

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение
«Детский сад «Воробушек» с. Русский Актанш»

«Принято»
на педагогическом совете
МБДОУ «Д/с «Воробушек»
с. Русский Актанш»
Протокол « 1 » от « 31 » 08 2021 г.

«Утверждаю»
Заведующий МБДОУ «Детский сад
«Воробушек» с. Русский Актанш»
Е.П. Зюзгина
Введено в действие приказом
№ 25 от « 31 » 08 2021 г.

по реализации основной образовательной программы
дошкольного образовательного учреждения
ОО «Физическое развитие»

для детей младшего дошкольного возраста (3 – 4 года).
на 2021 – 2022 учебный год

Инструктор по ФК: Коновалова М.В.

Содержание

Целевой раздел

Пояснительная записка

Цель и задачи программы в образовательной области Физическое развитие

Целевые ориентиры

Содержательный раздел

Формы организации педагогической работы

Основные задачи работы с родителями

Комплексно-тематическое планирование

Организационный раздел

Организация предметно-развивающей среды

Примерный перечень основных движений, подвижных игр и упражнений

Целевой раздел

1.1. Пояснительная записка

Задача сохранения и укрепления здоровья детей занимает ведущее место в образовательном пространстве, регламентируется в новых федеральных государственных образовательных стандартах, где огромное внимание уделяется вопросам здоровьесбережения. Решение этой задачи регламентируется Законом «Об образовании в РФ» от 29 декабря 2012 г. №273, а также указами Президента России «О неотложных мерах по обеспечению здоровья населения РФ»; «Об утверждении основных направлений государственной социальной политики по улучшению положения детей в РФ» и другими нормативными документами. Воспитанники проводят в детском саду значительную часть дня, и сохранение, укрепление их физического, психического здоровья - дело не только семьи, но и педагогов. Здоровье, являясь важнейшей ценностью человека и общества, относится к категории государственных приоритетов, поэтому процесс его сохранения и укрепления вызывает серьёзную озабоченность не только медицинских работников, но и педагогов, психологов и родителей. В общей системе образовательной работы физическое воспитание детей дошкольного возраста занимает особое место. Именно в дошкольном детстве в результате целенаправленного педагогического воздействия укрепляется здоровье ребёнка, происходит тренировка физиологических функций организма, интенсивно развиваются движения, двигательные навыки и физические качества, необходимые для всестороннего гармоничного развития личности.

Рабочая программа по физическому развитию детей МБДОУ разработана в соответствии с основной образовательной программой дошкольного образования «От рождения до школы» под редакцией Н.Е. Вераксы, Т.С. Комаровой, , 2019г., в соответствии с введенным в действие ФГОС ДО.

Рабочая программа по развитию детей дошкольного возраста обеспечивает развитие детей в возрасте от 3 до 4 лет с учётом их возрастных и индивидуальных особенностей по основному направлению – «Физическое развитие». «Физическое развитие включает приобретение опыта в следующих видах деятельности детей: двигательной, в том числе связанной с выполнением упражнений, направленных на развитие таких физических качеств, как координация и

гибкость; способствующих правильному формированию опорно-двигательной системы организма, развитию равновесия, координации движения, крупной и мелкой моторики обеих рук, а также с правильным, не наносящим ущерба организму, выполнением основных движений (ходьба, бег, мягкие прыжки, повороты в обе стороны), формирование начальных представлений о некоторых видах спорта, овладение подвижными играми с правилами; становление целенаправленности и саморегуляции в двигательной сфере; становление ценностей здорового образа жизни, овладение его элементарными нормами и правилами (в питании, двигательном режиме, закаливании, при формировании полезных привычек и др.)» (п.2.6.ФГОС ДО).

Рабочая программа разработана в соответствии со следующими нормативными документами:

- Основная образовательная программа МБДОУ

- основная образовательная программа дошкольного образования «От рождения до школы» под редакцией Н.Е. Вераксы, Т.С. Комаровой,.

- Федеральный закон РФ «Об образовании в Российской Федерации» (Принят 29 декабря 2012 года № 273-ФЗ);

- Закон «Об образовании» РТ; - Федеральный государственный образовательный стандарт дошкольного образования (Приказ МО и Н РФ от 17 октября 2013 № 1155 г. Москва «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта дошкольного образования»);

- «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи». (Санитарные правила СП 2.4.3.3648-20 от 28.09. 2020 г. № 28);

- Приказом МП РФ от 31.07.2020г. № 373 «Порядок организации и осуществления образовательной деятельности по основным общеобразовательным программам – образовательным программам дошкольного образования»; - СанПиН 1.2.3685 – 21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания» (Постановление от 28.01.2021 №2);

- «Примерное Положение о психолого - педагогическом консилиуме образовательной организации» (утверждено распоряжением Министерства просвещения РФ от 09.09.2019г. № Р-93); - Закон РТ №44 от 28.07.2004 г. «О государственных языках РТ и других языках в РТ»;

- Государственная программа «Сохранение, изучение и развитие государственных языков РТ и других языков в РТ на 2014-2020 годы», утвержденной 25.10.2013 г. № 794;

- Семейный кодекс РФ;

. Рабочая программа обеспечивает физическое развитие детей в возрасте от 3 до 4 лет с учетом их возрастных и индивидуальных особенностей.

1.2 Федеральный государственный образовательный стандарт

Согласно ФГОС дошкольного образования образовательная область «Физическое развитие» включает приобретение опыта в следующих видах деятельности детей:

- двигательной, в том числе связанной с выполнением упражнений, направленной на развитие таких физических качеств, как координация и гибкость;
- способствующих правильному формированию опорно - двигательной системе организма, развитию равновесия, координации движения, крупной и мелкой моторики обеих рук, а также с правильным, не наносящем ущерба организму выполнением основных движений (ходьба, бег, мягкие прыжки, повороты в обе стороны), формирование начальных представлений о некоторых видах спорта, овладение подвижными играми с правилами;
- становление ценностей здорового образа жизни, овладение его элементарными нормами и правилами (в питании, двигательном режиме, закаливании, при формировании полезных привычек).

Дополнительные методические пособия: 1. Вавилова Е.Н. Развитие основных движений детей 3-7 лет. Система работы. М.: Скрипторий 2003, 2008.. 2. Глазырина Л.Д. Физическая культура – дошкольникам. М.: Владос, 2004. 3.

Глазырина Л.Д. Физическая культура в младшей группе детского сада. М.: Владос, 2005.4. Желобкович Е.Ф.Физкультурные занятия в детском саду. 2 младшая группа. М.: Скрипторий 2003, 2012.

. 1.3. Цели и задачи реализации программы

Цель программы Сохранение и укрепление здоровья детей, формирование у родителей, педагогов, воспитанников ответственности в деле сохранения собственного здоровья, создание условий для становления творческой, интеллектуальной, духовно и физически развитой личности, способной к осознанному саморазвитию.

Задачи программы

- Содействовать приобретению двигательного опыта детей, повышению уровня ежедневной двигательной активности, становлению целенаправленности и саморегуляции в двигательной сфере;
- развивать двигательные качества и способности детей: ловкость, быстроту, гибкость, силу, общую выносливость;
- создавать условия для формирования опорно-двигательной системы организма, выполнения основных движений (ходьба, бег, прыжки), овладения подвижными играми с правилами;
- развивать интерес к спорту, расширять представления детей о некоторых видах спорта;
- способствовать становлению ценностей здорового образа жизни, овладению его элементарными нормами и правилами (в питании, двигательном режиме, закаливании, при формировании полезных привычек и др.).

1.4.Принципы к формированию Программы

Наряду с общепедагогическими дидактическими принципами (сознательности и активности, наглядности и доступности и др.), имеются специальные, которые выражают специфические закономерности физического воспитания:

- Всестороннее развитие каждого ребенка, в том числе развитие социальных, нравственных, эстетических, интеллектуальных, физических качеств, инициативности, самостоятельности и ответственности ребенка.
- Принцип возрастного соответствия — предлагает содержания и методы дошкольного образования в соответствии с психологическими законами развития и возрастными возможностями детей.
- Принцип оздоровительной направленности, согласно которому инструктор по физической культуре несёт ответственность за жизнь и здоровье своих воспитанников, должен обеспечить рациональный общий и двигательный режим, создать оптимальные условия для двигательной активности детей.
- Принцип разностороннего и гармоничного развития личности, который выражается в комплексном решении задач физического и умственного, социально – нравственного и художественно – эстетического воспитания, единства своей реализации с принципом взаимосвязи физической культуры с жизнью.
- Принцип гуманизации и демократизации, который позволяет выстроить всю систему физического воспитания детей в детском саду и физкультурно – оздоровительной работы с детьми на основе личностного подхода, предоставление выбора форм, средств и методов физического развития и видов спорта, принципа комфортности в процессе организации развивающего общения педагога с детьми и детей между собой.
- Принцип индивидуализации позволяет создавать гибкий режим дня и охранительный режим в процессе проведения занятий по физическому развитию учитывая индивидуальные способности каждого ребёнка, подбирая для каждого оптимальную физическую нагрузку и моторную плотность, индивидуальный темп двигательной активности в процессе двигательной активности, реализуя принцип возрастной адекватности физических упражнений.
- Принципы постепенности наращивания развивающих, тренирующих воздействий, цикличности построения физкультурных занятий, непрерывности и систематичности чередовании я нагрузок и отдыха, лежащие в основе методики построения физкультурных занятий.

- Принцип единства с семьёй, предполагающий единство требований детского сада и семьи в вопросах воспитания, оздоровления, распорядка дня, двигательной активности, гигиенических процедур, культурно – гигиенических навыков, развития двигательных навыков.

Поэтому очень важным становится оказание необходимой помощи родителям воспитанников, привлечение их к участию в совместных физкультурных мероприятиях – физкультурных досугах и праздниках, походах.

Образовательная область «Физическое развитие»

- Разъяснять родителям (законным представителям) (через оформление соответствующего раздела в «уголке для родителей», на родительских собраниях, в личных беседах, рекомендуя соответствующую литературу) необходимость создания в семье предпосылок для полноценного физического развития ребенка.
- Ориентировать родителей (законных представителей) на формирование у ребенка положительного отношения к физкультуре и спорту; привычки выполнять ежедневно утреннюю гимнастику (это лучше всего делать на личном примере или через совместную утреннюю зарядку); стимулирование двигательной активности ребенка совместными спортивными занятиями (лыжи, коньки, фитнес), совместными подвижными играми, длительными прогулками в парк или лес; создание дома спортивного уголка; покупка ребенку спортивного инвентаря (мяч, скакалка, лыжи, коньки, велосипед, самокат и т.д.).
- Информировать родителей (законных представителей) об актуальных задачах физического воспитания детей на разных возрастных этапах их развития, а также о возможностях Детского сада в решении данных задач.
- Знакомить с лучшим опытом физического воспитания дошкольников в семье и детском саду, демонстрирующим средства, формы и методы развития важных физических качеств, воспитания потребности в двигательной деятельности.

- Создавать в детском саду условия для совместных с родителями (законными представителями) занятий физической культурой и спортом, открывая разнообразные секции и клубы (любителей туризма, плавания и пр.). Привлекать родителей (законных представителей) к участию в совместных с детьми физкультурных праздниках и других мероприятиях, организуемых в Детском саду (а также районе, городе).
- Объяснять родителям (законным представителям), как образ жизни семьи воздействует на здоровье ребенка.
- Информировать родителей (законных представителей) о факторах, влияющих на физическое здоровье ребенка (спокойное общение, питание, закаливание, движения). Рассказывать о действии негативных факторов (переохлаждение, перегревание, перекармливание и др.), наносящих непоправимый вред здоровью малыша. Помогать родителям (законным представителям) сохранять и укреплять физическое и психическое здоровье ребенка.
- Ориентировать родителей (законных представителей) на совместное с ребенком чтение литературы, посвященной сохранению и укреплению здоровья, просмотр соответствующих художественных и мультипликационных фильмов.
- Знакомить родителей (законных представителей) с оздоровительными мероприятиями, проводимыми в детском саду. Разъяснять важность посещения детьми секций, студий, ориентированных на оздоровление дошкольников

Формирование начальных представлений о здоровом образе жизни

младшая группа (от 3 до 4 лет) Развивать умение различать и называть органы чувств (глаза, рот, нос, уши), дать представление об их роли в организме и о том, как их беречь и ухаживать за ними. Дать представление о полезной и вредной пище; об овощах и фруктах, молочных продуктах, полезных для здоровья человека. Формировать представление о том, что утренняя зарядка, игры, физические упражнения вызывают хорошее настроение; с помощью сна восстанавливаются силы. Познакомить детей с упражнениями, укрепляющими различные органы и системы организма. Дать представление о необходимости закаливания. Дать представление о ценности здоровья; формировать желание вести здоровый образ жизни. Формировать умение сообщать о своем самочувствии взрослым, осознавать

необходимость лечения. Формировать потребность в соблюдении навыков гигиены и опрятности в повседневной жизни.

Физическое развитие

Младшая группа (от 3 до 4 лет) Продолжать развивать разнообразные виды движений. Учить детей ходить и бегать свободно, не шаркая ногами, не опуская головы, сохраняя перекрестную координацию движений рук и ног. Приучать действовать совместно. Учить строиться в колонну по одному, шеренгу, круг, находить свое место при построениях. Учить 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 с песком, мячей диаметром 15–20 см. Закреплять умение энергично отталкивать мячи при катании, бросании. Продолжать учить ловить мяч двумя руками одновременно. Обучать хвату за перекладину во время лазанья. Закреплять умение ползать. Примерный перечень основных движений подвижных игр и упражнений представлен в Приложении. Учить сохранять правильную осанку в положениях сидя, стоя, в движении, при выполнении упражнений в равновесии. Учить кататься на санках, садиться на трехколесный велосипед, кататься на нем и слезать с него. Учить детей надевать и снимать лыжи, ходить на них, ставить лыжи на место. Учить реагировать на сигналы «беги», «лови», «стой» и др.; выполнять правила в подвижных играх. Развивать самостоятельность и творчество при выполнении физических упражнений, в подвижных играх. Подвижные игры. Развивать активность и творчество детей в процессе двигательной деятельности. Организовывать игры с правилами. Поощрять самостоятельные игры с каталками, автомобилями, тележка-ми, велосипедами, мячами, шарами. Развивать навыки лазанья, ползания; ловкость, выразительность и красоту движений. Вводить в игры более сложные правила со сменой видов движений. Воспитывать у детей умение соблюдать элементарные правила, согласовывать движения, ориентироваться в пространстве.

Целевые ориентиры освоения Программы по физическому развитию детьми разных возрастов

младшая группа

- Владеет соответствующими возрасту основными движениями.
- Сформирована потребность в двигательной активности: проявляет положительные эмоции при физической активности, в самостоятельной двигательной деятельности.
- Проявляет интерес к участию в совместных играх и физических упражнениях.
- Пользуется физкультурным оборудованием вне занятий (в свободное время). • Самостоятельно выполняет доступные возрасту гигиенические процедуры.
- Самостоятельно или после напоминания взрослого соблюдает элементарные правила поведения во время еды, умывания.
- Умеет ходить прямо, не шаркая ногами, сохраняя заданное воспитателем направление.
- Умеет бегать, сохраняя равновесие, изменяя направление, темп бега в соответствии с указаниями воспитателя.
- Сохраняет равновесие при ходьбе и беге по ограниченной плоскости, при перешагивании через предметы.
- Может ползать на четвереньках, лазать по лесенке-стремянке, гимнастической стенке произвольным способом.
- Энергично отталкивается в прыжках на двух ногах, прыгает в длину с места не менее чем на 40 см.
- Может катать мяч в заданном направлении с расстояния 1,5 м, бросать мяч двумя руками от груди, из-за головы; ударять мячом об пол, бросать его вверх 2-3 раза подряд и ловить; метать предметы правой и левой рукой на расстояние не менее 5 м.

- Имеет элементарные представления о ценности здоровья, пользе закаливания, необходимости соблюдения правил гигиены в повседневной жизни.
- Проявляет умения самостоятельно решать задачи, связанные с поддержанием и укреплением здоровья (здоровьесберегающая модель поведения)
- С удовольствием делает зарядку, ленивую гимнастику.
- Имеет представление о вредных и полезных продуктах.

Содержательный раздел

Содержательный раздел включает:

Формы организации педагогической работы

План работы по взаимодействию с семьей

Комплексно-тематическое планирование.

Формы организации педагогической работы по образовательной области:
«Физическое развитие»

Режимные моменты	Совместная деятельность с педагогом	Самостоятельная деятельность детей	Образовательная деятельность с семьей
------------------	-------------------------------------	------------------------------------	---------------------------------------

Утренний отрезок времени Индивидуальная работа воспитателя Игровые упражнения Утренняя гимнастика: -игровая -музыкально-ритмическая Подражательные движения Прогулка Подвижная игра большой и малой подвижности Игровые упражнения Проблемная ситуация Индивидуальная работа Занятия по физическому воспитанию на улице Вечерний отрезок времени, включая прогулку Гимнастика после дневного сна -оздоровительная -полоса препятствий Физкультурные упражнения	ОД по физическому воспитанию: - сюжетно-игровые -классические -по развитию элементов двигательной активности - комплекс с предметами -подражательный комплекс Физ.минутки Динамические паузы Тематические физкультурные занятия Игровые Игры с элементами спортивных упражнений	Игра Игровое упражнение Подражательные движения Игровое упражнение Игра Подражательные движения	Беседа, консультация Открытые просмотры Физкультурный досуг Физкультурные праздники Консультативные встречи
---	---	--	---

Планирование работы по взаимодействию с семьей, социумом

Основные задачи работы с родителями

- установить партнерские отношения с семьей каждого воспитанника;
- объединить усилия для развития и воспитания детей;
- создать атмосферу взаимопонимания, общности интересов, эмоциональной взаимоподдержки;

- активизировать и обогащать воспитательные умения родителей;
- поддерживать их уверенность в собственных педагогических возможностях.
- активизировать семейные спортивные праздники

**КОМПЛЕКСНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ
ОО «ФИЗИЧЕСКОЕ РАЗВИТИЕ» В МЛАДШЕЙ ГРУППЕ**

Месяц	Тема и цели занятий 1-й недели		Тема и цели занятий 2-й недели	Тема и цели занятий 3-й недели	Тема и цели занятий 4-й недели	Реализуемые образовательные области
Сентяб рь	Планируемые результаты освоения программы – целевые ориентиры дошкольного образования: умеет ходить прямо, не шаркая ногами, сохраняя заданное воспитателем направление, может ползать на четвереньках, энергично отталкивается в прыжках на двух ногах, может бросать мяч двумя руками от груди; проявляет интерес к участию в совместных играх и физических упражнениях, умеет посредством речи налаживать контакты, взаимодействовать со сверстниками					
	Тем а	Занятия 1–2	Занятия 3–4	Занятия 5–6	Занятия 7–8	<i>Физическое развитие:</i> развивать умение ходить и бегать свободно, в колонне по одному; энергично отталкиваться двумя ногами и правильно приземляться в прыжках на месте; закреплять умение энергично отталкивать мячи двумя руками одновременно, закреплять умение ползать, развивать
	Цел и	Приучать детей ходить и бегать небольшими группами за воспитателем. Учить ходить между двумя линиями, сохраняя равновесие. <i>Подвижная игра «Бегите ко мне»</i>	Учить: – ходить и бегать всей группой в прямом направлении за воспитателем; – подпрыгивать на двух ногах на месте. <i>Подвижная игра «Догони меня»</i>	Ознакомить детей с ходьбой и бегом в колонне небольшими группами. Учить энергично отталкивать мяч двумя руками. <i>Подвижная игра «Мой веселый, звонкий мяч», малоподвижные игры «Найди мяч», «Надуй мяч»</i>	Учить: – ходить и бегать колонной по одному всем составом группы; – подлезать под шнур. <i>Подвижная игра «Найди свой домик»</i>	

						умение реагировать на сигналы «беги», «лови», «стой»; создавать условия для систематического закаливания организма, формирования и совершенствования основных видов движений. <i>Социально-коммуникативное развитие:</i> способствовать участию детей в совместных играх, поощрять игры, в которых развиваются навыки лазанья, ползания; игры с мячами; продолжать знакомить детей с элементарными правилами поведения в детском саду: играть с детьми, не мешая им и не причиняя боль; помогать детям доброжелательно общаться друг с другом
Октябрь	Планируемые результаты освоения программы – целевые ориентиры дошкольного образования: умеет бегать, сохраняя равновесие, изменяя направление, темп бега в соответствии с указаниями воспитателя, может катать мяч в заданном					

направлении, бросать мяч двумя руками, проявляет положительные эмоции при физической активности, откликается на эмоции близких людей и друзей, делает попытки пожалеть сверстника, обнять его, помочь, имеет положительный настрой на соблюдение элементарных правил поведения в детском саду					
Тема	Занятия 1–2	Занятия 3–4	Занятия 5–6	Занятия 7–8	<i>Физическое развитие:</i> развивать умение ходить и бегать свободно, в колонне по одному, в разных направлениях, согласовывать движения, ориентироваться в пространстве, сохранять правильную осанку стоя, в движении, развивать навыки лазанья, ползания, умение энергично отталкиваться двумя ногами и правильно приземляться, закреплять умение энергично отталкивать мячи при катании; воспитывать бережное отношение к своему телу, своему здоровью, здоровью других детей. <i>Социально-коммуникативное развитие:</i> развивать
Цели	Учить: – ходить и бегать по кругу; – сохранять устойчивое равновесие в ходьбе и беге по ограниченной площади. Упражнять в подпрыгивании на двух ногах на месте. <i>Подвижная игра «Поезд», малоподвижная игра «Угадай, кто кричит?»</i>	Учить: – во время ходьбы и бега останавливаться на сигнал воспитателя; – при перепрыгивании приземляться на полусогнутые ноги. Упражнять в прокатывании мячей. <i>Подвижная игра «У медведя во бору»</i>	Учить: – останавливаться во время бега и ходьбы по сигналу воспитателя; – подлезать под шнур. Упражнять в равновесии при ходьбе по уменьшенной площади. <i>Подвижная игра «Бежать к флажку», малоподвижная игра «Угадай, чей голосок?»</i>	Закреплять умение ходить и бегать по кругу. Учить энергичному отталкиванию мяча при прокатывании друг другу. Упражнять в ползании на четвереньках. <i>Подвижная игра «Мыши в кладовой»</i>	

						активность детей в двигательной деятельности, умение общаться спокойно, без крика; учить соблюдать правила безопасного передвижения в помещении и осторожно спускаться и подниматься по лестнице, держаться за перила
Ноябрь	Планируемые результаты освоения программы – целевые ориентиры дошкольного образования: сохраняет равновесие при ходьбе и беге по ограниченной плоскости, может ползать на четвереньках, энергично отталкивается в прыжках на двух ногах, имеет элементарные представления о ценности здоровья, пользе закаливания, умеет взаимодействовать со сверстниками, ситуативно проявляет доброжелательное отношение к окружающим, умение делиться с товарищем; имеет опыт правильной оценки хороших и плохих поступков					
	Тема	Занятия 1–2	Занятия 3–4	Занятия 5–6	Занятия 7–8	<i>Физическое развитие:</i> продолжать развивать
	Цели	Упражнять в ходьбе и беге. Учить: – сохранять равновесие в ходьбе по уменьшенной площади; – мягко приземляться в прыжках. <i>Подвижная игра «Мыши в кладовой», малоподвижная игра</i>	Упражнять: – в ходьбе колонной по одному; – прыжках из обруча в обруч. Учить приземляться на полусогнутые ноги. Упражнять в прокатывании мяча. <i>Подвижная игра «Трамвай»</i>	Упражнять: – в ходьбе колонной по одному; – ловить мяч, брошенный воспитателем, и бросать его назад; – ползать на четвереньках	Закреплять умение подлезать под дугу на четвереньках. Упражнять в ходьбе по уменьшенной площади. <i>Подвижная игра «Найди свой домик»</i>	разнообразные виды движений, совершенствовать основные движения, умение энергично отталкиваться двумя ногами и правильно приземляться в прыжках на месте; закреплять умение ползать, ловить мяч, брошенный

		«Где спрятался мышонок?»				воспитателем; продолжать укреплять и сохранять здоровье детей, создавать условия для систематического закаливания организма. <i>Социально-коммуникативное развитие:</i> развивать самостоятельность и творчество при выполнении физических упражнений, в подвижных играх, поощрять игры, в которых развиваются навыки лазанья, ползания; игры с мячами; помогать детям посредством речи взаимодействовать и налаживать контакты друг с другом
Декабрь	Планируемые результаты освоения программы – целевые ориентиры дошкольного образования: умеет бегать, сохраняя равновесие, изменяя направление, темп бега в соответствии с указаниями воспитателя, сохраняет равновесие при ходьбе и беге по ограниченной плоскости, может ползать произвольным способом, катать мяч в заданном направлении, проявляет интерес к участию в совместных играх и физических упражнениях, проявляет умение взаимодействовать и ладить со сверстниками в непродолжительной совместной игре					
	Тем	Занятия 1–2	Занятия 3–4	Занятия 5–6	Занятия 7–8	<i>Физическое</i>

	а					<i>развитие:</i> упражнять в
	Цели	Учить: – ходить и бегать врассыпную, используя всю площадь зала; – сохранять устойчивое равновесие при ходьбе по доске, в прыжках. Упражнять в приземлении на полусогнутые ноги. <i>Подвижная игра «Наседка и цыплята», малоподвижная игра «Лошадки»</i>	Учить: – ходить и бегать по кругу; – мягкому спрыгиванию на полусогнутые ноги. Упражнять в прокатывании мяча. <i>Подвижная игра «Поезд»</i>	Учить: – ходить и бегать врассыпную; – катать мяч друг другу, выдерживая направление; – подползать под дугу. <i>Подвижная игра «Птички и птенчики»</i>	Учить: – ходить и бегать по кругу; – подлезать под шнур, не касаясь руками; – сохранять равновесие при ходьбе по доске. <i>Подвижная игра «Воробышки и кот», малоподвижная игра «Каравай»</i>	ходьбе и беге по кругу, врассыпную, в катании мяча, в подлезании под препятствие; дать представление о том, что утренняя зарядка, игры, физические упражнения вызывают хорошее настроение, познакомить детей с упражнениями, укрепляющими различные органы и системы организма, приучать детей находиться в помещении в облегченной одежде. <i>Социально-коммуникативное развитие:</i> постепенно вводить игры с более сложными правилами и сменой видов движений, поощрять попытки пожалеть сверстника, обнять его, помочь; продолжать знакомить детей с элементарными правилами поведения

						в детском саду; развивать диалогическую форму речи
Ян-варь	Планируемые результаты освоения программы – целевые ориентиры дошкольного образования: умеет бегать, изменяя направление, темп бега в соответствии с указаниями воспитателя, сохраняет равновесие при ходьбе по ограниченной плоскости, владеет соответствующими возрасту основными движениями, стремится самостоятельно выполнять элементарные поручения, преодолевать небольшие трудности, умеет занимать себя игрой					
	Тема	Занятия 1–2	Занятия 3–4	Занятия 5–6	Занятия 7–8	<i>Физическое развитие:</i> формировать
	Цели	Познакомить: – с перестроением и ходьбой парами; – сохранять устойчивое равновесие при ходьбе по доске. Упражнять в прыжках, продвигаясь вперед. <i>Подвижная игра «Кролики»</i>	Учить: – ходить и бегать врассыпную при спрыгивании; – прокатывать мяч вокруг предмета; – мягкому приземлению на полусогнутые ноги. <i>Подвижные игры «Трамвай», «Мой веселый, звонкий мяч», «Угадай, кто кричит?»</i>	Упражнять: – в ходьбе парами и беге врассыпную; – прокатывать мяч друг другу; – подлезать под дугу, не касаясь руками пола. <i>Подвижная игра «Найди свой цвет»</i>	Упражнять в ходьбе и беге с остановкой на сигнал воспитателя. Учить подлезать под шнур, не касаясь руками пола. Формировать правильную осанку при ходьбе по доске. <i>Подвижная игра «Мыши в кладовой»</i>	ь умение ходить по два (парами), врассыпную, по наклонной доске, сохраняя равновесие, закреплять умение ползать, подлезать под препятствие, катать мяч; осуществлять постоянный контроль за выработкой правильной осанки, познакомить детей с упражнениями, укрепляющими различные органы и системы организма; поощрять участие в играх, в которых развиваются навыки лазанья, ползания; игры с мячами,

						развивающие ловкость движений. <i>Социально-коммуникативное развитие:</i> продолжать знакомить детей с элементарными правилами поведения в детском саду: играть с детьми, не мешая им и не причиняя боль; развивать инициативную речь детей во взаимодействиях со взрослыми и другими детьми
Февраль	Планируемые результаты освоения программы – целевые ориентиры дошкольного образования: сохраняет равновесие при ходьбе по ограниченной плоскости, при перешагивании через предметы, может ползать на четвереньках, произвольным способом, энергично отталкивается в прыжках на двух ногах, может катать мяч в заданном направлении; проявляет положительные эмоции при физической активности, готов соблюдать элементарные правила в совместных играх, понимает, что надо жить дружно, помогать друг другу					
	Тема	Занятия 1–2	Занятия 3–4	Занятия 5–6	Занятия 7–8	<i>Физическое развитие:</i> развивать навыки ходьбы и бега враспынную, колонной по одному, с выполнением заданий, перешагиванием через предметы; навыки лазанья и ползания; развивать умение энергично
	Цели	Упражнять: – в ходьбе и беге враспынную; – прыжках из обруча в обруч. Учить ходить переменными шагами через шнур.	Упражнять: – в ходьбе и беге колонной по одному, выполняя задания; – прокатывании мяча друг другу. Учить приземляться на полусогнутые ноги при	Упражнять: – в ходьбе переменным шагом через шнуры; – беге враспынную; – бросать мяч через шнур; – подлезать под шнуром, не касаясь	Упражнять: – в ходьбе колонной по одному, выполняя задания; – беге враспынную; – пролезать в обруч, не касаясь руками пола;	

		Подвижная игра «Птички в гнездышке»	спрыгивании. Подвижная игра «Воробышки и кот»	руками пола. Подвижная игра «Найди свой цвет», малоподвижная игра «Угадай, кто кричит?»	– сохранять равновесие при ходьбе по доске. Подвижная игра «Кролики»	отталкиваться двумя ногами и правильно приземляться в прыжках, развивать ловкость, выразительность и красоту движений; воспитывать бережное отношение к своему телу, своему здоровью, здоровью других детей; развивать умение соблюдать в ходе игры элементарные правила, поощрять игры, в которых развиваются навыки лазанья, ползания; игры с мячами. Социально-коммуникативное развитие: формировать умение вести диалог с педагогом: слушать и понимать заданный вопрос, понятно отвечать на него, говорить в нормальном темпе, не перебивая говорящего взрослого
Март	Планируемые результаты освоения программы – целевые ориентиры дошкольного образования: умеет бегать, сохраняя					

равновесие, изменяя направление, темп бега в соответствии с указаниями воспитателя, может ползать на четвереньках, лазать по лесенке-стремянке произвольным способом, энергично отталкивается в прыжках на двух ногах, прыгает в длину, может катать мяч, ударять мячом об пол и ловить; проявляет положительные в самостоятельной двигательной деятельности, имеет элементарные представления о ценности здоровья, умеет действовать совместно в подвижных играх и физических упражнениях, согласовывать движения					
Тема	Занятия 1–2	Занятия 3–4	Занятия 5–6	Занятия 7–8	<i>Физическое развитие:</i> развивать умение энергично отталкиваться двумя ногами и правильно приземляться в прыжках с продвижением вперед, принимать правильное исходное положение в прыжках в длину, обучать хвату за перекладину во время лазанья, упражнять в ходьбе и беге парами, по кругу, врассыпную, по доске, с перешагиванием через предметы; осуществлять постоянный контроль за выработкой правильной осанки, формировать желание вести здоровый образ жизни.
Цели	Учить: – ходить и бегать по кругу; – сохранять устойчивое равновесие при ходьбе по уменьшенной площади; – мягко приземляться в прыжках с продвижением вперед	Упражнять в ходьбе и беге парами и беге врассыпную. Познакомить прыжками в длину с места. Учить прокатывать мяч между предметами	Упражнять: – в ходьбе и беге по кругу; – ползании по скамейке на ладонях и коленях. Учить бросать мяч о землю и ловить двумя руками	Упражнять: – в ходьбе парами; – беге врассыпную; – ходьбе с перешагиванием через брусok. Учить правильному хвату руками за рейки при влезании на наклонную лестницу	<i>Социально-коммуникативное</i>

						<i>развитие:</i> развивать активность детей в двигательной деятельности, организовывать игры со всеми детьми, формировать первичные гендерные представления; формировать потребность делиться своими впечатлениями с воспитателями и родителями
Ап-рель	Планируемые результаты освоения программы – целевые ориентиры дошкольного образования: умеет ходить прямо, не шаркая ногами, сохраняя заданное воспитателем направление, сохраняет равновесие при ходьбе и беге по ограниченной плоскости, может бросать мяч и ловить двумя руками, владеет соответствующими возрасту основными движениями, готов соблюдать элементарные правила в совместных играх, интересуется предметами ближайшего окружения, их назначением, свойствами, обращается к воспитателю по имени и отчеству					
	Тема	Занятия 1–2	Занятия 3–4	Занятия 5–6	Занятия 7–8	<i>Физическое развитие:</i> формировать
	Цели	Упражнять: – в ходьбе и беге с остановкой по сигналу, – прыжках в длину с места; – сохранять устойчивое равновесие при ходьбе на повышенной опоре. <i>Подвижная игра «Курочка-хохлатка», малоподвижная</i>	Упражнять: – ходить колонной по одному; – бегать врассыпную; – в прыжках с места. Продолжать учить приземляться одновременно на обе ноги, упражнять в бросании мяча об	Упражнять: – ходить и бегать врассыпную; – бросать мяч вверх и ловить его двумя руками; – ползать по доске. <i>Подвижная игра «Мыши в кладовой», малоподвижная игра «Где спрятался</i>	Упражнять: – в ходьбе и беге колонной по одному; – влезать на наклонную лесенку; – в ходьбе по доске, формируя правильную осанку. <i>Подвижная игра «Воробушки</i>	ь умение сохранять правильную осанку в положениях сидя, стоя, в движении, при выполнении упражнений в равновесии; развивать умение правильно приземляться в прыжках; закреплять умение энергично отталкивать мячи при

		ная игра «Где цыпленок?»	пол. Подвижная игра «Найди свой цвет», малоподвижная игра «Пройди тихо»	мышонок?»	и автомобиль»	бросании, ловить мяч двумя руками одновременно; закреплять умение ползать; формировать умение сообщать о самочувствии взрослым, избегать ситуаций, приносящих вред здоровью. Социально-коммуникативное развитие: постепенно вводить игры с более сложными правилами и сменой видов движений, формировать уважительное отношение к окружающим; продолжать знакомить детей с элементарными правилами поведения в детском саду: играть с детьми, не мешая им и не причиняя боль. Речевое развитие: на основе обогащения представлений о ближайшем окружении продолжать расширять
--	--	---------------------------------	--	------------------	----------------------	--

						и активизировать словарный запас детей
Май	Планируемые результаты освоения программы – целевые ориентиры дошкольного образования: умеет бегать, сохраняя равновесие, изменяя направление, темп бега в соответствии с указаниями воспитателя, может ползать на четвереньках, лазать по лесенке-стремянке, катать мяч в заданном направлении, бросать его двумя руками, ударять об пол, бросать его вверх 2–3 раза подряд и ловить; проявляет положительные эмоции при физической активности, в самостоятельной двигательной деятельности, доброжелательность, доброту, дружелюбие по отношению к окружающим					
	Тема	Занятия 1–2	Занятия 3–4	Занятия 5–6	Занятия 7–8	<i>Физическое развитие:</i> закреплять
	Цели	Упражнять: – ходить и бегать по кругу; – сохранять равновесие при ходьбе на повышенной опоре; – в перепрыгивании через шнур. <i>Подвижная игра «Мыши в кладовой», малоподвижная игра «Найди цыпленка»</i>	Упражнять: – ходить и бегать врассыпную; – в подбрасывании мяча; – в приземлении на носочки в прыжках в длину с места. <i>Подвижная игра «Огуречик, огуречик...», малоподвижная игра «Угадай, кто позвал»</i>	Упражнять: – ходить колонной по одному, выполняя задания по сигналу; – бегать врассыпную; – учить подбрасывать мяч вверх и ловить его; – ползании по скамейке на ладонях и коленях. <i>Подвижная игра «Воробышки и кот»</i>	Упражнять: – в ходьбе, отрабатывая переменный шаг и координацию движений, и беге врассыпную; – в равновесии. Закреплять умение влезать на наклонную лесенку, не пропуская реек. <i>Подвижная игра «Найди свой цвет», малоподвижная игра «Каравай»</i>	умение ходить, сохраняя перекрестную координацию движений рук и ног, в колонне по одному, по кругу, врассыпную, с перешагиванием через предметы; бросать мяч вверх, вниз, об пол (землю), ловить его; ползать на четвереньках по прямой, лазать по лесенке-стремянке, развивать самостоятельность и творчество при выполнении физических упражнений, в подвижных играх; воспитывать бережное отношение к своему

						телу, своему здоровью, здоровью других детей, формировать желание вести здоровый образ жизни. <i>Социально- коммуникативное развитие:</i> развивать активность детей в двигательной деятельности, организовывать игры со всеми детьми, развивать умение детей общаться спокойно, без крика; развивать диалогическую форму речи; не разговаривать с незнакомыми людьми и не брать у них угощения и различные предметы, сообщать воспитателю о появлении на участке незнакомого человека
--	--	--	--	--	--	--

Организационный раздел

Организация предметно-развивающей среды Предметно-развивающая среда группы детского сада необходима детям потому, что выполняет по отношению к ним информационную, стимулирующую и развивающую функции. Она не может существовать сама по себе, без детей и взрослых, которые меняют ее в соответствии со своими потребностями, интересами, целями и задачами взаимодействия.

Эта среда должна строиться на основе ведущих принципов: содержательно-насыщенной, развивающей; • трансформируемой;

- полифункциональной;
- вариативной;
- доступной;
- безопасной;
- здоровьесберегающей;
- эстетически-привлекательной.

Предметно-развивающая среда с учетом взросления дошкольников, то есть в соответствии с возрастными особенностями их физического развития и этапами становления различных видов физкультурно-оздоровительной деятельности.

Примерный перечень основных движений, подвижных игр и упражнений

Младшая группа (от 3 до 4 лет) Основные движения 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), враспынную. Ходьба с выполнением заданий (с остановкой, приседанием, поворотом). Упражнения в равновесии. 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, рейки, по лестнице, положенной на пол. 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, враспынную; 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 воротца (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 центра мишени 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 (расстояние 6 м), между предметами, вокруг них; подлезание под препятствие (высота 50 см), не касаясь руками пола; пролезание в обруч; перелезание через бревно. Лазанье по лесенке-стремянке, гимнастической стенке (высота 1,5 м). Прыжки. Прыжки на двух ногах на месте, с продвижением вперед (расстояние 2–3 м), из кружка в кружок, вокруг предметов, между ними, прыжки с высоты 15–20 см, вверх с места, доставая предмет, подвешенный выше поднятой руки ребенка; через линию, шнур, через 4–6 линий (поочередно через каждую); через предметы (высота 5 см); в длину с места через две линии (расстояние между ними 25–30 см); в длину с места на расстояние не менее 40 см. Групповые упражнения с переходами. Построение в колонну по одному, шеренгу, круг; перестроение в колонну по два, враспынную; размыкание и смыкание обычным шагом; повороты на месте

направо, налево переступанием. 65 Ритмическая гимнастика. Выполнение разученных ранее общеразвивающих упражнений и циклических движений под музыку. Общеразвивающие упражнения Упражнения для кистей рук, развития и укрепления мышц плечевого пояса. Поднимать и опускать прямые руки вперед, вверх, в стороны (одновременно, поочередно). Переключать 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. Упражнения для развития и укрепления мышц спины и гибкости позвоночника. Передавать мяч друг другу над головой вперед-назад, с поворотом в стороны (вправо-влево). Из исходного положения сидя: поворачиваться (положить предмет позади себя, повернуться и взять его), наклониться, подтянуть ноги к себе, обхватив колени руками. Из исходного положения лежа на спине: одновременно поднимать и опускать ноги, двигать ногами, как при езде на велосипеде. Из исходного положения лежа на животе: сгибать и разгибать ноги (поочередно и вместе), поворачиваться со спины на живот 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. Спортивные игры и упражнения Катание на санках. Катать на санках друг друга; кататься с невысокой горки. Скольжение. Скользить по ледяным дорожкам с поддержкой взрослых. Ходьба на лыжах. Ходить по ровной лыжне ступающим и скользящим шагом; делать повороты на лыжах переступанием. Катание на велосипеде. Кататься на трехколесном велосипеде по прямой, по кругу, с поворотами направо, налево. 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».