нормативно – правовыми актами, регулирующими деятельность инструктора по физической культуре образовательного учреждения.

Основанием для разработки рабочей программы послужила ООПДО МАДОУ детского сада №16.

- Инструктору по физической культуре следует целенаправленно организовывать образовательный процесс так, чтобы от детей требовалась оптимальная двигательная активность во всех видах детской деятельности. Такой подход не только стимулирует физическое развитие, но и способствует более успешному решению остальных образовательных задач.

## 1.2. Цели и задачи Программы:

**Цель программы:** построение целостной системы с активным взаимодействием всех участников педагогического процесса, обеспечивающей оптимальные условия для перехода на новый, более высокий уровень работы по физическому развитию детей, формированию у них физических способностей и качеств с учетом их психофизического развития, индивидуальных возможностей и склонностей; обеспечивающей охрану и укрепление здоровья, формирование основ здорового образа жизни.

Реализация данной цели связана с решением следующих задач:

- **развитие** физических качеств — скоростных, силовых, гибкости, выносливости, координации;
- **накопление и обогащение** двигательного опыта детей — овладение основными двигательными режимами (бег, ходьба, прыжки, метание, лазанье);
- **формирование** потребности в двигательной активности и физическом совершенствовании.

Программа направлена на:

- реализацию принципа доступности, учитывая возрастные особенности воспитанников;
- соблюдение дидактических правил «от известного к неизвестному» и «от простого к сложному», реализуя принцип систематичности и последовательности;
- усиление оздоровительного эффекта, достигаемого в ходе активного использования дошкольниками освоенных знаний, способов и физических упражнений в физкультурно-оздоровительных мероприятиях, режиме дня, самостоятельных занятиях физическими упражнениями.

### **1.3 Принципы построения программы по ФГОС ДО:**

- полноценное проживание ребенком всех этапов детства (младенческого, раннего и дошкольного возраста), обогащение (амплификация) детского развития;

- построение образовательной деятельности на основе индивидуальных особенностей каждого ребенка, при котором сам ребенок становится активным в выборе содержания своего образования, становится субъектом образования;

- содействие и сотрудничество детей и взрослых, признание ребенка полноценным участником (субъектом) образовательных отношений;

- поддержка инициативы детей в различных видах деятельности;

- сотрудничество Организации с семьей;

- приобщение детей к социокультурным нормам, традициям семьи, общества и государства;

- формирование познавательных интересов и познавательных действий ребенка в различных видах деятельности;

- возрастная адекватность дошкольного образования (соответствие условий, требований, методов возрасту и особенностям развития); учет этнокультурной ситуации развития детей.

### **1.4 Возрастные особенности детей от 3 до 4 лет**

Рост ребенка на четвертом году жизни несколько замедляется относительно предыдущего периода – первых трех лет. Рост детей четвертого года жизни находится во взаимосвязи с развитием основных видов движений – прыжков, бега, метания, равновесия. Дети высокого роста бегают быстрее сверстников, а невысокие ребята делают относительно мелкие шаги, но дополняют их высоким темпом передвижения. Способность к быстрому бегу определяется также индивидуальными различиями, координационными возможностями, которые в данной возрастной группе еще не велики.

Общей закономерностью развития опорно-двигательного аппарата в ранние периоды детства является его гибкость и эластичность. По мере роста ребенка происходит срастание отдельных костей черепа и его окончательное формирование. К 3–4 годам завершается срастание затылочной кости. К четырем годам приобретает свою форму и височная кость, завершается формирование межкостных швов. Объем черепа продолжает увеличиваться, достигая к трем годам 80 % объема черепа взрослого человека.

Физические упражнения нужно подбирать так, чтобы нагрузка распределялась равномерно на все части тела. При проведении упражнений общеразвивающего характера использовать различные исходные положения –

сидя, лежа, на спине, животе и т. д. При выполнении упражнений стоя, это в основном стойка ноги на ширине стопы или плеч. Стойка "ноги вместе" неустойчива и нецелесообразна, поэтому используется редко.

Утомляет ребенка и отрицательно сказывается на состоянии и развитии опорно-двигательного аппарата длительное пребывание в статической позе. Если педагог перед выполнением упражнения долго выравнивает детей, многословно объясняет задание, порой до 1–1,5 минут, это снижает двигательную активность, отрицательно сказывается на осанке детей, их внимании, выполнении упражнений. Продолжительность объяснений не должна превышать 20–25 секунд (многое зависит от сложности задания, в этом случае надо перевести детей в положение сидя).

При обучении основным видам движений – равновесию и прыжкам, как правило, используют поточный способ организации детей. В упражнениях с мячами (катание, перебрасывание, бросание и ловля мяча) обычно используют фронтальный способ организации, что повышает двигательную активность детей и увеличивает моторную плотность занятия в целом. Необходимо соблюдать определенную дозировку физических упражнений. Так, количество упражнений общеразвивающего характера составляет 4–5 и повторяется 4–5 раз. Темп проведения упражнений и необходимые паузы зависят от физической подготовленности детей каждой конкретной группы.

Рост и развитие костей в большей мере связаны с работой мышц. Мышечный тонус (упругость) у младших дошкольников еще недостаточный. В этом возрасте крупная мускулатура в своем развитии преобладает над мелкой. Поэтому детям легче даются движения всей рукой (прокатить машинку, мяч и т. д.). Но постепенно в строительных дидактических играх, в изобразительной деятельности совершенствуются движения кисти, пальцев. Дети осваивают складывание башенок, пирамидок и т. д.

В упражнениях общеразвивающего характера при поднимании рук вверх, в стороны, при наклонах, поворотах и приседаниях малыши осваивают навыки владения телом. Однако для правильного воздействия на ту или иную группу мышц необходимы определенные исходные положения. В этом возрасте дети способны понять поставленную перед ними задачу – встать, ноги на ширину стопы или на ширину плеч и т. д.

Воспитатель выполняет упражнение вместе с детьми, показывая и поясняя его. Наклоны и приседания педагог выполняет 2–3 раза и задает темп выполнения заданий. Далее дети действуют самостоятельно, прислушиваясь к указаниям воспитателя.

Особенности строения дыхательных путей у детей дошкольного возраста (узкие просветы трахеи, бронхов и т. д., нежная слизистая оболочка) создают предрасположенность к нежелательным явлениям.

Ребенок 3–4 лет не может сознательно регулировать дыхание и согласовывать его с движением. Важно приучать детей дышать носом естественно и без задержки. При выполнении упражнений следует обращать внимание на момент выдоха, а не вдоха. Если во время бега или прыжков дети начинают дышать через рот – это сигнал к тому, чтобы снизить дозировку выполняемых заданий. Упражнения в беге длятся 15–20 секунд (с повторением). Для малышей полезны упражнения, требующие усиленного выдоха: игры с пушинками, легкими бумажными изделиями.

Сердечно-сосудистая система ребенка, по сравнению с органами дыхания, лучше приспособлена к потребностям растущего организма. Однако сердце ребенка работает хорошо лишь при условии посильных нагрузок.

Развитие высшей нервной деятельности, особенно в раннем возрасте, во многом зависит от морфологического развития коры больших полушарий. В дальнейшем продолжается совершенствование центральной нервной системы, как морфологическое, так и функциональное.

К трем годам у ребенка значительно развита способность к анализу, синтезу и дифференциации (различению) раздражений окружающей среды. В этих процессах значительная роль принадлежит непосредственным восприятиям и речи, с помощью которых обобщаются и уточняются получаемые ребенком впечатления.

Внимание детей 3–4 лет еще неустойчиво, легко нарушается при изменении окружающей обстановки, под влиянием возникающего ориентировочного рефлекса. Если в момент объяснения упражнения в зал входит взрослый, дети сразу отвлекаются. Педагог должен быстро и умело переключать их внимание на учебное задание. При проведении упражнений следует учитывать, что двигательные умения, формируемые у детей, непрочны и требуют многократных повторений, даже если упражнения несложны по своей структуре. Воспитатель сначала выполняет упражнение 2–3 раза вместе с детьми и поясняет его. Затем следит за тем, как малыши самостоятельно справляются с заданием, дает им указания, помогает. Это приучает детей к самостоятельности и формирует осознанность действий. В момент выполнения упражнений ребенок не всегда может понять указания воспитателя и тогда ему следует оказать непосредственную помощь, например, повернуть его корпус, придать руке нужное положение и т. д.

Вновь приобретенные умения и навыки могут быть реализованы не только на физкультурных занятиях, но и в жизненно важной самостоятельной двигательной деятельности детей.

### **1.5 Интеграция образовательных областей**

Физическая культура по-своему интегрирует в себе такие образовательные области как, социально-коммуникативное развитие, познавательное развитие, речевое развитие, художественно-эстетическое развитие, физическое развитие.

**Социально-коммуникативное развитие.** Развивать игровой опыт совместной игры взрослого с ребенком и со сверстниками, побуждать к самостоятельному игровому творчеству в подвижных играх. Развивать умение четко и лаконично давать ответ на поставленный вопрос и выражение своих эмоций, проблемных моментах и пожеланий. Развивать коммуникативные способности при общении со сверстниками и взрослыми: умение понятно объяснить правила игры, помочь товарищу в затруднительной ситуации при выполнении задания, разрешить конфликт через общение.

**Познавательное развитие.** Обогащать знания о двигательных режимах, видах спорта. Развивать интерес к изучению себя и своих физических возможностей: осанка, стопа, рост, движение. Формировать представления о здоровье, его ценности, полезных привычках, укрепляющих здоровье, о мерах профилактики и охраны здоровья.

**Речевое развитие.** Обогащать активный словарь на занятиях по физкультуре (команды, построения, виды движений и упражнений); развивать звуковую и интонационную культуру речи в подвижных и малоподвижных играх.

**Художественно-эстетическое развитие.** Обогащать музыкальный репертуар детскими песнями и мелодиями. Развивать музыкально-ритмические способности детей, научить выполнять упражнения в соответствии с характером и темпом музыкального сопровождения.

### **1.6 Планируемые результаты освоения программы**

Конечным результатом освоения Образовательной программы является форсированность интегративных качеств ребенка (физических, интеллектуальных, личностных):

**Физические качества:** ребенок физически развитый, овладевший основными культурно-гигиеническими навыками. У ребенка сформированы основные физические качества и потребность в двигательной активности. Самостоятельно выполняет доступные возрасту гигиенические



процедуры, соблюдает элементарные правила здорового образа жизни.

### **Общие показатели физического развития.**

**Сформированность основных физических качеств и потребности в двигательной активности.**

- Двигательные умения и навыки.
- Двигательно-экспрессивные способности и навыки.
- Навыки здорового образа жизни.

### **Планируемые результаты:**

#### **Младшая группа:**

- Сохранение и укрепление физического и психического здоровья детей;
- Воспитание культурно-гигиенических навыков;
- Сформированность начальных представлений о здоровом образе жизни;
- Развитие физических качеств (скоростных, силовых, гибкости, выносливости и координации);
- Накопление и обогащение двигательного опыта детей (овладение основными движениями);
- Сформированность у воспитанников потребности в двигательной активности и физическом совершенствовании.

## 2. СОДЕРЖАТЕЛЬНЫЙ РАЗДЕЛ ПРОГРАММЫ

### 2.1 Задачи и содержание работы по физическому развитию в группе общеразвивающей направленности для детей 3-4 лет

Содержание образовательной области «Физическая культура» направлено на достижение целей формирования у детей интереса и ценностного отношения к занятиям физической культурой, гармоничное физическое развитие через решение следующих специфических задач:

- развитие физических качеств (скоростных, силовых, гибкости, выносливости и координации);

- накопление и обогащение двигательного опыта детей (овладение основными движениями);

- формирование у воспитанников потребности в двигательной активности и физическом совершенствовании.

Развитие физических качеств, накопление и обогащение двигательного опыта:

1. Развивать умение ходить и бегать свободно, не шаркая ногами, не опуская голову, сохраняя перекрестную координацию движений рук и ног.

2. Приучать действовать совместно.

3. Формировать умение строиться в колонну по одному, шеренгу, круг, находить свое место при построениях.

4. Формировать умение сохранять правильную осанку в положениях сидя, стоя, в движении, при выполнении упражнений в равновесии.

5. Формировать умение соблюдать элементарные правила, согласовывать движения, ориентироваться в пространстве.

6. Продолжать развивать разнообразные виды движений, совершенствовать основные движения. Развивать навыки лазанья, ползания; ловкость, выразительность и красоту движений.

7. Вводить в игры более сложные правила с сменой видов движений.

8. Развивать умение энергично отталкиваться двумя ногами и правильно приземляться в прыжках с высоты, на месте и с продвижением вперед; принимать правильное исходное положение в прыжках в длину и высоту с места; в метании мешочков в песок, мячей диаметром 15-20 см.

9. Закреплять умение энергично отталкивать мячи при катании, бросании; ловить мяч двумя руками одновременно.

## 10. Закреплять умение ползать.

Формирование потребности в двигательной активности и физическом совершенствовании:

- Поощрять участие детей в совместных играх и физических упражнениях.
- Воспитывать интерес к физическим упражнениям, учить пользоваться физкультурным оборудованием в свободное время.
- Способствовать формированию у детей положительных эмоций, активности самостоятельной двигательной деятельности.
- Формировать желание и умение кататься на санках, трехколесном велосипеде.
- Развивать умение самостоятельно садиться на трехколесный велосипед, кататься на нем и слезать с него.
- Развивать умение реагировать на сигналы «беги», «лови», «стой» и др.; выполнять правила подвижных игр.
- Развивать самостоятельность и творчество при выполнении физических упражнений, в подвижных играх. Организовывать подвижные игры с правилами.

## **Примерный перечень основных движений, спортивных игр и упражнений**

### *1. Основные виды движений*

Ходьба. Ходьба обычная, на носках, с высоким подниманием колена, в колонне по одному, по два (парами); в разных направлениях: по

прямой, по кругу, змейкой (между предметами), в рассыпную. Ходьба с выполнением заданий (с остановкой, приседанием, поворотом). Ходьба по прямой дорожке (ширина 15-20 см, длина 2-2,5 м), по доске,

гимнастической скамейке, бревну, приставляя пятку одной ноги к носку другой; ходьба по ребристой доске, с перешагиванием через предметы. Ходьба по наклонной доске (высота 30-35 см). Медленное кружение в обе стороны.

Бег. Бег обычный, на носках (подгруппами и всей группой), с одного края площадки на другой, в колонне по одному, в разных направлениях: по прямой, извилистой дорожкам (ширина 25-50 см, длина 5-6 м), по кругу, змейкой, в рассыпную; бег с выполнением заданий (останавливаться, убежать от догоняющего, догонять убегающего, бежать по сигналу в указанное место), бег с изменением темпа (в медленном темпе в течение 50-60 секунд, в быстром темпе на расстояние 10 м).

Катание, бросание, ловля, метание. Катание мяча (шарика) друг другу, между предметами, в ворота (ширина 50-60 см). Метание на дальность правой и левой рукой (к концу года на расстояние 2,5-5 м), в горизонтальную цель

двумя руками снизу, от груди, правой и левой рукой (расстояние 1,5-2 м), в вертикальную цель (высота центрамишени 1,2 м) правой и левой рукой (расстояние 1-1,5 м). Ловля мяча, брошенного воспитателем (расстояние 70-100 см). Бросание мяча вверх, вниз, об пол (землю), ловля его (2-3 раза подряд).

Ползание, лазанье. Ползание на четвереньках по прямой, между предметами, вокруг них; подлезание под препятствие, не касаясь руками пола; пролезание в обруч; перелезание через бревно.

Прыжки. Прыжки на двух ногах на месте, с продвижением вперед (расстояние 2-3 м), из кружка в кружок, вокруг предметов, между ними, через линию, шнур, через предметы (высота 5 см); в длину с места через две линии обычным шагом; повороты на месте направо, налево переступанием.

Ритмическая гимнастика. Выполнение разученных ранее общеразвивающих упражнений и циклических движений под музыку.

## 2. *Общеразвивающие упражнения*

Упражнения для кистей рук, развития и укрепления мышц плечевого пояса. Поднимать и опускать прямые руки вперед, вверх, в стороны (одновременно, поочередно). Перекладывать предметы из одной руки в другую перед собой, за спиной, над головой. Хлопать в ладоши перед собой и отводить руки за спину. Вытягивать руки вперед, в стороны, поворачивать их ладонями вверх, поднимать и опускать кисти, шевелить пальцами.

и обратно; прогибаться, приподнимая плечи, разводя руки в стороны.

Упражнения для развития и укрепления мышц брюшного пресса и ног. Подниматься на носки; поочередно ставить ногу на носок вперед, назад, в сторону. Приседать, держась за опору и без нее; приседать, вынося руки вперед; приседать, обхватывая колени руками и наклоняя голову. Поочередно поднимать и опускать ноги, согнутые в коленях.

Сидя захватывать пальцами ног мешочки с песком. Ходить по палке, валику (диаметр 6-8 см) приставным шагом, опираясь на них серединой ступни.

## 3. *Подвижные игры*

С бегом. «Бегите ко мне!», «Птички и птенчики», «Мыши и кот», «Бегите к флажку!», «Найди свой цвет», «Трамвай», «Поезд», «Лохматый пес», «Птички в гнездышках».

С прыжками. «По ровненькой дорожке», «Поймай комара», «Воробышки и кот», «С кочки на кочку».

С подлезанием и лазаньем. «Наседка и цыплята», «Мыши в кладовой», «Кролики».

С бросанием и ловлей. «Кто бросит дальше мешочек», «Попади в круг», «Сбей кеглю», «Береги предмет».

На ориентировку в пространстве. «Найди свое место», «Угадай, кто и где

кричит», «Найди, что спрятано».

Спортивные развлечения. «Кто быстрее?», «Зимние радости», «Мы растем сильными и смелыми».

## **2.2 Описание форм, способов, методов и средств реализации Программы с учетом возрастных и индивидуальных особенностей воспитанников.**

3-4 года:

- непосредственно образовательная деятельность;
- развивающая игровая деятельность;
- подвижные игры;
- спортивные игры и упражнения;
- спортивные праздники и развлечения, досуги, дни здоровья;
- игровые беседы с элементами движений;
- разные виды гимнастик;
- закалывающие процедуры;
- физминутки, динамические паузы;

### **СТРУКТУРА ФИЗКУЛЬТУРНОГО ЗАНЯТИЯ В СПОРТИВНОМ ЗАЛЕ**

Физкультура проводится 3 раза в неделю в спортивном зале. Различные формы и методы проведения занятий способствуют закреплению двигательных умений и навыков, воспитанию физических качеств (ловкости, быстроты, выносливости), развитию координации движений, пространственной ориентации и укреплению их физического и психического здоровья.

Продолжительность занятия по физической культуре 15 мин.

Из них вводная часть: 1,5 мин. разминка: 1,5 мин.

Основная часть (обще развивающие упражнения, основные виды движений, подвижная игра): 11 мин.

Заключительная часть (игра малой подвижности): 1 мин.

**Оздоровительная разминка** (различные виды ходьбы, бега, прыжков; имитационные движения; упражнения для профилактики плоскостопия и осанки) 1,5 мин.

**Оздоровительно-развивающая тренировка** (развитие физических качеств, формирование умений взаимодействовать друг с другом и выполнять правила в подвижной игре) 13,5 мин.

### **ФОРМЫ ОРГАНИЗАЦИИ ДВИГАТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ**

Выделяется 6 основных форм организации двигательной деятельности в режиме учебного дня, каждая из которых отражает свои цели и задачи:

1. традиционная (обучающий характер, смешанный характер,

вариативный характер),

2. тренировочная (повторение и закрепление определенного материала),

3. игровая (подвижные игры, игры-эстафеты),

4. сюжетно-игровая (может включать различные задачи по развитию речи и ознакомлением с окружающим миром, а также по формированию элементарных математических представлений),

5. с использованием тренажеров (спортивная перекладина, гимнастическая стенка, велотренажер, беговая дорожка, гимнастическая скамья, батут, диск здоровья и т.п.),

6. по интересам, на выбор детей (мячи, обручи, кольцо брос, полоса препятствий, тренажеры, скакалки).

Приобретаемые знания, умения и навыки в последующем закрепляются в системе самостоятельных занятий физическими упражнениями: утренней зарядке, физкультминутках и подвижных играх во время прогулок. Развитию самостоятельности в старшем дошкольном возрасте хорошо содействует организация спортивных соревнований и спортивных праздников. Они особенно эффективны, если в основе их содержания используются упражнения, подвижные игры, способы деятельности и знания, освоенные дошкольниками на занятиях физической культурой.

Для полной реализации программы укрепляется материально-техническая и учебно-спортивная база, проводятся спортивные соревнования.

В образовательной деятельности по физической культуре различают разнообразные виды деятельности, выполняющие свои цели и задачи:

- *общеразвивающие упражнения* направлены на развитие координационных способностей, гибкости и подвижности в суставах, укрепление отдельных мышц или их групп, недостаточное развитие которых мешает овладению совершенной техникой бега. Данный материал используется для развития основных физических качеств.

- *Развитие гибкости*: широкие стойки на ногах; ходьба с включением широкого шага, глубоких выпадов, в приседе, с взмахом ногами; наклоны вперед, назад, в сторону в стойках на ногах, в приседах; выпады; высокие взмахи поочередно и попеременно правой и левой ногой, стоя на месте и при передвижениях.

- *Развитие координации*: произвольное преодоление простых препятствий; передвижение с резко изменяющимся направлением остановками в заданной позе; ходьба по гимнастической скамейке с меняющимся темпом и длиной шага, поворотами и приседаниями; воспроизведение заданной игровой позы;

игры на переключение внимания, на расслабление мышц рук, ног, туловища (в положениях стоя, лежа, сидя); преодоление полос препятствий, включающих в себя висы, упоры, простые прыжки, перелезание через препятствие; равновесие типа «ласточка» на широкой опоре с фиксацией равновесия; упражнения на переключение внимания и контроля с одних звеньев тела на другие; упражнения на расслабление отдельных мышечных групп; передвижение шагом, бегом, прыжками в разных направлениях по намеченным ориентирам и по сигналу.

- *Формирование осанки*: ходьба на носках, с предметами на голове, с заданной осанкой; виды стилизованной ходьбы под музыку; комплексы упражнений для укрепления мышечного корсета.

- *Развитие силовых способностей*: динамические упражнения с переменной опоры на руки и ноги, на локальное развитие мышц туловища с использованием веса тела и дополнительных отягощений; перелезание и перепрыгивание через препятствия с опорой на руки; подтягивание в висе стоя и лежа; отжимание лежа с опорой на гимнастическую скамейку; прыжковые упражнения с предметом в руках (с продвижением вперед поочередно на правой и левой ноге, на месте вверх и вверх с поворотами вправо и влево).

- *Развитие координации*: бег с изменяющимся направлением по ограниченной опоре; прыжки через скакалку на месте на одной ноге и двух ногах поочередно.

- *Развитие быстроты*: повторное выполнение беговых упражнений максимальной скоростью с высокого старта, из разных исходных положений; челночный бег; ускорение из разных исходных положений; броски в стенку и ловля мяча среднего диаметра в максимальном темпе, из разных исходных положений, с поворотами.

- *Развитие выносливости*: равномерный бег в режиме умеренной интенсивности, чередующийся с ходьбой, с бегом в режиме большой интенсивности, с ускорениями; повторный бег с максимальной скоростью на дистанцию 30 м (с сохраняющимся или изменяющимся интервалом отдыха); равномерный 3-х минутный бег.

- *Развитие силовых способностей*: повторное выполнение много скоков; повторное преодоление препятствий (15-20 см); передача набивного мяча (1 кг) в максимальном темпе, по кругу, из разных исходных положений; метание набивных мячей (1—2 кг) одной рукой и двумя руками из разных исходных положений и различными способами (сверху, сбоку, снизу, от груди); прыжки в высоту на месте с касанием рукой подвешенных ориентиров; прыжки с продвижением вперед (правым и левым боком), с доставанием ориентиров, расположенных на разной высоте; прыжки по разметкам в полуприседе и приседе; запрыгивание с последующим спрыгиванием.

## **ФИЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНАЯ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ**

направлена на укрепление здоровья детей, коррекцию осанки, развитие двигательных навыков, занятия некоторыми видами спорта и на тренажерах, а также воспитание положительного отношения к своему здоровью и формирование стремления к здоровому образу жизни. По этому направлению разработаны: комплексы утренней гимнастики, комплексы физкультминутки, комплексы упражнений по профилактике нарушений осанки стоп, комплексы дыхательных упражнений, гимнастика для глаз и т.п.

## **СПОРТИВНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНАЯ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ**

направлена на формирование у воспитанников, родителей, педагогов осознанного отношения к своему физическому и психическому здоровью, важнейших социальных навыков, способствующих успешной социальной адаптации.

Организуемые команды и приемы. Строевые действия в шеренге и колонне; выполнение строевых команд.

Гимнастические упражнения прикладного характера. Преодоление полосы препятствий с элементами лазанья и перелезания, переползания, передвижение по наклонной гимнастической скамейке.

Беговые упражнения: с высоким подниманием бедра, прыжками и с ускорением, с изменяющимся направлением движения, из разных исходных положений.

Прыжковые упражнения: на одной ноге и двух ногах на месте и с продвижением; в длину и высоту; спрыгивание и запрыгивание; броски: большого мяча (1 кг) на дальность разными способами.

Метание: малого мяча в вертикальную цель и на дальность правой и левой рукой поочередно.

Подвижные и спортивные игры: игровые задания с использованием строевых упражнений, упражнений на внимание, силу, ловкость и координацию; с прыжками, бегом, метания и броски; упражнения на координацию, выносливость и быстроту; на материале футбола: удар по неподвижному и катящемуся мячу; остановка мяча; ведение мяча; на материале баскетбола: ведение мяча; броски мяча в корзину.

## **ФИЗКУЛЬТУРНО-ДОСУГОВЫЕ МЕРОПРИЯТИЯ**

направлены на формирование у детей выносливости, смекалки, ловкости, умения жить в коллективе, усиление интереса к физическим упражнениям, двигательной активности, приобщают к спорту и здоровому образу жизни.

Физкультурные досуги и праздники проводятся в форме веселых игр, забав, развлечений. Упражнения, выполняемые с эмоциональным подъемом,



оказывают благоприятное воздействие на организм ребенка. На физкультурных досугах и праздниках развиваются двигательные качества (быстрота, ловкость, ориентировка в пространстве и др.), но и способствуют воспитанию чувства коллективизма, товарищества, дружбы, взаимопомощи, развивают выдержку и внимание, целеустремленность, смелость, упорство, дисциплинированность и организованность.

### **2.3 Взаимодействие со специалистами**

Эффективность физкультурно-оздоровительной работы в ДОУ напрямую зависит от взаимодействия и взаимопонимания, как отдельных педагогов, так и всего педагогического коллектива. Только совместными усилиями можно решить поставленные задачи, а значит, рассчитывать на положительные результаты своего труда.

Взаимодействие инструктора по физической культуре и воспитателя перед физкультурным занятием воспитатель прослеживает за спортивной одеждой детей и обувью (чешками), чтобы были сняты майки и у детей ничего не находилось в руках и во рту. Перестраивает детей по росту: от самого высокого ребенка до самого низкого. Умения, знания и навыки, полученные детьми на физкультурных занятиях, воспитатель умело должен применять на утренней гимнастике и в повседневной жизни детей. Воспитатель интегрирует образовательную область «Физическая культура» по содержанию на занятиях по физической культуре и в повседневной жизни детей:

«Здоровье» — использование здоровьесберегающих технологий и специальных физических упражнений для укрепления органов, и систем (дыхательная гимнастика и гимнастика для глаз), воздушное закаливание. «Социализация» — взаимодействие и помощь друг другу не только во время эстафет и спортивных мероприятий, а также в быту детского сада; справедливая оценка результатов игр, соревнований и другой деятельности. «Безопасность» — формирование навыков безопасного поведения во время подвижных игр, при пользовании спортивным инвентарем, во время самостоятельной деятельности.

«Труд» — помощь в раздаче и уборке пособий, спортивного инвентаря, групповых игрушек и т.п.

«Познание» — активизация мышления детей, подвижные игры и упражнения, закрепляющие полученные знания.

### **Взаимодействие инструктора по физической культуре и медицинского работника**

Основными проблемами, требующими совместной деятельности прежде всего, являются:

1. Физическое состояние детей, посещающих детский сад (в начале и в конце года, совместно с медицинской сестрой осуществляется мониторинг физической подготовленности детей);

2. Профилактика заболеваний ОДА, сердечно-сосудистой, дыхательной и других систем;

3. Способствуем предупреждению негативных влияний интенсивной образовательной деятельности

### **Взаимодействие инструктора по физической культуре и музыкального руководителя**

Музыка воздействует:

- на эмоции детей;
- создает у них хорошее настроение;
- помогает активировать умственную деятельность;
- способствует увеличению моторной плотности занятия, его организации.

### **2.4. Взаимодействие с родителями**

Самым благоприятным возрастом для формирования полезных привычек является дошкольный и младший школьный. В этот период ребенок значительную часть проводит дома, в семье, среди своих родных, чей образ жизни, стереотипы поведения становятся сильнейшими факторами формирования их представлений о жизни. Вот почему именно в семье закладываются основы многообразных отношений к себе и своему здоровью, к здоровью близких, к людям, к труду, к природе.

**Цель работы инструктора по физической культуре с родителями воспитанников** — консультативная помощь в физическом воспитании и развитии ребенка в семье, а также коррекционная работа в домашних условиях с детьми ограниченными возможностями здоровья.

## **3. ОРГАНИЗАЦИОННЫЙ РАЗДЕЛ ПРОГРАММЫ**

### **3.1 Система физкультурно-оздоровительной работы**

№	Мероприятия	Периодичность	Ответственный
<b>ДВИГАТЕЛЬНАЯ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ</b>			
1.	Утренняя гимнастика	Ежедневно	Воспитатели групп или инструктор по физкультуре

2.	Физическая культура	3 раза в неделю: в зале 2 раза и на воздухе 1 раз	Инструктор по физкультуре, воспитатели групп
3.	Подвижные игры	2 раза в день	Воспитатели групп или инструктор по физкультуре
4.	Гимнастика после дневного сна	Ежедневно	Воспитатели групп
5.	Спортивные упражнения	2 раза в неделю	Воспитатели групп или инструктор по физкультуре
6.	Спортивные игры	2 раза в неделю	Инструктор по физкультуре
7.	Физкультурные досуги	1 раз в месяц	Инструктор по физкультуре
8.	Физкультурные праздники	4 раза в год	Инструктор по физкультуре, музыкальный руководитель, воспитатели групп
9.	День здоровья	2 раза в год	Инструктор по физкультуре, музыкальный руководитель, воспитатели групп
10.	Динамические паузы	ежедневно	Инструктор по физкультуре, музыкальный руководитель, воспитатели
11.	Оздоровительный бег (в конце прогулки)	2 раза в неделю	Инструктор по физкультуре
<b>ФИЗКУЛЬТУРНО-РЕКРЕАЦИОННАЯ</b>			
1.	Участие в городском спортивном празднике «Спартакиада»	Февраль	Инструктор по физкультуре, воспитатели групп

4.	Участие в городских спортивных соревнованиях «Велогонка»	Июнь	Инструктор по физкультуре
----	--	------	---------------------------

#### IV. ПРОФИЛАКТИЧЕСКИЕ МЕРОПРИЯТИЯ

1.	Витаминотерапия	2 раза в год	Ст. медсестра
2.	Профилактика гриппа и простудных заболеваний (режимы проветривания, утренние фильтры, работа с родителями)	В неблагоприятные периоды (осень-весна) возникновения инфекции)	Ст. медсестра
3.	Кварцевание групп и кабинетов	В течение года	Воспитатели
4.	Гимнастика для глаз	В течение года	Воспитатели
5.	Танцы и упражнения специального воздействия	еженедельно	Музыканты, инструктор по физкультуре, воспитатели

#### V. НЕТРАДИЦИОННЫЕ ФОРМЫ ОЗДОРОВЛЕНИЯ

	Музыкотерапия	Использование музыкального сопровождения на занятиях изобразительной деятельностью, физкультуре и перед сном	Музыкальный руководитель, ст. медсестра, воспитатель группы
2.	Фитонцидотерапия (лук, чеснок)	Неблагоприятные периоды, эпидемии, инфекционные заболевания	Ст. медсестра, младшие воспитатели

#### VI. ЗАКАЛИВАНИЕ

1.	Ходьба босиком	После сна	Воспитатели
2.	Облегченная одежда детей	В течение дня	Воспитатели, младшие воспитатели
3.	Мытье рук, лица, шеи прохладной водой	В течение дня	Воспитатели, младшие воспитатели

### 3.2 Организация двигательного режима

Формы организации	Младшая группа
Организованная деятельность	6 час/нед
Утренняя гимнастика	10 мин

### 3.3 Физкультурное оборудование и инвентарь.

К физкультурному оборудованию предъявляются педагогические, эстетические и гигиенические требования. Подбор оборудования определяется программными задачами физического воспитания детей.

Размеры и масса инвентаря должны соответствовать возрастным особенностям дошкольников; его количество определяется из расчета активного участия всех детей в процессе занятий. Важнейшее требование — безопасность физкультурного оборудования.

Во избежание травм они должны быть хорошо отполированы. Металлические снаряды делаются с закругленными углами.

#### ТЕХНИЧЕСКИЕ СРЕДСТВА ОБУЧЕНИЯ

Для проведения физкультурно-оздоровительной работы, утренней гимнастики, физкультурных занятий и спортивных развлечений необходим музыкальный центр и музыкальное сопровождение.

Детские песни и мелодии обновляются для стимулирования физической, творческой, интеллектуальной активности детей. Все это позволяет организовывать работу по сохранению и укреплению здоровья детей, созданию положительного психологического климата в детских коллективах, а также по всестороннему развитию каждого ребенка.

Музыкальный центр	1 шт. (в физкультурном зале)
-------------------	------------------------------

### 3.4 Список используемой литературы

1. Основная общеобразовательная программа дошкольного образования «От рождения до школы» под редакцией Н.Е. Вераксы, Т.С. Комаровой, М.А. Васильевой. Мозаика-Синтез, Москва, 2016 год.

2. Нищева Н.В. «Комплексная образовательная программа дошкольного образования для детей с тяжелыми нарушениями речи (общим недоразвитием речи) с 3 до 7 лет. Изд-во «Детство-Пресс», 2015.

3. Комплект технологических карт:

- Степаненкова Э.Я. Физическое воспитание в детском саду. Мозаика-Синтез, 2014

- Степаненкова Э. Я. Теория и методика физического воспитания и развития ребенка. Мозаика-Синтез, 2014

- Кенеман А.В. Детские народные подвижные игры. М.: Просвещение, 1978

- Осокина Т.И. Физическая культура в детском саду. М.: Просвещение, 1978

- Пензулаева Л. И. Подвижные игры и игровые упражнения для детей 3–7 лет. – М.: Владос, 2003

Пензулаева Л.И. Физическая культура в детском саду. Система работы в младшей группе. Мозаика-Синтез, 2014.

- Егоров Б.Б. Развивающая педагогика оздоровления. – М: Линка-Пресс, 200

**Приложение №1**

**Перспективный план работы по физическому развитию детей младшей группы**

**Сентябрь**

Неделя	Задачи			Основные виды движений		
	обучающие	развивающие	воспитывающие	Ползание, лазанье	Катание, бросание, ловля, метание мяча	Прыжки
1-я неделя	Обучать ходьбе по извилистой дорожке	Развивать внимание, чувство равновесия	Воспитывать дружеские взаимоотношения, доброжелательность, желание прийти на помощь, способствовать созданию у детей радостного эмоционального настроения	Ползание на четвереньках по прямой (4-5 м, 5-6 м), по извилистой дорожке (ширина 20 см, расстояние 5-6 м)	Прокатывание мяча двумя руками вдаль от черты. Катание мяча двумя руками друг другу	Прыжки на всей ступне с подниманием на носки («пружинка»). Прыжки на всей ступне с работой рук («пружинка»)
	Содействовать формированию правильных навыков выполнения основных видов движений. Обеспечивать пропорциональное развитие всех мышечных групп. Поддерживать интерес к двигательной деятельности					
2-я неделя	Обучать ползать на четвереньках	Развивать координацию движений и потребность в двигательной активности				
	Способствовать становлению и обогащению двигательного опыта: выполнению ОВД. Учить выполнять построение. Развивать у детей физические качества (быстроту).					
3-я неделя	Обучать катить мяч друг другу.	Развивать внимание, умение выполнять построение, прыжки на двух ногах. Развивать умение соблюдать указанное направление во время ходьбы и бега, приучать бегать в разных направлениях не мешая друг другу.				
	Совершенствовать умение катить мяч двумя руками, прыжки на двух ногах					
4-я неделя	Обучать прыгать на месте и ползать на четвереньках,	Развивать умение ориентироваться в пространстве и умение бегать в определённом				
	<b>Подвижные игры</b>					

	подползать под верёвку.	направлении. Развивать быстроту реакции, внимание, тренировать в беге в разных направлениях.		«Бегите ко мне», «Большие и маленькие ножки», «Через болото», «У медведя во бору...», «Тепики», «Догони меня», «Мы по лесу идем», «Огуречик, огуречик», «По
--	-------------------------	--	--	---

## Октябрь

Неделя	Задачи			Основные виды движений			
	обучающие	развивающие	воспитывающие	Ползание, лазанье	Катание, бросание, ловля, метание мяча	Прыжки	
1-я неделя	Обучать ходьбе с перешагиванием через предметы	Развивать умение согласовывать свои действия с движениями других, умение действовать коллективно. Развивать внимание, ориентацию в пространстве, быстроту, ловкость.	Воспитывать дружеские взаимоотношения, доброжелательность, желание прийти на помощь, способствовать созданию у детей радостного эмоционального настроя	Ползание за катящимся предметом с ускорением и замедлением темпа	Прокатывание мяча друг другу двумя руками (постепенное увеличение расстояния). Ползание на четвереньках за катящимся предметом. Прокатывание мяча между предметами (S=50 см)	Прыжки на двух ногах на месте с поворотом вокруг себя. Прыжки на двух ногах с продвижением вперёд (2-3 м)	
	Содействовать гармоничному физическому развитию детей. Формировать у воспитанников потребность в двигательной активности физическом совершенствовании						
2-я неделя	Обучать ползать на четвереньках за катящимся предметом	Развивать ловкость и умения начинать и заканчивать упражнение всем одновременно, соблюдать предложенный темп. Развивать быстроту реакции					
	Совершенствовать в беге в разных направлениях. Формировать начальные представления о здоровом образе жизни						
3-я неделя	Обучать прокатывать мяч между предметами	Развивать воображение, чувство равновесия.					
	Способствовать формированию умения отображать некоторые игровые действия и имитировать действия персонажей, передавать несложные эмоциональные состояния персонажей						
4-я неделя	Обучать прыгать на двух ногах с продвижением вперёд	Развивать умения начинать и заканчивать упражнение всем одновременно, соблюдать предложенный темп					
	Способствовать становлению и обогащению двигательного опыта. Формировать начальные представления о здоровом образе жизни						
				<b>Построения и перестроения</b>		<b>Ходьба и бег</b>	
				Построение в колонну по одному. Построение в колонну друг за другом.		Ходьба парами стайкой. Ходьба враспынную. Ходьба с перешагиванием через предметы. Бег парами в стайке. Бег в колонне друг за другом по зрительным ориентирам.	
				<b>Подвижные игры</b>			
				«У медведя во бору...», «Огуречик, огуречик», «Поезд», «Лохматый пёс», «Пузырь», «Самолётики», «Схвати змею за хвост», «Не наступи», «Найди свой домик», «Коза рогатая», «Мыши и кот», «Шире шагай», «Кролики», «Ровным кругом», «Не опаздывай», «Береги предмет», «Тишина», «Скорее в круг», «Птички в гнёздышке».			



## Ноябрь

Неделя	Задачи			Основные виды движений		
	обучающие	развивающие	воспитывающие	Ползание, лазанье	Катание, бросание, ловля, метание мяча	Прыжки
1-я неделя	Обучать ходьбе по наклонной доске	Развивать физические качества (ловкость)	Воспитывать дружеские взаимоотношения, доброжелательность, желание прийти на помощь, способствовать созданию у детей радостного эмоционального настроения	Ползание по доске на четвереньках (по мосту L= 3.5 -4 м)	Прокатывание мяча под дугу с целью сбить кеглю	Прыжки на двух ногах на месте в паре. Подпрыгивание вверх на месте с целью достать предмет
	Совершенствовать в выполнении прыжка вперед на двух ногах, умении реагировать на сигнал. Способствовать развитию чувства равновесия и координации движений.					
2-я неделя	Обучать ползанию по доске на четвереньках	Развитие физических качеств (скоростных, силовых, гибкости, выносливости и координации движений).				
	Формирование у воспитанников потребности в двигательной активности и физическом совершенствовании. Обогащение двигательного опыта детей (овладение основными движениями).					
3-я неделя	Обучать прокатывать мяч под дугу	Развитие физических качеств (скоростных, силовых, гибкости, выносливости и координации движений).	Построения и перестроения	Ходьба и бег		
	Формирование у детей интереса и ценностного отношения к занятиям физической культурой, гармоничное физическое развитие					
4-я неделя	Обучать подпрыгивать вверх на месте	Развивать умение согласовывать действия с другими детьми	Подвижные игры			
	Способствовать формированию умения отображать некоторые игровые действия и имитировать действия персонажей, передавать несложные эмоциональные состояния персонажей					
				«Самолётики», «Солнышко и дождик», «Пройди - не упади», «С кочки на кочку», «Найди свой домик», «Воробушки и кот», «Найди себе пару», «Поймай комара», «Поезд», «Пройди и не задень», «Смелые мышки», «Через ручеек», «Кот и мыши», «Найди своё место», «Наседка и цыплята», «Боулинг», «Пузырь».		

## Декабрь

Неделя	Задачи			Основные виды движений			Построения и перестроения	Ходьба, бег
	обучающие	развивающие	воспитывающие	Ползание, лазанье	Катание, бросание, ловля, метание мяча	прыжки		
1-я неделя	Обучать прокатыванию мяча двумя руками	Развивать внимание	Воспитывать дружеские взаимоотношения, доброжелательность, желание прийти на помощь, способствовать созданию у детей радостного эмоционального настроения	Подлезание под дугу. Подлезание под несколько подряд расположенных дуг	Бросание мяча двумя руками об пол и ловля его стоя на месте. Прокатывание мяча с целью сбить кеглю	Спрыгивание с высоты (со скамейки h=15см)	Построение в колонну по росту с престоением врассыпную. Перестроение из колонны по одному в колонны по два в движении за направляющим по ориентиру. Построение из колонны в шеренгу и наоборот.	Ходьба в колонне «змейкой». Ходьба в колонне по кругу взявшись за руки, со сменной направлением по сигналу. Ходьба по гимнастической скамейке. Бег в колонне друг за другом «змейкой». Бег по кругу взявшись за руки, со сменой направлением по сигналу.
2-я неделя	Обучать подлезанию под дугу	Развивать ловкость						
3-я неделя	Обучать бросанию мяча двумя руками об пол	Развивать воображение						
4-я неделя	Обучать спрыгиванию с высоты	Развивать воображение						
				<b>Подвижные игры</b>			<b>Методы</b>	
				Игровые упражнения : «Подпрыгни до ладошки»,				

				«Подлезь и не сбей», «Остановись возле игрушки». Хоровая игра малой подвижности « Матрёшки». Игры «Огуречик»,»Зайцы и волк», «Догони мяч», «Пройди и не сбей», «Мы топает ногами», «Трамвай», «Мой веселый звонкий мяч», «У ребят порядок строгий», «Поймай комара», «Змейка», «Цветной автомобиль»	Подгруппой.. Поточный. Фронтальный
--	--	--	--	---	--

## Январь

Неделя	Задачи			Основные виды движений			Построения и перестроения	Ходьба, бег
	обучающие	развивающие	воспитывающие	Ползание, лазанье	Катание, бросание, ловля, метание мяча	прыжки		
1-я неделя	Обучать ползанию по доске с опорой на ладони и колени	Развивать физическое качество «ловкость»,,, внимание, ориентацию в пространстве	Воспитывать дружеские взаимоотношения, доброжелательность, желание прийти на помощь , способствовать созданию у детей радостного эмоционального настроения	Ползание по доске с опорой на колени и ладони	Катание мяча друг другу	Прыжки на двух ногах с продвижением вперед. Прыжки на двух ногах с продвижением вперед между предметами	Построение в шеренгу, равнение по зрительным ориентирам. Построение в шеренгу и равнение по линии (зрительный ориентир)	Ходьба в колонне с заданием. Ходьба шеренгой с одной стороны площадки на другую. Ходьба по гимнастической скамейке с дополнительным заданием. Бег в колонне в заданном направлении с ускорением и замедлением темпа ( в медленном темпе в течении 50-60 с, в быстром темпе на расстояние 10 м)
2-я неделя	Обучать прыжкам на двух ногах с продвижением вперед	Развивать внимание						
3-я неделя	Обучать катанию мяча друг другу	Развивать физические качества						
4-я неделя	Обучать прыжкам на двух	Развивать физическое						
				<b>Подвижные игры</b>			<b>Методы</b>	

ногах с продвижением вперёд между предметами	качество «ловкость»		Игровые упражнения : «На полянке», «Жучки на брёвнышке», «Пройдём по мостику». Игры «Зайки и волк», «Снежинки», «Берегись заморожу», «Снежок», «Мяч в ворота», «Отгадай и покажи», «Два Мороза», «Заморожу», «Схвати змею за хвост», «Лохматый пёс», «Попади в цель», «Найдём птенчика», «Найди свой цвет», «Коршун и цыплята».	Подгруппой.. Поточный. Фронтальный
--	---------------------	--	---	------------------------------------

## Февраль

Неделя	Задачи			Основные виды движений			Построения и перестроения	Ходьба, бег
	обучающие	развивающие	воспитывающие	Ползание, лазанье	Катание, бросание, ловля, метание мяча	прыжки		
1-я неделя	Обучать ходьбе переменным шагом	Развивать координацию движений	Воспитывать дружеские взаимоотношения, доброжелательность, желание прийти на помощь, способствовать созданию у детей радостного эмоционального настроения	Лазание под дугу в группировке	Бросание мяча через шнур	Прыжки с продвижением из обруча в обруч. Прыжки с высоты (30-35 см) и мягкое приземлению на полусогнутые ноги	Построение в колонну по росту с перестроением в рассыпную. Перестроение из колонны по одному в колонну по два в движении за направляющим по ориентиру. Построение из колонны в шеренгу и наоборот	Ходьба в колонне «змейкой». Ходьба переменным шагом. Ходьба по гимнастической скамейке. Бег в колонне друг за другом «змейкой». Бег по кругу взявшись за руки, со сменой направления по сигналу.
2-я неделя	Обучать бросанию мяча через шнур	Развивать координацию движений, ловкость и глазомер						
3-я неделя	Обучать прыжкам с высоты (30-35 см) и мягкому приземлению на полусогнутые ноги	Развивать ловкость и глазомер в заданиях мячом						
4-я неделя	Упражнять в умении группироваться при подлезании под дугу	Развивать координацию движений и ловкость						
				<b>Подвижные игры</b>			<b>Методы</b>	
				Игровые упражнения : «Лягушки - попрыгушки», «Пройди - не упали», «Весёлые воробышки», «Ловко и быстро» Игры «Где звенит колокольчик», «Лягушки», «Кошки и мышки», «Коршун и цыплята», «Пузырь», «Бой с мячами», «Воробышки в гнёздышках», «Найди свой домик», «Быстрые собачки», «Лохматый пёс», «Поросята и волк», «Воробышки и кот», «Найди свой цвет», «У			Подгруппой.. Поточный. Фронтальный	

				ребят порядок строгий», «Тишина», «Лохматый пёс», «Наседка и цыплята».	
--	--	--	--	--	--

### Март

Неделя	Задачи			Основные виды движений			Построения и перестроения	Ходьба, бег
	обучающие	развивающие	воспитывающие	Ползание, лазанье	Катание, бросание, ловля, метание мяча	прыжки		
1-я неделя	Обучать ходьбе по кирпичикам с сохранением устойчивого равновесия	Развивать физическое качество «ловкость»	Воспитывать дружеские взаимоотношения, доброжелательность, желание прийти на помощь, способствовать созданию у детей радостного эмоционального настроения	Подлезание на четвереньках с опорой на ладони и стопы. Ползание на повышенной опоре. Ползание по наклонной доске на четвереньках	Бросание мяча о пол и ловля его двумя руками. Бросание большого мяча через верёвку. Катание мячей друг другу.	Прыжки вверх на месте. Прыжки через предметы (h = 5-10 см)	Перестроение из колонны по одному в колонну по два в движении за направляющим по ориентиру. Построение из колонны в шеренгу и наоборот.	Ходьба широким, мелким шагом, со сменной направления по сигналу. Ходьба по наклонной и горизонтальной поверхностям, с перешагиванием через камешки. Бег по кругу взявшись за руки
2-я неделя	Обучать прыжкам в длину с места	Развивать ловкость при прокатывании мяча						

3-я неделя	Обучать бросанию большого мяча через веревку двумя руками из-за головы	Развивать умение действовать по сигналу						с ускорением и замедлением. Бег по извилистой дорожке.
4-я неделя	Обучать прыжкам вверх на месте	Развивать координацию движений в ходьбе и беге между предметами		<b>Подвижные игры</b>			<b>Методы</b>	
				Игровые упражнения : «Допрыгай до предмета», «Сбей кеглю», . Игры «Наседка и цыплята»,»Поймай комара», «Кролики», «Найди свой цвет», «Зайка серый отмывается», «Лягушки», «Лохматый пёс», «По ровненькой дорожке», «Поезд», «Птица, птенчики», «Мы по лесу идём»			Подгруппой.. Поточный. Фронтальный	

### Апрель

Неделя	Задачи			Основные виды движений			Построения и перестроения	Ходьба, бег
	обучающие	развивающие	воспитывающие	Ползание, лазанье	Катание, бросание, ловля, метание мяча	прыжки		
1-я неделя	Сохранение равновесия при ходьбе на повышенной опоре и бросании мяча из-за головы	Развивать умение играть дружно	Воспитывать дружеские взаимоотношения , доброжелательность, желание прийти на помощь ,	Ходьба приставным шагом по скамейке. Ползание по гимнастической скамейке.	Бросание большого мяча двумя руками из-за головы. Прокатывание мяча вперёд. Бросание мяча вверх и ловля его	Прыжки на двух ногах из «канавки» в «канавку». Прыжки из обруча в обруч.	Повороты направо и налево переступанием. Перестроение, размыкание и смыкание при построении обычным шагом.	Ходьба приставным шагом вперёд, по сигналу остановка. Медленные повороты вокруг себя в обе

2-я неделя	Приземление на полусогнутые ноги в прыжках	Развивать ловкость в упражнениях с мячом	способствовать созданию у детей радостного эмоционального настроения		двумя руками.		Перестроение из колонны по одному в колонну по три с места за направляющим по ориентиру. Построение из колонны в шеренгу и наоборот.	стороны. Чередовать бег в колонне с бегом враспынную, по сигналу остановка прыжком.
3-я неделя	Ползание на ладонях и ступнях, совершенствовани е навыков равновесия	Развивать умение действовать по сигналу		<b>Подвижные игры</b>				
4-я неделя	Сохранение устойчивого равновесия при ходьбе на повышенной опоре	Развивать умение играть дружно		Игры «Наседка и цыплята», «Поймай комара», «Кролики», Найди свой цвет», «Кролики и сторож», «Лягушки», «Огуречик », «По ровненькой дорожке», «Мышеловка», «Совушка», «Мы топаем ногами», «Найдём лягушонка», «Тишина». Игровые упражнения: Прыжки - перепрыгивания через шнур - «Ручеёк», «Канавка». Равновесие - ходьба по скамейке с перешагиванием через шнуры, кубики, бруски. Прокатывание мяча между предметами в прямом направлении. Лазанье под дугу (высота 50 см), ползание на четвереньках в прямом направлении между предметами. «Точный пас», «Подбрось и поймай»				
							<b>Методы</b>	
							Подгруппой. Поточный. Фронтальный	

## Перспективный план работы по физическому развитию детей младшей группы

### Май

Неделя	Задачи			Основные виды движений			Построения и перестроения	Ходьба, бег
	обучающие	развивающие	воспитывающие	Ползание, лазанье	Катание, бросание, ловля, метание мяча	прыжки		
1-я неделя	Обучать сохранению равновесия и прыжкам, бросанию и ловле мяча	Развивать устойчивое равновесие и ориентировку в пространстве	Воспитывать дружеские взаимоотношения, доброжелательность, желание прийти на помощь	Равновесие при ходьбе по гимнастической скамейке. Лазанье по гимнастической	Бросание и ловля мяча. Прокатывание мяча друг другу. Броски мяча вверх и ловля его	Прыжки через шнуры. Прыжки в высоту через шнур (высота 5 см). Прыжки со скамейки на	Перестроение в 2 колонны, в 2 шеренги. Размыкание и смыкание обычным шагом.	Ходьба в колонне по одному. Ходьба мелким семенящим шагом. Ходьба по прямой

2-я неделя	Обучать прыжкам через верёвку	Развивать ловкость и глазомер	, способствовать созданию у детей радостного эмоционального настроения	стенке. Ползание по скамейке. Лазанье по наклонной лесенке.	двумя руками.	полусогнутые ноги.	Построение шеренгу в колонну. Повороты направо, налево переступанием.	дорожке. Ходьба по наклонному буму, ходьба змейкой. Ходьба приставным шагом в колонне. Бег врассыпную. Бег между предметами
3-я неделя	Обучать лазать по гимнастической стене	Развивать мелкую моторику при выполнении пальчиковой гимнастики		<b>Подвижные игры</b>				
4-я неделя	Сохранение устойчивого равновесия при ходьбе на повышенной опоре	Развивать умение играть дружно		Игры «Наседка и цыплята», «Поймай комара», «Кролики», «Найди свой цвет», «Кролики и сторож», «Лягушки», «Огуречик », «По ровненькой дорожке», «Мышеловка», «Совушка», «Мы топаем ногами», «Найдём лягушонка», «Тишина». Игровые упражнения: Прыжки - перепрыгивания через шнур - «Ручеёк», «Канавка». Равновесие - ходьба по скамейке с перешагиванием через шнуры, кубики, бруски. Прокатывание мяча между предметами в прямом направлении. Лазанье под дугу (высота 50 см), ползание на четвереньках в прямом направлении между предметами. «Точный пас», «Подбрось и поймай»				
<b>Методы</b>							Подгруппой. Поточный. Фронтальный	



**Приложение №2**  
**Сетка занятий в младшей группе №4**

<i>Дни недели</i>	<i>Образовательная деятельность</i>	<i>Время проведения</i>
<b>Вторник</b>	<b>Физическая культура</b>	<b>9.25-9.40</b>
<b>Среда</b>	<b>Физическая культура</b>	<b>9.25-9.40</b>
<b>Пятница</b>	<b>Физическая культура</b>	<b>9.25 - 9.40</b>