

**1. ЦЕЛЕВОЙ РАЗДЕЛ**

**Пояснительная записка.**

Рабочая программа соотнесена с образовательной программой

МАДОУ «Детского сад №1 «Родничок» г..Полесска», построена на

основе ФОП и ФГОС ДО.

Приказом Министерства образования и науки Российской

Федерации от 17 октября 2013г. №1155 (зарегистрирован Министерством Юстиции Российской Федерации 14 ноября 2013 г,

регистрационный № 30384). С изменениями, внесенными приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 21 января 2019 г №31(зарегистрирован Министерством юстиции Российской федерации 13 февраля 2019 г, регистрационный № 53776) в Федеральном государственном образовательном стандарте дошкольного образования.

Конвенция о правах ребенка ООН,

Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 25.11.2022 №1028 «Об Утверждении федеральной образовательной программы дошкольного образования»(Зарегистрирован 28.12.2022№71847)

Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 24.11.2022 № 1022 «Об утверждении федеральной адаптированной образовательной программы дошкольного образования для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья» (Зарегистрирован 27.01.2023 №72149)

СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи

Основу настоящей программы составляет содержание образовательной   
 области «Физическое развитие».

**Физическое развитие** **включает**

• приобретение опыта в следующих видах деятельности детей: двигательной, втом числе связанной с выполнением упражнений, направленных на развитие  
таких физических качеств, как координация и гибкость;  
• способствующих правильному формированию опорно-двигательной системыорганизма, развитию равновесия, координации движения, крупной и мелкоймоторики обеих рук, а также с правильным, не наносящем ущерба организму выполнением основных движений (ходьба, бег, мягкие прыжки, повороты вобе 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.).

**Задачи образовательной деятельности**

Второй год обучения. Четвертый год жизни. Младшая группа.

Обогащать двигательный опыт детей, используя упражнения основной гимнастики (строевые упражнения, основные движения, общеразвивающие, в том числе музыкально-ритмические упражнения), спортивные упражнения, подвижные игры, помогая согласовывать свои действия с действиями других детей, соблюдать правила в игре;.

Развивать психофизические качества, ориентировку в пространстве, координацию, равновесие, способность быстро реагировать на сигнал;

формировать интерес и положительное отношение к занятиям физической культурой и активному отдыху, воспитывать самостоятельность

Укреплять здоровье детей средствами физического воспитания, создавать условия для формирования правильной осанки, способствовать усвоению правил безопасного поведения в двигательной деятельности;

Закреплять культурно-гигиенические навыки и навыки самообслуживания, формируя полезные привычки, приобщая к здоровому образу жизни.

Физическое развитие осуществляется в разных видах деятельности детей:  
на занятиях, в совместной деятельности взрослого и ребенка в ходе  
познавательно-исследовательской деятельности, музыкальной и её интеграцию сдругими видами детской деятельности (игровой, двигательной, коммуникативной,продуктивной, а также чтения художественной

литературы).

**Основными принципами в организации образовательного процесса  
являются:**- взаимосвязь разных речевых задач, которая на каждом возрастном этапе  
выступает в разных сочетаниях;  
- принцип преемственности;  
- все занятия построены по тематическому принципу, т.е. упражнения и  
высказывания детей начинают, продолжают и развивают одну тему.  
- полноценного проживания ребёнком всех этапов детства (младенческого,  
раннего и дошкольного возраста), обогащение (амплификация) детского развития;  
‒ построения образовательной деятельности на основе индивидуальных  
особенностей каждого ребенка, при котором сам ребенок становится активным в выборе содержания своего образования, становится субъектом дошкольного образования;  
‒ содействия и сотрудничества детей и взрослых, признания ребенка  
полноценным участником (субъектом) образовательных отношений;  
‒ поддержки инициативы детей в различных видах деятельности;  
‒ сотрудничества с семьёй;  
‒ возрастной адекватности дошкольного образования (соответствия  
условий, требований, методов возрасту и особенностям развития);  
‒ учёта этнокультурной ситуации развития детей.

**Содержание психолого-педагогической работы** ориентировано на  
разностороннее развитие дошкольников с учетом их возрастных и  
индивидуальных особенностей по физическому развитию.

**Значимые характеристики особенностей развития детей младшего  
дошкольного возраста.  
Второй год обучения: младший дошкольный возраст (3-4 года).**На рубеже трех лет любимым выражением ребёнка становится «Я сам!».  
Отделение себя от взрослого и вместе с тем желание быть как взрослый -  
характерное противоречие кризиса трех лет.  
В младшем дошкольном возрасте поведение ребёнка непроизвольно,  
действия и поступки ситуативны, их последствия ребёнок чаще всего не  
представляет, нормативно развивающемуся ребенку свойственно ощущение  
безопасности, доверчиво-активное отношение к окружающему.  
Дети 3 - 4 лет усваивают элементарные нормы и правила поведения,  
связанные с определёнными разрешениями и запретами («можно», «нужно»,  
«нельзя»).  
В 3 года ребёнок идентифицирует себя с представителями своего пола. В  
этом возрасте дети дифференцируют других людей по полу, возрасту; распознают  
детей, взрослых, пожилых людей, как в реальной жизни, так и на иллюстрациях.  
У развивающегося трёхлетнего человека есть все возможности овладения  
навыками самообслуживания (становление предпосылок трудовой деятельности) -самостоятельно есть, одеваться, раздеваться, умываться, пользоваться носовым платком, расчёской, полотенцем, отправлять свои естественные нужды. К концу четвёртого года жизни младший дошкольник овладевает элементарной культурой поведения во время еды за столом и умывания в туалетной комнате.  
В этот период высока потребность ребёнка в движении (его двигательная  
активность составляет не менее половины времени бодрствования). Ребёнок  
начинает осваивать основные движения, обнаруживая при выполнении  
физических упражнений стремление к целеполаганию (быстро пробежать, дальше прыгнуть, точно воспроизвести движение и др.).  
В 3 - 4 года ребёнок начинает чаще и охотнее вступать в общение со  
сверстниками ради участия в общей игре. Однако ему всё ещё нужны поддержка и внимание взрослого.

**Часть, формируемая участниками образовательных отношений**  
Образовательная область «Физическое развитие» осуществляется через  
внедрение парциальной программы **«Физическая культура – дошкольникам», автор Л.Д. Глазырина.**

Реализация программы направлена на воспитание таких физических качеств как ловкость, четкость и быстрота реакции, повышается активность у детей, развивается чувство дружбы. Отличительной особенностью программы является своеобразие ее структуры.

Содержание материала разбивается не по возрастным группам, а в соответствии со средствами физического воспитания – массаж, закаливание, физические упражнения.

**Цель программы** – оптимально реализовать оздоровительное,  
воспитательное и образовательное направления физического воспитания,  
учитывая индивидуальные возможности развития ребенка во все периоды  
дошкольного детства.

**Задачи программы:**

***Оздоровительные:***• Знакомить детей с оздоровительными свойствами физических упражнений.  
• Знакомить детей с гигиеническими требованиями типа «чистые руки», «чистое  
лицо» и др.  
• Учить выполнять движения в соответствии с определённым ритмом, темпом.  
• Приучать детей после занятия физической культурой делать влажное  
обтирание лица, рук; после подвижных игр на улице самостоятельно мыть  
руки, причёсываться.  
***Воспитательные:***• Побуждать детей принимать посильное участие в коллективных действиях  
(физкультурные развлечения), эмоционально отзываться на яркие впечатления,  
радоваться.  
• Способствовать проявлению активности в самостоятельной двигательной  
деятельности, используя двигательные действия в совместных играх со  
взрослыми и сверстниками  
• Формировать у детей гуманные чувства и элементарные представления о  
доброте, отзывчивости, взаимопомощи, дружелюбии, внимании к

окружающим.  
***Образовательные:***• Развивать самостоятельную двигательную активность.  
• Приучать к правильным, более экономным формам движений.  
• Развивать умение выслушивать пояснения, следить за показом и выполнять  
предложенные воспитателем движения.  
• Добивать определённого сходства движений детей с образцом.

В программе представлены разнообразные формы работы с детьми по  
физическому воспитанию: физкультурные занятия; утренняя гимнастика;  
физкультурные минутки; физкультурные забавы; физкультурные праздники;  
самостоятельные физкультурные занятия и особенности работы с детьми с  
первого по шестой год жизни.  
Для детей каждой возрастной группы выделены различные развивающие  
упражнения, которые представлены в таблицах (см. программу «Физическая  
культура – дошкольникам», автор Л.Д. Глазырина).

**Планируемые результаты освоения Программы**

***В результате овладения программы достижения ребенка выражаются в***следующем:

• Ребенок гармонично физически развивается, с желанием двигается, его  
двигательный опыт достаточно многообразен.  
• Интересуется разнообразными физическими упражнениями, действиями с  
физкультурными пособиями.  
• При выполнении упражнений демонстрирует достаточную в соответствии с  
возрастными возможностями координацию движений, быстро реагирует на  
сигналы, переключается с одного движения на другое.  
• Уверенно, самостоятельно и точно выполняет задания, действует в общем для всех темпе; легко находит свое место при совместных построениях и в играх.  
• С большим желанием вступает в общение с другими детьми и с воспитателем при выполнении игровых физических упражнений и в подвижных играх.  
• Проявляет инициативность, с большим удовольствием участвует в подвижных играх, строго соблюдает правила, стремится к выполнению ведущих ролей в игре.  
• Ребенок владеет элементарной культурой поведения во время еды за столом, навыками самообслуживания — умывания, одевания. Правильно пользуется предметами личной гигиены (полотенцем, носовым платком, расческой).

**2. Содержательный раздел**

Образовательная область «Физическое развитие» осуществляется в игровой,  
познавательной, музыкальной видах деятельности: в развивающих игровых  
ситуациях по физическому развитию, в интеграции со всем

Образовательными областями, а также в совместной и самостоятельной деятельности с детьми и в режимных моментах.

**Содержание образовательной деятельности**

***Двигательная деятельность***

*Порядковые упражнения.*

Построения и перестроения: свободное,врассыпную, в полукруг, в колонну по одному, по два (парами), в круг в колонну,парами, находя свое место в пространстве. Повороты на месте переступанием.

*Общеразвивающие упражнения*.

Традиционные двух частные общеразвивающие упражнения с одновременными и однонаправленными движениями рук, ног, с сохранением правильного положения тела, с предметами и без предметов в различных положениях(стоя, сидя, лежа). Начало и завершение выполнения упражнений по сигналу.  
*Основные движения.*

Ходьба. Разные способы ходьбы (обычная, на носках,на месте с высоким подниманием бедра, с заданиями). Ходьба, не опуская головы,не шаркая ногами, согласовывая движения рук и ног. Ходьба «стайкой», в колонне по одному, парами, в разных направлениях, за ведущим по ориентирам; с  
заданиями: ходьба по кругу,«змейкой», с остановками, с приседанием, с  
изменением темпа; ходьба между линиями, шнурами, по доске, ходьба и бег со сменой темпа и направления. Бег, не опуская головы.

*Прыжки.*

Прыжки в длину с места, в глубину (спрыгивание), одновременно  
отталкиваясь двумя ногами и мягко приземляясь на две ноги; подскоки на месте с продвижением вперед, из круга в круг, вокруг предметов и между ними.  
*Катание, бросание, метание*.

Прокатывание мячей, отбивание и ловля мяча кистями рук, не прижимая его к груди; бросание предметов одной и двумя руками вдаль, в горизонтальную и вертикальную цели.  
*Лазание* по лестнице-стремянке и вертикальной лестнице приставным  
шагом, перелезание и пролезание через и под предметами, не касаясь руками  
пола.  
*Спортивные упражнения*: катание на трехколесном велосипеде; ступающий  
шаг и повороты на месте на лыжах; скольжение по ледяным дорожкам с помощью взрослых.  
*Подвижные игры.* Основные правила в подвижных играх.

***Становление у детей ценностей здорового образа жизни, овладение его  
элементарными нормами и правилами***Элементарные умения и навыки личной гигиены (умывание, одевание,  
купание, навыки еды, уборки помещения и др.), содействующие поддержанию, укреплению и сохранению здоровья; элементарные знания о режиме дня, оситуациях, угрожающих здоровью. Основные алгоритмы выполнения культурно-гигиенических процедур.

**Описание вариативных форм, способов, методов и средств  
реализации Программы**

*При реализации образовательной Программы педагог:*

• продумывает содержание и организацию совместного образа жизни детей,  
условия эмоционального благополучия и развития каждого ребенка;  
• определяет единые для всех детей правила сосуществования детского  
общества, включающие равенство прав, взаимную доброжелательность и  
внимание друг к другу, готовность прийти на помощь, поддержать;  
• соблюдает гуманистические принципы педагогического сопровождения  
развития детей, в числе которых забота, теплое отношение, интерес к каждому ребенку, поддержка и установка на успех, развитие детской самостоятельности, инициативы;  
• осуществляет развивающее взаимодействие с детьми, основанное на  
современных педагогических позициях: «Давай сделаем это вместе»;  
«Посмотри, как я это делаю»; «Научи меня, помоги мне сделать это»;  
• сочетает совместную с ребенком деятельность (игры, труд, наблюдения и пр.) и самостоятельную деятельность детей;  
• создает развивающую предметно-пространственную среду;  
• наблюдает, как развиваются самостоятельность каждого ребенка и  
взаимоотношения детей;  
• сотрудничает с родителями, совместно с ними решая задачи воспитания и  
развития малышей.

**Соотношение видов детской деятельности**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Режимные моменты | Совместная деятельность с педагогом | Самостоятельная деятельность детей |
| 1.Интегрированная детская деятельность 2. Игра 3. Игровые упражнения 4. Проблемная ситуация 5.Физкультминутка | 1. Утренняя гимнастика 2. Подвижная игра (в том числе на свежем воздухе) 3. Физическая культура 4. Физкультурные упражнения 5. Гимнастика после дневного сна 6. Физкультурный досуг 7. Физкультурные праздники 8. День Здоровья | . Игровое упражнение 2. Подражательные движения 3. Проблемная ситуация |

**Особенности взаимодействия педагога с родителями воспитанников***Задача взаимодействия педагога с семьями дошкольников:*

• Познакомить родителей с особенностями физического развития детей  
младшего дошкольного возраста и адаптации их к условиям дошкольного  
учреждения.  
• Помочь родителям в освоении методики укрепления здоровья ребенка в семье, способствовать его полноценному физическому развитию, освоению  
культурно-гигиенических навыков, правил безопасного поведения дома и на  
улице.  
• Совместно с родителями способствовать развитию детской самостоятельности, простейших навыков самообслуживания, предложить родителям создать условия для развития самостоятельности дошкольника дома.

**Направления взаимодействия педагога с родителями .**

|  |  |
| --- | --- |
| Педагогический мониторинг.  Педагогическая поддержка.  Педагогическое образование родителей.  Совместная деятельность педагогов родителей | В ходе организации педагогического мониторинга воспитателю младшей группы важно изучить своеобразие семей, особенности семейного воспитания, педагогические проблемы, которые возникают в разных семьях. Для этого воспитатель использует методы первичной диагностики: анкетирование родителей.  Организовать условия для благополучной адаптации малыша в детском саду. В беседах с родителями педагог подчеркивает, что во многом привыкание ребенка к условиям детского сада зависит от организации его жизни в семье. Постепенно воспитатель включает родителей в активное сотрудничество с педагогами группы, нацеливает их на совместное развитие ребенка.  Воспитатель ориентируется на потребности родителей группы. Анализируя результаты педагогического мониторинга, воспитатель определяет наиболее значимые темы для педагогического образования родителей. Педагог стремится поддержать активность,заинтересованность родителей, предлагает такие формы встреч как дискуссии, круглые столы, вечера вопросов и ответов, творческие мастерские, тренинги и ролевые игры.  Педагог стремится активно включать родителей в совместную деятельность с их детьми - сюжетные игры, совместное создание педагогами и другими детьми.  Развитию совместного общения взрослых и детей поможет: • цикл игровых встреч с мамами; • совместное с родителями оформление групповых газет, фотоальбомов; • участие родителей и детей в различных смотрах-конкурсах. Таким образом, в ходе организации взаимодействия с родителями младших дошкольников воспитатель стремится развивать их интерес к проявлениям своего ребенка, желание познать свои возможности как родителей, включиться в активное сотрудничество с педагогами группы по развитию ребенка. |

**Особенности организации педагогической диагностики**Педагогическая диагностика осуществлялся по критериям, разработанных  
на основе программы «Детство».  
Отслеживание результатов в ОО «Физическое развитие» осуществляется по  
следующим параметрам - двигательная деятельность; становление у детей  
ценностей здорового образа жизни, овладение его элементарными нормами и  
правилами.  
Комплекс диагностических заданий позволяет проанализировать степень  
овладения программным содержанием отдельными детьми и группой в целом.  
Обследование проводится два раза в год воспитателями групп, инструктором по физкультуре и старшим воспитателем.

**Учебный план**Реализация программных задач в области «Физическое развитие» во второй  
младшей группе осуществляется, как в процессе самостоятельной деятельности, так и непосредственно - образовательной деятельности в соответствии с регламентом.

Физическая культура – 3 раза в неделю:  
• В зале – 2 раза, продолжительность 15 мин. Всего 72 часа в год.  
• На свежем воздухе – 1 раз, продолжительность 15 мин. Всего 36 часов в год.  
Все занятия осуществляется в первую половину дня.  
Мониторинг проводится два раза в год:  
- 1 - 15 сентября  
- 1- 15 мая

**Образовательная деятельность**

|  |  |
| --- | --- |
| Части образовательной программы | |
| Обязательная часть | Часть формируемая участниками образовательных отношений |
| 1 занятие по физкультуре в зале - 36 часов 1 занятие на свежем воздухе - 36 часов  Содержание: Программа «Детство».  72 часа | 1 занятие по физкультуре в зале - 36 часов Содержание: парциальная программа Глазыриной В. Д. «Физическая культура – дошкольникам».  36 часов |
| Итого в год: 108 часов | |

**Учебный план**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Месяц** | No **Занятия** | **Часы** |
| **Сентябрь**  **Октябрь**  **Ноябрь**  **Декабрь**  **Январь**  **Февраль**  **Март**  **Апрель**  **Май** | **1-2**  **3- на свежем воздухе**  **4-5**  **6- на свежем воздухе**  **7-8**  **9 –на воздухе**  **10-11**  **12-на воздухе**    **1-2   3-на воздухе  4-5  6-воздухе  7-8   9-на воздухе  10-11   12 –на воздухе**  **13-14**  **15-на воздухе**  **1-2   3 на воздухе   4-5   6 на воздухе  7-8   9 на воздухе  10-11   12 на воздухе**  1-2   3 на воздухе  4-5   6 на воздухе  7-8   9 на воздухе  10-11   12 на воздухе  **1-2   3 на воздухе  4-5   6 на воздухе  7-8   9 на воздухе**  **1-2   3 на воздухе  4-5   6 на воздухе  7-8   9 на воздухе  10-11  12 на воздухе**  **1-2   3 на воздухе**  **4-5   6 на воздухе   7-8   9 на воздухе  10-11  12 на воздухе**  **1-2**  **3 на воздухе  4-5   6 на воздухе   7-8   9 на воздухе  10-11   12 на воздухе**   1. **2**   **3 на воздухе  4-5  6 на воздухе  7-8   9 на воздухе  10-11   12 на воздухе** | **2**  **1**  **2**  **1**  **2**  **1**  **2**  **1**  **2**  **1**  **2**  **1**  **2**  **1**  **2**  **1**  **2**  **1**    **2**  **1**  **2**  **1**  **2**    **1**  **2**  **1**  **2**  **1**  **2**  **1**  **2**  **1**  **2**  **1**  **2**  **1**  **2**  **1**  **2**  **1**  **2**  **1**  **2**  **1**  **2**  **1**  **2**  **1**  **2**  **1**  **2**  **1**  **2**  **1**  **2**  **1**  **2**  **1**  **2**  **1**  **2**  **1**  **2**  **1**  **2**  **1**  **2**  **1**  **2**  **1**  **2**  **1** |

Итого:108 часов

**3. Содержание рабочей программы (возраст детей 3-4 года**

**Учебно-тематический план**

**младший возраст**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **сентябрь** | | | |
| Тема занятия | Задачи | Содержание | Рекомендации |
| 1.«В гости  к зайчику» | 1.Познакомить детей с построением стайкой;  2.Научить ходить по извилистой дорожке;  3.Упражнять в прокатывании мяча 2 руками;  4.Упражнять  в прыжках на всей ступке;  5.Развивать ловкость, роту, умение ориентироваться в пространстве. | 1.  -Создание игровой мотивации; -Построение стайкой;  -Ходьба и бег стайкой по направлению к игрушке;  2.ОВД:  -Ходьба по извилистой дорожке (ш.20 см,дл.4 м);  -Прыжки на всей ступне с поднима-  нием на носки (пружинка);  -Прокатывание мяча 2 руками от черты.  3.Игра «По ровненькой дорожке». | Обращать внимание при ходьбе стайкой, чтобы дети не опускали голову. Прыгать на 2 ногах, продвигаясь вперёд и присаживаться на корточки. |
| 2.  «Есть ли у дождика ножки».  (на дорож-  ке д/с) | 1.Формировать положительные отношения к такому природному явлению как дождь;  2.Упражнять детей в ходьбе по скользким дорожкам, осторожно обходя лежащие на них листочки, | 1.Построение парами. Выход на дорожку д/с.Беседа о дождике, капельках дождя.  2.Ходьба по дорожке с расставленными ладошками(1-1,5м.0;  3.Бег в медленном темпе между опавшими, мокрыми листьями (1-1,5 м.);  3.Сдувание капельки с листочков кустов, деревьев, цветов (1 м.);  4Ходьба по дорожкам с листочками в руках;  5.Игра  «По ровненькой дорожке». | Доступно рассказать детям об основных явлениях природы: о дожде. Если научиться бегать по мокрым дорожкам, не наступая на листья, тогда никакой дождь не страшен, с ним нужно подружиться. |
| 3. «В гостях у лисички». | 1.Научить детей ползать на средних четвереньках  по прямой;  2.Повторить ходьбу по извилистой дорожке;  3.Закрепить навык прыжков на всей ступне;  4.Воспитывать положительное эмоциональное отношение к играм в движении. | 1.Создание игровой мотивации.  -Построение стайкой в пары.  -Ходьба парами  ми стайкой;  -Бег парами стайкой;  2.ОРУ с погремуш-  ками;  3.ОВД:  -Ползание на средних четвереньках  по прямой  (расст. 4 м) по направлению к лисичке;  -ходьба по  извилистой дорожке;  4.Игра «Догонялки с лисичкой». | У лисички в коробке погремушки, которые раздаются детям. |
| 4. «Паучок» | 1.Обучать  детей ползанию на четвереньках  и лазанью по гимнастической стенке;  2.Продолжать воспитывать положительное отношение к играм в движении. | 1.Расссматривание картинок с паучком. Мотивация занятия.  2. «Поиск паучка»:  -Ходьба друг за другом по группе;  -Бег друг за другом по кругу в среднем темпе – 30-40 сек.;  3.ОРУ  «Ищем паучка»: наклоны вперёд, топанье на месте, прыжки на месте;  4.ОВД:  «Превращаемся в паучков»: ползанье по гимнастической скамейке (203 раза);  -Лазанье по гимнастической стенке вверх, вниз удобным способом;  5.Игра  «Найти паучка». | Расскзать притчу о мухе.  Особое внимание уделять ползанью на четвереньках по скамейке и лазанью по гимнастической стенке. Свои объяснения сопровождать показом тез или иных «движений». |
| 5.«Осенние листочки»  (на площадке д/с) | 1.Учить детей принимать правильное исходное положение в тех или иных упражнениях;  2.Развивать двигательные реакции в  упражнениях общераз-  вивающего характера;  3.Познакомить  с листьями  разнообразной формы и окраски. | 1.Установка занятия. рассматривание букета листьев.  2.Ходьба с листочками.  3.ОРУ с листочками;  4.Сказка о листочках. | Познакомить с разнообразием форм листьев разных деревьев и кустарников. Чаще предлагать детям самим называть цвет листьев и предмет, на который похож лист по своей форме. |
| 6.«За бумажными змейками» | 1.Совершенствовать бег с предметами;  2.Провести игру «Успокоим змейку». | 1.Мотивация занятия.  2.Ходьба со змейками в руках;  3.Бег со змейками по группе удерживая их в руке над головой;  4.Кружение на месте;  5.Бег со змейкой наперегонки в парах; бег в разных направлениях;  6. «Перелёт змейки через ручеёк» - прыжки со змейкой через ручеёк;  7.Игра «Успокоим змейку». | В связи с большой нагрузкой во время бега особое внимание на интервалы активного отдыха: дети могут свободно поиграть со змейками. |
| 7.«Птички летают». | 1.Познакомить детей с ходьбой и бегом врассыпную;  2.Научить катать мяч друг другу в паре;  3.Закрепить навыки ходьбы по извилистой дорожке;  4.Упражнять в ползании на средних четвереньках. | 1.Создание игровой мотивации; перестроение в рассыпную; ходьба в рассыпную; бег в рассыпную «птички летают»;  2.ОРУ «Птички»;  3.ОВД:  -«Прокати мяч» - катание мяча в парах двумя руками;  -«Доползи  до погремушки» - ползание на средних четвереньках по прямой (расст. 4 м);  -ходьба по извилистой дорожке с хлопками над головой (ш.15см, дл.4 м);  4.П/и  «Птички, летите ко мне». | Каждый бежит в своём темпе, но при этом сохраняя общее направление бега, не наталкиваясь на бегущих рядом. |
| 8.«Мягкий песочек, мягкий прыжочек»  (на улице) | 1.Научить прыжкам в глубину и мягкому приземлению без падения;  2.Провести игру  «Воробушек  на дорожке». | 1.Ходьба стайкой за воспитателем; ходьба друг за другом по песочнице; бег;  2.Прыжки с песочницы в песок.  3.Игра «Воробушки на дорожке». | Дать детям возможность сравнить приземление на мягкий и твёрдый грунт. Роль кошки в игре исполняет воспитатель. |
| 9.«Пойдём в гости» | 1.Продолжать учит де-  тей ходить  небольшими группами  за воспитателем;  2.Учить ходить между двумя линиями,  сохраняя равновесие. | 1.Ходьба и бег небольшими группами в прямом направлении за воспитателем без построения стайкой;  2.Игра «Пойдём в гости»;  3.Ходьба между 2 линиями (расст 25см);  4.П/и  «Бегите ко мне». | Ходьба между 2 линиями: из шнуров или реек вдоль зала выложить 2 дорожки длиной 2,5 3 м, расстояние между дорожками не менее 3м. Дождик кончился, выглянуло солнышко, но кругом лужи. |
| 10.«Курочка ряба» | 1.Научить детей прыжкам на 2 ногах на месте;  2.Упрвжнять в про-  катывании мяча,  добиваясь сохранения направления движения мяча;  3.Закрепить навыки ползания на средних четвереньках;  4.Вызывать у детей эмоциональный отклик и желание участвовать в игровом занятии. | 1.Создание игровой мотивации.  -Построение  врассыпную;  -ходьба стайкой;  -ходьба врассыпную;  -чередование бега врассыпную с бегом в обусловленное место «Бегите к курочке»; 2.ОРУ «Цыплятки»;  3.ОВД:  -ползание на средних четвереньках по извилистой дорожке;  -катание мяча в парах 2 руками;  -прыжки на 2 ногах на месте;  4.Игра «Найди, где спрятано». | Все движения и упражнения обыгрываются стихами: «Курица-красавица у меня жила, Ах, какая умница курица была…»  -«Надоело нам катать, стали мы скакать, скакать. Мы скакали, мы шумели, да яичко вдруг задели…» |
| 11.«Облака, облака, вы по небу плывёте куда?»  (на улице) | 1.Познакомить детей с удивительным явлением природы;  2.Формировать умение сохранять правильную осанку в ходьбе, беге, в положении стоя;  3.Провести игру «Облако надо мной, я коснусь его головой». | 1.Рассматривание рисунков, фотогра-  фий с облаками;  2.Ходьба (осторожно, плавно ходят друг за другом, смотрят вверх на облака, не задевать друг друга)-40-50с.  3.«Облака прячутся за тучку»-дети по сигналу прячутся за деревья, кусты, по сигналу выгляды-  вают;  4. «Облака могут друг на друга наползать»-  перелезают друг через друга;  5.Игра «Облако надо мной, я коснусь его головой». | Воспитателю необходимо знать как образуются облака. Рассказать какие бывают облака. |
| 12.«Доброе утро» | 1.Учить правилам хорошего тона,  культуре поведения;  2.Форитровать умение правильного поведения  в утренние часы;  3.Учить  своими движениями и действиями  проявлять любовь  к окружающей  природе, предметам и к самому себе. | 1.Мотивация занятия.  2.Ходьба  по группе;  приветствие «Доброе утро» со всеми;  3.Бег, прыжки на 2 ногах;  4.Игровые упражнения «Доброе утро!». | Очень важно, чтобы маленький ребёнок почувствовал внимательность, уважительность в приветствии «Доброе утро!» |
| **октябрь** | | | |
| 1.«В гостях у кукол» | 1.Познакомить детей с построением  в колонну, ходьбой и бегом в колонне;  2.Научить детей  перешагивать через предметы;  3.Упражнять  в прыжках на 2 ногах;  4.Закрепить умение прокатывать мяч в парах;  5.Развивать умение ориентироваться в пространстве. | 1.Создание игровой мотивации.  -Построение в  колонну;  -Ходьба в колонне по 1по зрительной  ориентации(по линии);  -Бег в колонне по 1;  -Ходьба с  восстановлением ды-  хания.  2.ОРУ с платочками;  3.ОВД:  -Ходьба с  перешагиванием через предметы (выс 10-15 см) – «идём в гости к куклам»;  -прыжки на 2-х ногах на месте с поворотом вокруг себя – «попрыгаем в гостях у кукол»;  -Катание мяча  в парах двумя руками (расст. 1,5-2 м) – «поиграем с мячами».  4.Подвижная игра  «Догони скорее  мяч». | При ходьбе  сохранять правильную осанку.  При прыжках не делать резких и быстрых поворотов. Следить  за постановкой  ладоней при  катании мяча. |
| 2.«Мы лягушатами стали» | 1.Учить детей ползать на четвереньках,  изображая движения лягушат;  2.Совершенствовать навыки и умения в подлезании под предметы;  3.Провести игру  «Забавные лягушата». | 1.Рассказ воспитателя о лягушатах;  2.Ходьба по кругу друг за другом с выполнение заданий для рук;  -медленный бег друг за другом;  3. ОРУ «Лягушата»;  4.Подлезание под верёвочкой на че-  твереньках;  -прыжки, имитируем движения лягушат;  -пролезание  под скамёйку;  5.Игра  «Забавные лягушата». | Детям желательно показать живого лягушонка, обратить внимание на цвет, форму, место обитания, особенности передвижения. При подлезании, проползании, подползании следить за тем, чтобы дети двигались мягко, грациозно. |
| 3. «По линиям, по линиям»  (на улице) | 1.Обучать ходьбе  друг за другом по очерчённым линиям;  2.Учить детей  перешагивать через препятствия (выс. 25-30 см);  3.Игра  «Пройди по линии». | 1.Мотивация занятия;  2.ОРУ «Встреча с солнышком»;  3.Ходьба по начерченной линии (30-40с.); по нарисованной линии (30-50с.);  -перешагивание через линию (5-7 раз);  -перешагивание через низкий заборчик (6-8 раз);  -перешагивание через игрушечную собачку, слоника (5-6 раз);  4.Игра «Пройди по линии». | Обратить внимание на рисунок прямой линии. Повторить слова «прямая линия». Следить, чтобы дети держали корпус прямо, не наклонялись, но линию держали в поле зрения. При переступлении особое внимание обращать на перенос ноги через предмет и сохранение ребёнком равновесия. |
| 4. « К Мишке» | 1.Учить детей ползать на средних четверень-  ках за катящимся мячом;  2.Упражнять в ходьбе с перешагиванием через предметы;  3.Закрепить умение прыгать на двух ногах;  4.Развивыать интерес к двигательной деятельности. | 1.Создание игровой мотивации;  -Построение в колон-  ну;  -Ходьба в колонне по 1 зрительной  ориентации (по ли-  нии);  2.ОВД:  -Ползание на средних четвереньках за катящимся мячом;  -Ходьба с перешагиванием через предметы (выс.10-15 см)-«мишки идут по лесу и перешагиваю через ветки»;  -Прыжки на 2-х ногах на месте  с поворотами вокруг себя-«мишки веселятся»;  3.Игра  «Догоните Мишку». | Сохранять равновесие и правильную  осанку.  Не делать  резких  и быстрых  поворотов при выполнении прыжков. |
| 5.«Мой любимый, звонкий мяч»  (на улице) | 1.Познакомить детей с формой, объёмом,  свойствами резинового мяча;  2.Спокойно и чётко выполнять упражнения с мячом, учить играть с мячом. | 1.Рассмтривание мя-  чей;  -Ходьба друг за другом с мячами;  2.ОРУ с мячами;  4. Игры с мячом: броски и ловля мяча руками, пой-  маем мяч ногой. | Дать детям возможность почувствовать природу мяча, проявить самостоятельность во время игр с мячом. |
| 6. «Необыкновенный мяч» | 1.Продолжать выполнять различные общеразвивающие упражнения  с резиновым  мячом;  2.Прокатывать резиновые мячи через воротики;  3.Провести игру «Поищем необыкновенный мяч». | 1.Ходьба по кругу друг за другом с мячами выпол-  нением заданий;  -медленный бег с мячами;  2.Прокатывание мяча по скамейке;  -Перешагивание через мячи взад-вперёд;  -Прыжки вокруг мячей на 2-х ногах;  3.Прокатывание мыча в воротики друг за другом;  4.Игра «Поищем необыкновенный мяч» (арбуз). | Занятие для малышей становится наиболее интересным, если их ожидает сюрприз. |
| 7.«Пойдём в гости к зверятам». | 1.Научить детей прокатывать мяч между предметами;  2.Упражнять  в ползании  за катящимся  предметом;  3.Закрепить навыки ходьбы с переша-  гиванием через предметы;  4.Развивать меткость, равновесие. | 1.Создание игровой мотивации;  2.Построение в колонну;  -Ходьба, бег в колонне по 1 – «идём в гости к зверятам»;  -ходьба с  восстановлением дыхания;  3.ОРУ с платочками;  4.ОВД:  -Прокатывание мяча между кубиками (ш.-60 см)- «прокати мячик мишке»;  -Ползание на средних четвереньках за катящимся мячом –«дрессированные собачки»;  -Ходьба с перешагиванием через предметы (выс.10-15 см)- «идём через пенёчки».  5.Подвижная игра «Такси». | Каждый ребёнок становится напротив кубиков и прокатывает свой мяч между кубиками, затем ребёнок догоняет свой мяч и садится на скамейку.  Игра «Такси»- дети становятся в обруч большого диаметра: один у передней стороны обода, другой у задней. Первый ребёнок- водитель  такси, второй-пассажир. Они бегают по залу. Через некоторое время меняются ролями. |
| 8. «На прогулку мы идём по переулку».  (на улице) | 1.Познакомить детей с местностью за пределами  детского сада;  2.Развивать выносливость во время ходьбы в медленном  и среднем темпе;  3.Провести игру «Что увидел, что запомнил?». | 1.Мотивация занятия.  2.Прогулка по переулку, наблю-  дение  за находив-  шимися объектами;  3.Возвращение в детский сад; Расскажем что видели, что делали? | Пройдя расстояние не более 20-30 м отдохнуть, остановиться, посмотреть вокруг. Общий путь 100-150м. Выбирать маршрут надо так, чтобы можно было сделать остановку, и дети могли выполнить небольшие трудовые действия: собрать листья, ветки и т.д. |
| 9. «По лесенке». | 1.Учить детей  лазанью вверх-вниз по гимнастической лестнице удобным для каждого  способом и прав-  льно чередующи-  мися движениями  рук и ног;  2.Провести игру  «Догони меня». | 1.Ходьба друг за другом в колонне;  2.Спокойный бег;  3.ОРУ.  4.Лазанье друг за другом по гимнастической лестнице удобным способом; чередующимся шагом;  5.Игра «Догони меня». | Вначале позволить детям влезать и слезать так, как они могут и хотят, а затем уже переходить к  обучению необходимым способам. |
| 10. «Репка». | 1.Научить детей  прыгать на двух ногах с продви-  жением вперёд;  2.Закрепить умение ползать за катящим-  ся мячом;  3.Вызываь у детей эмоциональный отклик и желание участвовать  в игровом занятии. | 1.Свободное построение; создание игровой мотивации; ходьба стайкой; в колонне по 1; бег в колонне по 1; построение врассыпную;  2.ОРУ «Тянем репку»;  3.ОВД:  -ползание  на средних  четвереньках под дугой за катящимся мячом;  -прыжки на 2-х ногах с продвижением вперёд;  -прокатывание мяча под дугу (ш. 50 см)  с расстояния 1 м (дети выполняют упражнения, сидя в парах)  4.  Мы шагаем друг за другом лесом и зелёным лугом Весёлая пляска – дети пляшут произвольно под музыку. | Внести игрушку дедушку и дать возможность рассмотреть её детям. Дедушка приглашает нас к себе на огород, где мы поможем посадить ему репку.  Мы шагаем друг за другом лесом и зелёным лугом. Перед нами огород. Дед за репкой нас зовёт.  Вдруг мы мышку увидали, ловко-ловко прыгать стали. Мышка-мышка, помоги, репку с нами потяни.  Мышка нам помогла. Репку вы-та-щи-ла! |
| 11.«Листочки собираем,  за ветерком  наблюдаем».  (на улице) | 1.Обучать детей ходьбе, аккуратно наступая на пред-  меты;  2.Учить мягкому  приземлению во время прыжка с места;  3.Провести игру  «Осенний букет». | 1.Мотивация занятия;  2.Бег (30-40 с.)-«полетели с  ветерком за  листочками»;  3.Медленный бег по коврику из осенних листьев (30-40 с.);  4.Прыжки с места;  Игра с листиками;  5.Соберём красивый букет  (сбор осенних цветов с клумбы). | Необходимо определить место сбора листьев. Можно начертить квадрат, куда дети будут складывать листья и на них прыгать. В группе закончить занятие рисованием осеннего букета. |
| 12.«Не бояться,  удержаться». | 1.Учить детей  ходьбе по гимнастической скамейке стоя  лицом по ходу  движения и стоя правым боком вперёд, передвига-  ясь приставными шагами;  2.Провести игру «Не бояться,  удержаться». | 1.Своюодное построение; построение  в колонну по 1; ходьба, бег друг за другом;  2.ОРУ на гимнастической скамейке;  3.ОВД: -ходьба по  скамейке друг за другом, руки в сторону;  -ходьба по скамейке правым боком приставным шагом;  4.Игра  «Не бояться, удержаться». | Выработку у детей умения сохранять равновесие нужно начинать с адаптации к условиям высоты, к предмету, на котором ребёнок будет принимать положение равновесия. Во время ходьбы приставным шагом по  гимнастической скамейке обращать внимание на осанку ребёнка, на мягкое приземление во время прыжка со скамейки. |
| **ноябрь** | | | |
| 1.«Путешествие в лес на поезде». | 1.Научить детей ходить по  наклонной доске;  2.Упражнять детей в прыжках с продвижением вперёд;  3.Закрепить умение прокатывать мяч между предметами;  4.Способствовать развитию равновесия и координации движений. | 1.Построение в колонну; создание игровой мотивации;  -Ходьба в колон-  не, имитирующая езду на поезде;  - бег в колонне друг за другом с ускорением и замедлением –«поезд едет в лес»;  2.ОРУ «Белочки играют»;  3.ОВД:  -ходьба по наклонной доске и спуск с неё – «белочки идут по ветке»;  -прыжки на двух с продвижением вперёд (до 2 м) – «белочки играют по траве»;  -прокатывание мяча между кубиками или под дуги (ш.50см) с расст. 1 м – «белочки играют с орехами»;  4.Игра «Лесные жучки». | Сохранять равновесие и правильную осанку. Не сутулиться, прыгать тихо и мягко. |
| 2. «Ну-ну!»  (на улице) | 1.Обучать броскам меленького мяча в цель;  2.Обучать желанию попасть в цель;  3.Воспитывать у детей волю. | 1.Создание игровой ситуации;  2.Ходьба с мячами в поднятой вверх руке;  -бег с мячами (мяч в правой руке внизу, в левой руке);  -приседание с  мячами ( прого-  вваривать «Ну-ну!»);  3.ОВД:  -бросание мяча в большой круг (8-10 бросков);  -бросание мяча в круг поменьше правой и левой рукой  (4-5 бросков);  4.Заключительная ходьба. | Упражнения, предваряющие бросок в цель, для маленьких детей необходимы. Рука ребёнка постепенно привыкает к мячу. Движения становятся более уверенными. Особенно важна работа кистью руки. |
| 3. «На большом ковре». | 1.Обучать детей перекатыванию из положения лёжа на спине на живот;  2.Выполнять ОРУ на ковре из из положения лёжа, сидя;  3.Провести игру «Посмотрим и скажем, какие листочки,  какие цветочки  на большом  ковре». | 1.Мотивация занятии; ходьба; бег;  2.ОРУ на ковре:  -присели, на коврик посмотрели;  -ходьба по ковру там, где белые цветочки; наклоняемся и собираем их правой рукой;  -упражнения сидя но ковре;  3.-Перкатывание со спины на живот и обратно;  -прыжки на 2-х ногах с пола на коврик;  4.Игра на название цвета листиков. | Особое внимание обратить на упражнения, в которых ребёнок имитирует сбор цветов. В упражнениях на ковре не следует требовать технического их выполнения, а предоставить детям возможность почувствовать свободу движений, их естественность. |
| 4. «Путешествие в лес на автобусе». | 1.Научить  детей ползать по  доске на средних четвереньках;  2.Упражнять де-  тей в ходьбе по наклонной доске;  3.Закрепить навык мягких и пружи-  нистых прыжков на месте;  4.Воспитывать смелость  при выполнении  упражнений. | 1.Создание игровой ситуации; -построение в колонну парами;  -ходьба в колонне парами – «едем на автобусе»;  -бег в колонне парами – «автобус поехал быстро»;  2.ОРУ «Белочки играют»;  3.ОВД:  -ползание по доске, положенной на пол, на средних четвереньках – «мурпавьшки ползут по тропинке»;  -ходьба по наклон-  ной доске и спуск с неё, руки на поясе – «белочки идут по ветке»;  -прыжки на 2-х ногах на месте в парах – «белочки веселятся»4  4.П/и  «Цветные автомобили». | Сохранять равновесие и правильную осанку. |
| 5. «У рябины, у рябинки».  (на улице) | 1.Наблюдать природные явления и использовать их в качестве оздоровительных целей;  2.Развивать у детей выносливость в процессе продол-  жительной ходьбы;  3.Способствовать адаптации детского  организма к погод-  ным условиям. | 1.Рассматривание ветки рябины;  -мотивация занятия;  2.Ходьба стайкой к рябине;  -ОРУ у рябинки: наклоны;  - вверх тянемся правой и левой рукой (пытаемся поздороваться с веточками);  -хоровод вокруг рябинки;  3.Подарок рябинки (сорвать аккуратно гроздь рябины, поднести детям. Каждый отщипывает по 1-2 ягодки). | Общая дистанция прохождения от сада дерева и обратно не более 200м. Ходьба в среднем темпе. |
| 6.«Курочка  с цыплятами». | 1.Познакомить детей с имита-  ционными движениями;  2.Совершенствовать умение прокатывать мяч (под дугу);  3.Закрепить умение ходить по наклон-  ной доске;  4.Развивать быстроту, равновесие, ловкость рук. | 1.Создание игровой мотивации.  -Построение в колонну парами;  -Ходьба в колонне парами с высоким подниманием коленей – «цыплята гуляют по высокой  траве»;  -Бег в колонне парами, чередуя с бегом врассыпную;  2.ОРУ «Пушистые цыплята»;  3.ОВД:  -Прокатывание мяча под дугу – «цыплята катают горошинки»;  -Ходьба по наклонной доске и спуск с неё, руки на поясе –«цыплята идут по жёрдочке»;  4.П/и «Наседка и цыплята». | Находить свою пару, не наталки-  ваться. В игре дети изображают цыплят, воспитатель наседку.  В дальнейшем роль наседки  могут исполнять сами дети. |
| 7.«Язычок-язычок». | 1.Познакомить детей с работой одной из главных мышц (языком);  2.Научить детей  выполнять упраж-  нения с помощью  различных движений и двига-  тельных реакций;  3.Учить детей выполнять упражнения, ис-  пользуя разно-  образные звуки. | 1.Мотивация занятия;  2.«Занимаемся с язычком»:  -язычок двигается во рту;  -выбегает изо рта; ходьба с высуну  тым язычком  вокруг стола;  -дотянуться язычком до подбородка, достать носик;  3.Язык помогает произносить звуки, слова;  -язычок разбирается вкусный ли сок;  4.Игра «Прятки с язычком». | Заранее подготовить кружки из бумаги и разложить их перед самым выполнением упражнения. Движения языком могут быть самые разные, как и произношение звуков. |
| 8.«Крепкие ручки»  (на улице) | 1.Познакомить детей с упражнени-  ями на снарядах;  2.Укреплять мышцы рук;  3.Провести  игру «Кто дольше покачается?» | 1.Построение в шеренгу;  -посмотрели на руки (руки  вытянуты вперёд);  -показали мускулы;  -ходьба в колонне;  -бег по кругу;  -приседание;  -разогреваем руки: хлопаем, потираем, растираем;  -отжимаемся от стенки руками;  -руками, как веточками помахиваем;  2.Упражнения на дуге: повиснуть на руках;  -передвижение на руках по дуге;  3.Игра  «Кто дольше покачается?» | Психоэмоциональ-  ные установки в виде образного обращения педагога к детям усиливают мышечное напряжение, создаваемое ребёнком в движе-  нии, и помогают достигнуть нуж-  ного результата. |
| 9.«Упрямые козы» | 1.Вызвать у детей эмоциональный отклик на игровое занятие и желание участвовать в нём;  2.Научить детей прыжкам вверх с целью достать предмет;  3.Упражнять  в прокатывании  мяча под дугу с попаданием  в предмет;  4.Закрепить навыки ползания на  четвереньках по скамейке. | 1.Создание игро-  вой мотивации;  -Свободное построение;  -Ходьба с высо-  ким подниманием колен;  -Перестроение врассыпную;  -Бег в парах, чередуя в беге врассыпную- «Найди  свою пару».  2. ОРУ «Козочки».  3.ОВД:  -Ходьба из обруча в обруч;  -Ползание на средних четвереньках по скамейке;  -Прыжки вверх с места –«Допрыгни до веточки»;  -Прокатывние мяча под дугу с целью сбитькеглю;  4.П/и «Самолёты». | Рассмотреть 2-х козочек: одна белая, другая чёрная. |
| 10. «Каштанчики» | 1.Развивать у детей ловкость рук  в процессе  выполнения общеразвивающих упражнений;  2.Познакомить детей с удивительно красивым деревом – каштаном;  3.Рассказать детям, зачем каштану  колючки. | 1.Рассказ воспита-  теля о каштане;  -рассматривание плодов каштана;  2. Ходьба под музыку с кашта-  нами в руках;  -бег с каштанами;  ОРУ с каштанами;  3.Танец  с листьями  каштана.  4.Рассказ  о колючках  каштана. | Заранее порепе-  тировать с  музыкальным руководителем движения под музыку, чтобы  при выполнении  с детьми движения были свободными, точно соответ-  ствовали музыкальному произведению. |
| 11.«Поздняя осень»  (на улице) | 1.Способствовать адаптации детей к изменяющимся условиям погоды;  2.Развивать чувства ощущения, воспитывать волевые качества;  3.Формировать положительное отношение  к дождливой  погоде. | 1.Мотивация занятия: идём на встречу с дождём;  -ходьба парами по дорожке д/с с зонтиками;  -слушаем  как капельки с крыш падают (на веранде);  -ходьба по мо-  крым листочкам;  -рассматривание дерева, лужайки;  2.Игры  с зонтиками. | Следить, чтобы дети не промокли.  Обыграть использование зонтика. |
| 12.«По ровненькой дорожке» | 1.Упражнять детей в ходьбе в колонне  по одному,  выполняя задания по указанию  воспитателя;  2.Закрепить навыки прыжков из обруча в обруч,  приземляясь на  полусогнутые ноги;  3.Упражнять  в прокатывании  мяча друг другу. | 1.Ходьба  в колонне по одному, выполняя задания по  сигналу воспитателя  («бабочки»-останавливаются и машут руками; «зайки»-прыгают на 2-х ногах на месте);  -бег врассыпную;  2.ОРУ с обручами;  3.ОВД:  -Прыжки из обруча в обруч;  -Прокатывание мяча в прямом направлении (дети катят мячи и бегут за ними);  4.П/и  «По ровненькой дорожке». | Упражнения в ходьбе и беге чередуются 2 раза. Для выполнения ОРУ с обручами помочь детям построиться в виде буквы «П». |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **декабрь** | | | |
| 1.«Цветные автомобили» | 1.Научить детей  ходить по гим-  настической скамейке;  2.Упражнять  в прыжках вверх с целью достать  предмет;  3.Закрепить умение прока-  тывать мяч под  дугу, добиваясь меткого выполнения упражнения. | 1.Создание игровой мотива-  ции;  Построение в колонну;  -ходьба в колонне «змейкой» между кеглями»-«едут в автомобиле»;  -Бег в колонне «змейкой»№  -Ходьба с восста-  новлением дыхания, пере-строение в круг;  2.ОРУ  «Ремонт и чистка автомобиля»;  3.ОВД:  -«Автомобиль едет по мосту»-ходьба по гимнастической  скамейке;  -«Допрыгни до мяча»-прыжки вверх с места с целью достать предмет;  -«Стань метким»-прокатывание мяча под дугу с целью сбить кеглю;  4.П/и  «Воробушки и автомобиль». | Бегать в разных направлениях не наталкиваясь. Находить свой домик и дейст-  вовать по сигналу. |
| 2.«Первый снег»  (на улице) | 1.Освоить упраж-  нения на дыхание;  2.Развивать у детей ловкость в свобод-  ных игровых  упражнениях;  3.Научить детей ОРУ у ограды детского сада. | 1.Мотивация занятия;  -дыхательные упражнения;  -медленный бег 1 круг (25-30м);  -  2.ОРУ у ограды;  -медленный бег;  -ловим ладошками снежинки;  -доганяем снежин-  ки -20-30с;  -убегаем от сне-  жинок  -полетаем вместе со снежинками;  3.«Подышим носиками»-дыхательные упражнения у рябинки. | Особое внимание обратить на одежду детей. Не следует кутать детей. При дискомфорте ребёнку не только трудно двигаться, но и почувствовать всю красоту внешнего мира. При ловле  снежинок желательно, чтобы дети старались повыше подпрыгивать и аккуратно приземляться |
| 3. «Каштанчики» | 1.Развивать у детей ловкость рук в  процессе выполнения общеразвивающих упражнений;  2.познакомить детей с  удивительно красивым деревом- каштаном;  3.Рассказать детям, зачем каштану колючки. | 1.Мотмвация занятия. Рассматривание каштанов; рассказ о плодах каштана.  2.Ходьба с каштанами по группе, бег с каштанами.  3.ОРУ с  каштанами.  4.Упражнения с листочками каштана. | Особое внимание обратить на работу рук ребёнка, во время различных манипуляций с плодами каштана. |
| 3. «Варежка» | 1.Научить детей подлезать под дугу, не касаясь руками пола;  2.Упражнять в  ходьбе по  гимнастической скамейке, учить сохранять равновесие и правильную осанку;  3.Закрепить умение прыгать вверх. координируя взмах руками с активным толчком, с целью достать предмет. | 1.Создание игровой мотивации;  -Построение  в колонну.  -ходьба в колонне «змейкой» между кеглями – «едут в автобусе к  Снегурочке;  -бег в колонне «змейкой»;  2.ОРУ – «Ремонт и чистка автомобиля».  3.ОВД:  -подлезание под дугу не касаясь руками»  -прыжки вверх с места с целью достать предмет – «Зайчик прыгает за веточкой»;  -ходьба по гимнастической скамейке –«Автобус едет по мосту».  4.П/игра «Снежинки и  ветер». | При подлезании под дугу дети держат руки на коленях и складываются в комочек. |
| 5.«Ледовая лужица»  (на улице) | 1.Учить детей правильно дышать холодным воздухом во время движения;  2.Развивать умение сохранять равновесие при ходьбе, медленно пробегать по ледовой лужице;  3.Провести игру «Варежки сними, ручки покажи». | 1.Мотивация занятия.  2.Выход на  площадку. Дыхательные упражнения: вдохнуть носом-ртом выдохнуть свежий воздух;  -.Ходьба по дорожка д/с;  -.Ходьба по  ледовой лужице;  -.Бег по ледовой лужице;  3.Игра «Варежки сними, ручки покажи». | Заранее выбрать место, где будет проходить основная часть занятия -  «ледяная лужица». Особое внимание обращать на формирование умения сохранять устойчивое положение на скользкой поверхности. |
| 6.«Волшебное ведёрко» | 1.Побуждать детей к использованию бытовых пред-  метов в игровой деятельности;  2.Способствовать развитию у детей трудовых умений и навыков;  3.Развивать координационные способности детей. | 1.Мотивация занятия. Рассматривание предметов.  2.Ходьба с  ведёрками (ведёрки в правой и левой руке);  -быстрая ходьба с ведром по группе;  3.ОРУ с ведёрками;  4.Волшебная игра (вращение каштанами в ведёрке). | Лучше выставить вёдра заранее. Каждый ребёнок встаёт напротив своего ведра. Рассказать детям о назначении ведра. |
| 7.«Подвешенные мячи» | 1.Развивать у детей ловкость;  2.Развивать умение использовать знакомые предметы в незнакомых ситуациях;  3.Учить энергично отбивать мяч кистью. | 1.Мотивация занятия.  -Ходьба под подвешенными мячами;  -бег под мячами;  -подпрыгивание с целью достать мяч рукой;  2.ОРУ с мячами;  3.Игры с мячами:  -постукивание кулачком по мячу;  -удары по мячу. | Мячи развесить в сетках, на одной или двух скакалках так, чтобы можно было поднимать верёвку и опускать в зависимости от цели задания. Сетка, в которой находится мяч, должна легко развязываться снизу. |
| 8. «Познакомимся с инеем»  (на улице) | 1.Познакомить детей с таким явлением природы, как иней;  2.Обучать детей упражнениям на развитие мышц рук, умение захватывать предметы;  3.Научить детей выполнять упражнения на развитие мышц ног, на равновесие. | 1.Создание игровой ситуации. Рассматривание деревьев в инее. Рассказ об инее.  2.Ходьба вокруг деревьев и  кустарников;  -бег вокруг деревьев и кустарников;  3.Бросание и ловля снежинки;  -упражнения с снежинками;  4.Игра «Достань снежинку». | Объяснить детям, что такое иней: «Это тонкий слой, образующийся благодаря испарениям на охлаждающейся поверхности. Это очень нежный кружевной наряд». |
| 9.«Сладкая вершина». | 1.Обучать детей слезать, спрыгивать с  невысоких предметов;  2.Обучать влезанию на  предмет;  3.Развивать силовые способности, смелость, уверенность в себе. | 1.Создание игровой ситуации.  -ходьба вокруг стола;  -ходьба вокруг стола и кубиков;  -бег вокруг стола и кубиков;  -влезание на куб и спрыгивание;  -ползание вокруг стола на четвереньках;  2.Лазанье по гимнастической стенке: достаём подарок белочки. | Корзина с подарками устанавливается первоначально на 4-5рейке. Следить за тем, чтобы дети не спрыгивали с гимнастической стенки, долго не засиживались на рейке, старались выполнять влезание и слезание в определённом для себя, но по возможности в одинаковом ритме. |
| 10.«Хорошо хороводили». | 1.Учить детей ходьбе и бегу под музыкальное сопровождение;  2.Учить строиться в один, два круга;  3.Выполнять упражнения в кругах большом и маленьком. | 1.Ходьба по кругу взявшись за руки под музыку;  -бег под музыку по кругу взявшись за руки в одну и другую стороны;  -приседание в кругу;  -наклоны в кругу;  2.Построение в два круга;  -ОРУ в кругу: ходьба, ползание в кругах в разные стороны;  -ходьба друг за другом по большому кругу с выполнением упражнений под музыку. взявшись за руки. | Построение в круг желательно повторять в различных ситуациях. Чем их больше, тем прочнее усвоение построений и перестроений. |
| 11.«Летающие тарелочки».  (на улице) | 1.Учить детей метать предметы с места;  2.Учить метать предметы в движении;  3.Учить следить за полётом предмета и определять направление полёта (вперёд, назад, вниз, вверх). | 1.Мотивация занятия.  -построение в колонну друг за другом, тарелочки в правой руке;  -ходьба с тарелочками по кругу;  -подбрасывание и ловля тарелочек;  -бросание тарелочек вдаль через верёвку;  -бросание тарелочек с определением направления полёта. | При определении направления полёта тарелочек вначале сделать бросок вместе с детьми, а затем спросить, куда полетели тарелочки. Следить за тем, чтобы дети на бросали друг в друга. Особое внимание на  технику не  обращать. |
| 12.«Стеклянные шары». | Подготовить детей к предстоящему новогоднему празднику;  2.Формировать бережное отношение к  предметам;  3.Вырабатывать ловкость рук. | 1.Создание игровой ситуации;  -построение  в колонну;  -ходьба по группе с выполнением заданий для рук;  -игры с мячиком;  2.Упражнения с шарами под музыку:  -медленная ходьба с шарами;  -покружимся  с шариками;  -приседание  с шариками;  -танцуем  с шариками. | Необходимо размять руки у детей с помощью похожего предмета, в данном случае маленький мяч ассоциируется у детей со стеклянным шариком. При выполнении упражнений с шарами необходимо определить дистанцию между детьми. |
| **Январь** | | | |
| 1.«В гостях у еловой веточки». | 1.Воспитывать у детей смелость,  решительность;  2.Формировать умение бережно относиться к  предметам;  3.Развивать прыжковую выносливость. | 1.Создание игровой мотивации;  Ходьба вколонне;  -бег друг за другом;  2.ОРУ:  -«поздороваемся с веточками»-подтягивание и касание руками еловых веток;  -приседание на 2 ногах, руки вперёд;  0сидя на полу, поднимать ноги вверх (дотягиваемся ногами до веточек);  -прыжки н 2 ногах;  3.ОВД: пробежать под веточкой; ползанье; прыжки через веточки; ходьба по коридору из веточек. | Еловые веточки на стене, на гимнастической стенке, нанизанные на верёвке, должны находиться на разной высоте с учётом роста детей. При пробегании под веткой обращать внимание, чтобы дети наклонялись, оберегая лицо. Необходимо, чтобы во время занятий дети как можно чаще соприкасались различными частями тела с еловыми ветками. |
| 2. «В гостях у деда Мороза».  (на улице) | 1.Обучать детей ходьбе и бегу по глубокому снегу;  2.Учить метанию (снежков) вдаль. | 1.Создание игровой ситуации.  2.Ходьба по глубокому снегу. Поднимая высоко колени;  -бег по снегу;  3.Лепка снежных комков;  -метание снежков вдаль. | Воспитатель вместе с детьми выполняет задание Деда Мороза, лепит снежки, показывает, как их делать и помогает тем, у кого не получается. |
| 3. «Что можем покажем». | 1.Формировать у детей умение имитировать движения отдельных зверей, животных, птиц;  2.Познакомить с игрой «Кто кого перетанцует». | 1.Мотивация занятия.  2.Ходьба по кругу (медведь учится красиво ходить);  -бег по группе, похлопывая себя ладошками по ягодицам (конёк –горбунок тренируется в беге);  -ходьба с мягкой постановкой стоп (лиса);  -ползание на  четвереньках (как ёжик);  -прыжки на 2-х ногах вместе и в движении в разных направлениях (зайчики);  -прыжки со  скамейки (птицы слетают с веточек);  3. «Птичий бал» -танцевальные движения под музыку. | Образы животных, движениям которых дети под-ражают, могут быть самыми разными, в  соответствии с запланированными умениями и навыками, которые хотят сформировать у детей. Предварительно уточнить у детей знания и умения в передаче движений животных, птиц, зверей. |
| 4.«Маленькие ежата, маленькие ребята». | 1.Обучать детей пролезанию в обруч, под гимнастическую скамейку;  2.Обучать перелезанию и переползанию через лежащие предметы. | 1.Создание игровой ситуации;  -ходьба по кругу на четвереньках друг за другом (как маленькие ежата);  -обычная ходьба друг за другом;  -бег ежат (на четвереньках по кругу);  -обычный бег по кругу;  2. ОВД:  -пролезание в обруч;  -пролезание под гимнастическую скамейку;  -переползание через гимнастические палки;  3.Ползание на  четвереньках по  группе с  листочком на спине. | Необходимо постоянно чередовать позы. Постоянно сравнивать движения ежат и зверят. |
| 5.«Страдания Зайки-Поскакайки»  (на улице) | 1.Формировать у детей потребность к занятиям на свежем воздухе;  2.Обучать прыжкам и бегу по мягкому снегу;  3.Приучать выполнять упражнения по  заданию. | 1.Создание игровой ситуации; Ходьба за воспитателем по тропинке;  2.Ходьба по полянке, наклоны, приседание, заглядываем под кустики (ищем Зайку);  -топаем ногами на месте. Хлопки в ладоши;  -бег к разным ориентирам (дерево, кустик);  3.ОВД: (игра с Зайчиком)  -«Кто перешагнёт через еловую ветку?»;  -«Кто перепрыгнет через еловую ветку?»;  -«Кто прыгнет с пенёчка на сугроб?». | В упражнении с ориентиром может быть любой предмет. Наиболее интересный и загадочный для ребят. Следить за дыханием детей при выполнении заданий. Бег должен быть таким. Чтобы дети не очень много набирали холодного воз-духа. |
| 6.«Волшебные варежки». | 1.Развивать у детей воображение, творческую инициативу;  2.Развивать ловкость рук;  3.Формировать умение согласовывать движения с музыкальным сопровождением. | 1.Создание игровой ситуации;  2.Плвавные движения рук в медленном беге (летаем как  снежинки);  -медленный бег с чередованием с приседанием (снежинки летают и устают);  -прыжки в движении (поддел ветер, снежинки перелетают с одного места на другое);  -снежинки кружатся (свободные движения рук с вращением туловища в разные стороны);  -влезание на гимнастические скамейки и спрыгивание с них;  -танец снежинок;  3.Снежинки отдыхают. | Волшебные варежки сделаны из твёрдой бумаги в форме снежинок. Варежки надеваются так, чтобы снежинка укладывалась на тыльной стороне ладони, а резинка была внутри. Использовать фонограмму спокойной музыки. |
| 7. «Горшок каши». | 1.Научить детей спрыгивать с высоты;  2.Упражнять детей в бросках мяча об пол и ловле его;  3.Закрепить навык подлезания под препятствиями;  4.Совершенствовать умение бегать врассыпную. | 1.Создание игровой ситуации (в гости пришла кукла Алёнка);  -свободное построение;  -ходьба по извилистой дорожке;  -бег врассыпную;  -ходьба с восстановлением дыхания;  2.ОРУ «Алёнкины гости»;  3.ОВД:  -спрыгивание со скамейки, выс. 15 см;  -подлезание под несколько подряд расположенных дуг;  -броски мяча об пол и ловля его;  4.Подвижная игра «Воробушки и кот». | Гости Алёнки:  -«У Алёнки в гостях два цыплёнка в  лаптях»;  -«Петушок в  сапожках»;  -«Курочка в  всерёжках»;  -«Селезень  в кафтане, утка в сарафане»;  -«А корова- юбке, в тёплом  полушубке».  У Алёнки был волшебный горшочек каши. Решила она всех кашей накормить. |
| 8. «Снеговичок»  (на улице) | 1.Развивать у детей умение лепить из снега снеговика;  2.Упражнять  в ходьбе, беге,  прыжках в  ограниченном пространстве;  3.Развивать умение метать в цель. | 1.Построение в колонну. Создание игровой ситуации (идём в гости к Снеговику); рассматривание Снеговика; лепка Снеговика;  2.Ходьба вокруг Снеговика друг за другом;  -бег;  -подскоки с продвижением вперёд;  -лепка снежков;  -метание снежков в цель;  3.Игры со снежками. | Занятие проводится на улице, когда много снега и оттепель. Все действия при создании Снеговика сопровождать объяснением, чтобы дети принимали активное участие. |
| 9.«Маленькие мячики». | 1.Познакомить детей со свойствами маленького резинового мяча; его формой, объёмом;  2.Учить манипулировать с мячом;  3.Формировать у детей интерес к занятиям с мячом. | 1.Ходьба по группе в разных направлениях;  -бег с мячами в руках;  -приседание с мячом;  -перекладывание мяча с одной руки в другую;  -катание мяча, отталкивая его от себя ладонью правой (левой) руки;  -бросание и ловля мяча;  2.Танцуем с мячиком. | Показать движение рукой при катании мяча: ладошкой от себя в положение приседа, полуприседа, наклона. Постоянно обыгрывать действия с мячом: «Маленький мяч лёгкий», «Играть с мячом интересно», «Мяч хочет быть с вами, но может и убежать. Это он так играет с вами» и т.д. |
| 10.«Ловкие детишки». | 1.Обучать детей лазанью по  гимнастической стенке;  2.Упражнять в  ползании по  гимнастической скамейке. | 1.Построение в шеренгу;  -покажем какие у нас длинные шеи (вытягивание шеи вверх);  -бег с вытянутыми вверх руками;  -бег с вращением рук вперёд;  -прыжки на двух ногах, одной ноге;  2.Лазанье по гимнастической лестнице(до третьей рейки);  -ползание по гимнастической скамейке на четвереньках. | При выполнении прыжков в 1-ой части занятия дать детям возможность выполнять задание по своему усмотрению (прыгать на одной ноге, на двух и т.д.). |
| 11.«Кого хочешь покатаю»  (на улице) | 1.Развивать силу  рук, ног;  2.Развивать умение коллективно развлекаться. | 1.Мотивация занятия.  2.Построение парами;  -ходьба парами по кругу с санками;  -бег в парах с санками по кругу;  -катание друг друга на санках по прямой дорожке;  3.Отряхивание друг друга от снега. | Ставя детей в пары, обращать внимание на то. Чтобы по возможности рост и вес ребёнка приблизительно были одинаковы. Им будет удобно возить друг друга в санках. |
| 12.«Кружащиеся снежинки». | 1.Учить детей дыхательным упражнениям;  2.Развивать умение ориентироваться в обстановке;  3.Учить выполнять упражнения  в перекатывании по полу. | 1.Мотивация занятия;  -рассматривание снежинок через окно в группе, стоя на скамейке;  -подбрасывание снежинок вверх любой рукой;  -дуем на снежинку стоя на  четвереньках;  -перекатывание со снежинкой с живота на спину и обратно;  -перекатывание по всей группе со снежинками в руках;  -бег по кругу со снежинками;  -бег в разные направления между стульями;  -снежинки отдыхают;  2. Танец снежинок.  **Февраль** | Снежинки вырезают из обыкновенной не очень плотной бумаги, чтобы легко было выполнять упражнение на дыхание. Каждое упражнение сопровождать комментариями, подсказками. |
| 1.«Большой шнур» | 1.Развивать у детей координационные способности;  2.Учить сохранять равновесие на низкой опоре;  3.Упражнять с  целью профилактики плоскостопия. | 1.Мотивация занятия.  2.ходьба друг за другом со шнуром в правой руке;  -бег со шнуром;  -перешагивание через шнур вперёд и с поворотом кругом назад;  -ходьба по шнуру с произвольным движением рук;  -медленный бег по шнуру;  -прыжки через лежащий на полу шнур;  -подлезание под поднятый шнур (20-30см);  -прыжки с небольшого разбега через шнур, поднятый на высоту 5 см);  3. Ходьба по группе, отдых детей. | Объяснить детям назначение шнура, верёвки. Применяется взрослыми для разных целей. Им можно что-то перевязывать , на него можно развешивать для сушки бельё. Платочки, носочки, маечки. Длина разбега при выполнении прыжков через шнур в групповой комнате 2-3см. |
| 2.«На собственных ножках»  (на улице). | 1.Развивать у детей устойчивое равновесие;  2.Обучать передвижению по скользкой опоре. | 1.Мотивация занятия;  2.Выход на ледяную дорожку;  -ходьба друг за другом по дорожке;  -бег друг за другом по дорожке;  -катание на ледяной дорожке4  3.Ходьба по площадке д/с. | Дорожка расчищается заранее. Может быть подготовлена и самими детьми. Во время свободного катания детей следить за тем, чтобы они не сталкивались друг другом. |
| 3.«Мыши и кот Васька». | 1.Познакомить детей с  выполнением упражнений в  ролях;  2.Научить ходить по гимнастической скамейке на  высоких четвереньках;  3.Упражнять в прыжках в длину с места;  4.Закрепить умение ловить мяч и бросать мяч. | 1.Создание игровой мотивации;  -построение  в колонну;  -перестроение из колонны по 1 в колонну по 2;  -ходьба парами в колонне; парами «змейкой», огибая предметы;  -бег в парах со сменой направления;  2.ОРУ «Мыши играют в своих норках».  (и.п.лёжа на животе, спине, сидя);  3.ОВД:  -ходьба по  гимнастической скамейке на  высоких четвереньках «как мышки»;  -прыжки в длину с места через две линии, расст. 15-20см- «через ручеёк»;  -ловля брошенного воспитателем мяча и бросок обратно  -расст 1,5 м;  4.П/и «Кот и мыши». | При прыжках в длину с места присесть с замахом рук назад; отталкиваться двумя ногами со взмахом рук вперёд-вверх; приземляться, мягко пружиня ноги с  выставлением рук вперёд.  Ловить мяч не прижимая к груди. |
| 4.«Цветные карандаши». | 1.Формировать познавательные отношения  к предметам;  2.Формировать умение манипулировать предметами;  3.Развивать творческое воображение в  действиях с  предметами. | 1.Мотивация занятия.  2.Ходьба по кругу в одну сторону, затем в другую с жёлтым  карандашом (карандаш в  правой руке);  -бег по кругу в разные стороны с перекладыванием карандаша из руки в руку;  -наклоны вперёд с имитацией рисования;  -перешагивание через зелёные карандаши;  -перепрыгивание через карандаши;  -ползание вокруг карандашей;  -дуем на красные карандаши, стоя на коленках;  3.Игры с карандашами: перекладываем из одной руки в другую; катаем между ладошками; дуем на карандаш как в дудочку. | Желательно, чтбы карандаши были незаточенными и являлись в данном случае предметом для занятий физической культурой. Можно не говорить детям, к какому карандашу подойти, а подняв карандаш, спросить, какого цвета карандаш, а затем предложить им взять такой же карандаш. |
| 5.«Деревянные дощечки»  (на улице). | 1.Прививать детям трудовые навыки;  2.Развивать силовые качества;  3.Учить сочетать физическую работу с развлечениями. | 1.Мотивация занятия;  -очистка части прогулочной площадки от снега;  2.ОРУ  с дощечками;  3.Игры  с дощечками:  -«Спрячем дощечку в снег»- кто спрячет, прибежит на площадку и приседает. По сигналу надо быстро прибежать к месту, где спрятана дощечка, раскопать снег, взять дощечку, очистить её от снега и принести сюда. | Показать детям, как чистить снег деревянными дощечками. Дети выполняют движения самостоятельно. Можно ненавязчиво комментировать их действия. |
| 6.«В гости к  собачке». | 1.Научить детей перелезать через барьер боком;  2.Закрепить умение выполнять прыжок в длину с места, координируя движения рук и ног;  3.Упражнять в ходьбе по гимнастической скамейке на  высоких четвереньках. | 1.Создание игровой ситуации;  -построение в колонну; перестроение из колонны по 1 в колонну по 2;  -ходьба парами в колонне; парами «змейкой», огибая предметы;  -бег в парах со сменой направления;  2.ОРУ «Собачки играют»;  3.ОВД:  -переползание через барьер  боком, выс. 30см;  -ходьба по гимнастической скамейке на высоких четвереньках- «собачки идкт по мостику»;  -прыжки в длину с места через две линии- «через ручеёк», расст15-20см;  4.П/игра «Лохматый пёс». | При выполнение прыжков присесть с замахом рук назад; отталкиваться сразу двумя ногами со взмахом рук вперёд-вверх;  приземляться, мягко пружиня ноги с выставлением рук вперёд. |
| 7.«Поиграем со снежинками». | 1.Познакомить детей с ходьбой с перешагиванием через предметы;  2.Научить детей бросать мяч вперёд вдаль;  3.Упражнять в перелезании через барьер боком;  4.Воспитывать смелость. | 1.Создание игровой ситуации;  -построение в колонну; перестроение из колонны по1 в колонну по 2;  -ходьба:  обычная; на носках; высоко поднимая колени; перешагивая через кубики;  -бег в колонне по 1со сменой направления;  -перестроение в круг;  2.ОРУ «Поиграем со снежинками»;  3.ОВД:  -броски мяча вперёд двумя руками снизу вдаль-«брось и догони»;  -перелезание через барьер боком, выс. 40см-«перелезь через сугроб»;  3. П/и «Берегись, заморожу». | Дети бросают мяч все вместе по сигналу воспитателя. |
| 8.«Деревянные лопаточки»  (на улице). | 1.Прививать детям интерес к  физической работе;  2.Развивать силовые качества;  3.Формировать умение прыгать через препятствие. | 1.Мотивация занятия.  2.-Уборка снега (5-7 мин.);  3.Упражнения  с лопатками:  -бег вокруг лопаток;  -приседание  с лопатками;  -«мчимся  на лошадке»;  -прыжки через  лопатку;  -ходьба с  восстановлением дыхания;  4.Игры со  снежками. | Оказывать посильную помощь тем детям, которые не знают, как очищать снег с площадки. Следить за тем, чтобы дети аккуратно обращались с предметом, были доброжелательны по отношению друг к другу. |
| 9. «Волк и семеро козлят». | 1.Вызвать у детей эмоциональный отклик на игровое занятие и желание участвовать в нём;  2.Научить детей прыжкам со сменой положения ног;  3.Совершенствовать умение бросать мяч вперёд разными способами;  4.Закрепить умение перелезать через препятствие;  5.Развивать равновесие в ходьбе по шнуру. | 1.Создание игровой ситуации; -Свободное построение;  -Ходьба: по шнуру прямо- «как по тропинке»; с перешагиванием через кубы;  -Бег врассыпную; широким шагом;  2.ОРУ «Волк-кусака»;  3.ОВД:  -броски мяча вдаль из-за головы -  «брось и догони»;  -прыжки со сменой положения ног (врозь-вместе);  -перелезание через барьер, выс 40см;  4.Игра «Весёлая дудочка». | Внести игрушку козочку, которую все рассматривают  : Какая красивая козочка пришла к нам в гости. Далее выполняются все движения в сопровождении текста. |
| 10.«Стульчики-вертульчики». | 1.Упражнять детей в применении  предметов быта;  2.Воспитывать положительное отношение  к преодолению трудностей;  3.Развивать координационные способности  при выполнении физических упражнений  со стульчиками. | 1.Мотивация занятия;  -Ходьба вокруг стульев со сменой направления;  -бег вокруг стульев;  -ходьба между стульями;  -прыжки вокруг стульев на двух ногах;  2.ОРУ со стульями («необыкновенный вертульчик»-вращение стульчиков на одной ножке, повороты стульчиков и т.д.);  3.Заключительная часть:  (приглашаем солнышко посидеть на стульчике). | Обратить внимание на выполнение детьми упражнения «ходьба вокруг стульев». Если вокруг своего стула, на котором сидел ребёнок, ему двигаться было привычно, то хаотичное передвижение может вызвать у него некоторое замешательство. Желательно показать это детям. При выполнении упражнения на вращение стульчика напоминать детям придерживать стулья так, чтобы не задеть ни себя, ни других. |
| 11.«Зимние забавушки»  (на улице). | 1.Развивать у детей внимание к  окружающей действительности;  2.Учить сравнивать отдельные факты, движения, действия. | 1.Создание игровой ситуации;  2.Катание друг друга на санках по прямой линии;  -отдых на санках, топаем ногами, машем проплывающим облакам;  -катаем на санках друг друга как лошадки;  -встали парами на санки (сохранение равновесия);  3.Катаем на санках куклу;  -катание на санках воспитателя и рассказывем, что видим вокруг (снег почернел, стало теплее, скоро придёт весна). | Следить за физической нагрузкой детей. Когда дети стоят на санках, необходимо подстраховывать их. |
| 12. «Разноцветный коврик». | 1.Расширять представление детей о цвете;  2.Развивать интерес к музыкальному сопровождению движений. | 1.Мотивация занятия.  2.Упражнения на разноцветном ковре:  -ходьба по коврику;  -бег по коврику;  -поваляемся на коврике;  -побарахтаемся на коврике;  -ходьба под музыку, собираем жёлтые цветочки, красные, белые (по очереди);  -выполнение упражнений с цветочками ( под музыку);  3.Заключительная часть: танцуем с цветочками. | В упражнении «поваляемся на коврике» стараться формировать положительное эмоциональное состояние, полезное для развития всех групп мышц. В упражнениях типа «собери цветы» дети выполняют имитационные движения: наклоняются, прикасаются к определённо заданному цветку, кладут цветы в ладони, корзиночку и т.д. |
| **Март** | | | |
| 1.«В гостях у Мишки-Топтыжки». | Научить детей перестраиваться из колонны по 1 в два звена;  2.Упражнять в прыжках со сменой положения ног, добиваясь лёгкости и ритмичности при выполнении;  3.Совершенствовать умение бросать мяч двумя руками из разных исходных положений;  4.Развивать равновесие в ходьбе по ограниченной площади. | 1.Создание игровой мотивации;  2.Построение в колонну;  Ходьба в колонне:  -обычная;  -широким и мелким шагом;  -со сменой направления движения – «идём в гости к мишке»;  -бег по извилистой дорожке; врассыпную;  2.ОРУ «Уроки Мишки-Топтыжки»;  ОВД:  -ходьба по кирпичикам, расположенным на расстоянии 15 см друг от друга;  -прыжки со сменой положения ног: врозь-вметсе;  -броски мяча вдаль двумя руками от груди – «брось и догони»;  3.Подвижная игра «У медведя во бору». | Дети встают у линии. бросают мячи двумя руками, догоняют их, берут и снова встают за линию. Во время игры доходить до берлоги медведя, не отставать; убегать после окончания слов. |
| 2.«Вкусные блинчики»  (на улице). | 1.Познакомить детей с ритуалами традиционных народных праздников;  2.Формировать положительное отношение к праздникам;  3.Использовать в играх-забавах движения, изученные в процессе предыдущих занятий. | 1.Мотиваация занятия.  -Встреча с Зимушкой-Зимой.  2.Катание по скользким дорожкам;  -бросание снежков (победителям вручаются призы);  -«Сюрприз» (в корзинке у соломенной куклы блины);  -догоняем Лису;  -угощение: все идут к столу, пьют горячий чай и едят блины);  -прощальный хороводвод. | По своему  усмотрению и возможностям нарядить персонажей занятия (Зима, Лиса). Площадку празднично украсить. |
| 3. «Масленичка». | 1.Познакомить детей с народными зимними праздниками;  2.Учить готовиться к праздникам;  3.Вырабатывать положительное отношение к празднику. | 1.Мотивация занятия;  2.Ходьба, бег по залу;  -наклоняемся к соломинкам;  -ползаем вокруг соломинок;  -прыгаем через соломинки;  -приседание возле соломинок;  -собираем соломинки и делаем куклу;  3. Игры-соревнования:  -«Кто быстрее добежит от стены до куклы и назад вернётся»;  -« Соломинка на спинке»;  Заключительная часть. | Подготовить макет куклы. В основном дети подают детали. Оформление куклы происходит в присутствии детей. Следить, чтобы дети с соломенной куклой обращались осторожно. Во время изготовления куклы постоянно разговаривать с детьми, комментировать. |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| 4. «Нас ждут в Лимпопо». | 1.Познакомить детей с бегом по кругу, взявшись за руки;  2.Научить детей ползать по скамейке на животе,  подтягиваясь руками;  3.Упражнять  в ходьбе по  кирпичикам, сохраняя равновесие;  4. Закрепить умение прыгать со сменой положения ног;  5.Воспитывать смелость при лазании по гимнастической лестнице. | 1.Создание игровой ситуации;  -Построение в круг;  -ходьба по кругу, взявшись за руки;  -бег по кругу, взявшись за руки; ;Галоп на  гимнастической палке верхом;  2.ОРУ – «В лодке» (с гимнасти-  ческими палками);  ОВД:  -подтягивание по скамейке, лёжа на животе;  -ходьба по кирпичикам, расположенным на расстоянии 15 см друг от друга;  -прыжки со сменой положения ног (врозь-вместе) с продвижением вперёд на расст. 2 м;  3.Подвижная игра «Обезьянки». | Занятие проводится под чтение отрывков из сказки «Айболит»: И встал Айболит, побежал Айболит;  По полям, по лесам, по лугам он бежит. Ит.д. |
| 5.«Хрустящие дорожки»  (на улице). | 1.Развивать интерес к явлениям,  происходящим в природе;  2.Содействовать развитию органов дыхания, обогащению организма кислородом с помощью естественных видов движений ходьбы, бега;  3.Развивать силу мышц ног. | 1.Мотивация занятия;  2.Ходьба рядом с блестящими дорожками;  -обегаем маленькие дорожки;  -перешагиваем большим, широким шагом дорожки;  -приседание возле дорожек;  3.Катание по дорожках на двух ногах;  -кружимся на дорожках в разные стороны;  -топаем по дорожке ногами;  4.Собираем льдинки с дорожек, покажем их солнышку. | Во время кружения на льду на двух ногах можно употреблять разные звуки типа: «О» - начали! «О» - закончили! И т.д. Эти звуки создают атмосферу бодрости, радости, «подстёгивают» к выполнению упражнения. Детям подобные команды очень нравятся. При сильном топании ногами по льду, следить, чтобы дети больше производили движения каблуком по ледяной поверхности и попеременно выполняли эти действия то одной, то другой ногой. |
| 6.«Мячик на подоконнике». | 1.Развивать у детей желание к  выполнению упражнений на  растягивание тела;  2.Создать условия для самосто-  ятельного выполнения детьми упражнений на растягивание. | 1.Мотивация занятия. Встать на гимнастическую скамейку, мячи положить на подоконник.  -Ходьба по кругу друг за другом в умеренном темпе;  -Бег по кругу в быстром темпе;  2.Упражнения в кругу: руки вверх, на носочки встали;  0стоя на коленях руки вверх;  -сидя, наклоны вперёд, дотянуться до носочков;  ОВД:  -Дотянуться с мячами до подоконника;  -дотянуться до потолка; до пола (коснуться мячом пола);  -танцевальные движения с мячом;  3.Бег с мячами; тянемся с мячами друг к другу. | При выполнении упражнений на подтягивание необходимо постоянно подбадривать детей, создавать желание к действию: «Кто у нас дотянется до потолка? Кто у нас самый высокий? А кто хочет быстро вырасти?». |
| 7.«Узнай  о других».  (за пределами детского сада). | 1.Познаомить детей с понятием о  возрасте;  2.Учить общению со взрослыми. | 1.Одеваваемся путешествовать (мотивация занятия).  2.Построение парами, выход за пределы д/с;  -Рассматриваем прохожих;  -Интервью со взрослыми; (дяди, тёти, мальчики, девочки). | Воспитатель направляет беседу в нужное русло. Помогает детям формулировать ответы, вопросы и дать ответ на вопросы прохожего. Такие прогулки желательно проводить не более 30-40 минут. |
| 8.«Играем  с мячом». | 1.Побуждать малышей к  упражнениям с  большим мячом;  2.При выполнении упражнений с мячами создавать ситуации, направленные на взаимодействия друг с другом. | 1.Мотивация занятия.  2. Ходьба по группе с мячами, поднятыми вверх над головой;  -Бег с мячами, прижатыми к груди;  -Обход мячей в разные стороны;  -Ведение мяча по группе одной ногой;  -Перешагивание через мячи;  -Прыжки на двух ногах вокруг мячей;  -Догоним мяч;  -Посидим на мячах;  3.Рассказ воспитателя о мячах;  -Передача мяча друг другу на расстоянии вытянутых вперёд рук;  -прокатывание мяча друг другу под скамейку;  -Передача мяча друг другу через скамейку;  Заключительная ходьба, итог занятия. | Во время выполнения упражнений воспитатель постоянно комментирует движения и действия детей, корректирует их, особенно если эти действия однообразны.  При выполнении броска мяча об пол обратить внимание детей на движение мяча, что он делает, а потом уже действия с мячом. |
| 9. «Узнай о себе». | 1.Дать детям информацию об отдельных частях тела и их функции;  2.Поощрять к движениям, действиям, направленным на совершенствование движений руками, ногами, головой, туловищем. | 1.Разговор мальчика с  «волшебным» зеркалом (действуют картонажные фигурки или кукольный спектакль);  2.–Проверим ножки»:  -Ходьба мимо предметов  -Бег мимо предметов;  -Приседание на двух ногах, руки на поясе.  «Что могут наши руки»:  -Разбрасываем и  собираем бумажные листочки.  «Что может делать голова»:  -Поворачиваться из стороны в сторону;  -Наклоняться вперёд, назад;  -Много думать и во всём нам помогать (обхват головы ладонями).  «Что может наше туловище»:  -Наклоны туловища в  стороны с  гимнастическими палками;  -Наклоны вперёд;  3.Заключительная часть. | После занятия обратить внимание детей, что руками мы держим вилку, ложку, карандаш; ногами можем передвигать предметы: мяч, камешек, прутик; а чтобы не уставать выполнять действия и руками, и ногами, надо держать туловище прямо. |
| 10.«Узнай движение». | 1.Учить детей называть движения, которые показывает педагог, затем производить их за воспитателем и самостоятельно;  2.Развивать быстроту реакции на движущиеся объекты. | 1.Мотивация занятия;  2.-Шаг на мест;  -Бег на месте;  -«Ладошки прячутся»;  -«Птички крылышками машут»;  -«Жук ползёт по дорожке».  3.Игры с бумажным мячиком; змейка-скакалочка.  Итог занятия. | Показывать детям упражнения до тех пор, пока большинство из них не назовут это движение. Дети выполняют упражнение сразу, как узнали движение, воспитатель продолжает показывать с целью более правильного выполнения этого упражнения детьми. |
| 11.«Весенние лужицы».  (на улице). | 1.Упражнять в  выполнении упражнений, развивающих осторожность;  2.Проводить упражнения для оздоровления детей в естественных природных условиях;  3.Обучать приёму мяча двумя руками. | 1.Мотивация занятия.  2.Построение  в шеренгу;  -Подошли к  лужицам, посмотрели в них;  -Обходим все весенние лужицы;  -Обегаем лужицы;  -Приседание около лужицы;  -Медленная ходьба по кирпичикам;  -Быстрая ходьба по кирпичикам;  -Бросание и ловля мяча через лужицу.  3.Заключительная часть. | Необходимо учитывать условия: количество луж, их длину, ширину, глубину. |
| 12. «Пробую стать чемпионом». | 1.Развивать у детей интерес к  спортивным состязаниям;  2.Формировать стремление добиться цели (результата): «добежать», «перепрыгнуть», «донести» и т.д. | 1.Мотиваци занятия.  2.Ходьба по группе друг за другом;  -Бег;  -Приседание, руки на поясе;  -ОРУ «Разминаем руки».  -Соревнования в парах: мяч донести до стула, положить его так, чтобы он не упал.  3.Итго занятия. | Особое внимание обратить на важные элементы спорта – разминку. Чтобы сделать какое-то сложное задание, нужно подготовить себя к нему, размять руки, ноги, ладошки. Тогда не страшно выполнять упражнения. Учить детей сосредоточиваться перед заданием. |
|  | **Апрель** | | |
| 1.«Заюшкина избушка». | 1.Вызвать у детей эмоциональный отклик и желание участвовать в игровом занятии;  2.Научить детей выполнять прыжки через предметы;  3.Упражнять детей в бросках мяча через верёвку, добиваясь выполнения высокой траектории полёта мяча;  4.Развивать силу и ловкость в ползании по наклонной доске. | 1.Создание игровой ситуации;  -Свободное построение;  -Ходьба с перешагиванием из обруча в обруч;  -Бег, ходьба с восстановлением дыхания, перестроение  в круг;  2.ОРУ «Заяц и собаки»;  -ОВД:  -Ходьба как медведь;  -Броски мяча двумя руками из-за головы через верёвку, натянутую на уровне груди ребёнка;  -Ходьба по кругу;  -Ползание на четвереньках по наклонной доске;  -Прыжки через три кубика (выс. 10 см).  3.Игра «Зайка беленький сидит». | Внести игрушки: зайку и лисичку. Занятие проводится по мотивам сказки «Заюшкина избушка».  -«Чтобы к зайцу ей пройти, надо лужи перейти. Ноги выше поднимай, через лужицы шагай».  -«Собаки мимо пробегали, они Зайчонка увидали. И спросили: «Что грустишь? Под кустиком, что сидишь?»  -«Мне, собаки, помогите, лису из дома прогоните».  -А зайчонок с петушком -  дружные зверюшки. Стали  жить в избушке на лесной опушке. |
| 2. «Самый весёлый день в году»  (на улице). | 1.Познакомить детей с понятием «шутка»;  2.Познакомить с упражнениями под девизом: «Немножко подурачимся»;  3.Развивать координационные  Способности в игровых ситуациях. | 1.Создание игровой ситуации. В гости пришёл Клоун.  2.-Бег по площадке с «носиками»;  -Кружение на месте в разные стороны;  -Ходьба с заданием;  -Наклоны вперёд4  -Приседание с заданием.  Игры с мячом. Надувными шарами.  3.Заключительная часть. | Объснить детям: «Шутка - забавная, остроумная, весёлая проделка. Шутить – это значит делать что-либо ради забавы, потехи, развлечения. Надо помнить, чтобы шутка не обидела человека, была приятна, доставляла удовольствие и радость. |
| 3. «Башмачки». | 1.Совершенствовать знания о качествах предметов – «большой», «маленький», «средний» в процессе двигательной деятельности;  2.Развивать меткость – умение попадать точно в цель. | 1.Создание игровой ситуации (открывает сумку и достаёт  башмачки).  2.-Ходьба по кругу за маленькими башмачками;  -Бег за средними башмачками4  -Ползанье возле большого башмачка на четвереньках;  -Прыжки через большой башмак;  Бросание мяча в башмак.  3.Заключительная часть. | Башмачки лучше всего сделать из твёрдой бумаги. Постоянно подчёркивать в разных вариантах, какие это башмачки по размеру. |
| 4.«Ленточка-птичка»  (на улице). | 1.Обучать детей бегу с предметами в руках;  2.Учть бросать ленточки вдаль правой и левой рукой;  3.Развивать координационные способности. | 1.Мотивация занятия (в гости к солнышку с ленточками).  2.-Ходьба по кругу с ленточками;  -Бег с ленточками по кругу;  -Кружение с ленточками в каждую сторону;  -Наклоны с ленточками;  -Приседание, рука с ленточкой вперёд;  -Прыжки с ленточкой.  Бросание ленточек вдаль.  3.Заключительная часть. | При ходьбе и беге с ленточками обратить внимание на движения рук, они должны быть плавными. При этом, когда поднимается рука с ленточкой, то же движение делает рука без ленточки. |
| 5.«Толстая верёвочка». | 1.Познакомить с понятием «толстая» верёвочка;  2.Выполнять упражнения с целью профилактики плоскостопия;  3.Развивать равновесие. | 1.Мотивация занятия.  2.-Ходьба вдоль верёвки друг за другом;  -Бег вдоль верёвки;  -Ходьба по верёвке друг за другом, руки в стороны;  -Бег по верёвке, руки на поясе;  -Ползаем вдоль верёвки;  -Ползаем по верёвке;  -Прыжки вдоль верёвки на двух ногах; правой, левой ноге;  -Прыжки через верёвку;  -Ходьба по кругу из верёвки.  3.Заключительная часть. | Дети ходят по верёвке босиком. Не заменять верёвку канатом. Лучше тогда приобрести верёвку средней толщины. Занятия с верёвкой разной толщины проводить как можно чаще, с целью профилактики плоскостопия. |
| 6. «Теремок». | 1.Научить детей бросать мяч вверх и ловить его двумя руками;  2.закрепить умение лазить по гимнастической лестнице;  3.Развивать равновесие в ходьбе по шнуру;  4.Способствовать тренировке выносливости. | 1.Создание игровой мотивации;  -Построение свободное;  -Ходьба друг за другом приставным шагом;  -Бег;  -Ходьба с восстановлением дыхания.  2.ОРУ «Теремок»;  -ОВД:  -Ходьба по шнуру «зигзагом»;  -Лазание по лестнице;  -Броски мяча вверх и ловля его двумя руками;  Игра «Жуки».  3.Закдючительная часть: ходьба в колонне друг за другом, итог занятия. | Внести теремок. Предложить детям узнать. Кто живёт в теремке и сходить в гости в теремок.  -«Вдалеке, в лесу за ёлкой на зелёненьком пригорке стоит красивый теремок».  -«Теремок увидали, к домику побежали».  -«Стоит в поле теремок, он не низок не высок» и т.д. |
| 7.«Знакомые столики». | 1.Дать информацию о предметах, которые окружают ребёнка;  -Формировать двигательные умения и навыки;  -Развивать координацию двигательных процессов с  помощью окружающих предметов. | 1.Мотивация занятия.  -Ходьба вокруг столов в разных направлениях;  -Бег вокруг столов;  -Прыжки вокруг столов на двух ногах;  -Приседание.  2.-Ползание под столами;  -Ладошками по столу хлопаем, ножками по полу топаем;  -Наклоны к столу: лбом к столу прикоснулись; правую, левую щёчку на стол положим.  3. Заключительная часть: аккуратно вытираем тряпочками столы, готовим их к обеду. | Проверить столы перед занятием, особенно с внутренней стороны с целью безопасности для проведения ползания под столами. Чаще спрашивать детей о назначении других предметов, с которыми они часто встречаются в быту. |
| 8.«Живые ручейки» (за  пределами детского сада). | 1.Развивать способность ребёнка адаптироваться  к условиям улицы;  2.Развивать выносливость  в ходьбе. | 1.Мотивация занятия.  2.Идём, смотрим вокруг;  -Подойдём к ручейкам поближе, наклонимся пониже, послушаем, как журчат и поют ручейки;  -Перешагиваем через ручейки;  -Перешагиваем через ручейки вдвоем, взявшись за руки, втроём, шеренгой;  -\_Опустить в ручеёк палочки, чтобы они поплавали.  3.Заключительная часть. | Расстояние от детского сада до намеченного места занятия может быть до 300м. Идти необходимо с перерывами, останавливаясь по желанию детей. Во время остановки обращать внимание на окружающую природу. Её состояние. Во время остановки выполнять различные лёгкие упражнения. |
| 9. «Курочка Ряба и святое яйцо». | 1.Познакомить детей с праздником Пасха;  2.Развивать умения общаться с  животным миром;  3.Учить двигательным умениям и навыкам в прыжках, равновесии. | 1.Создание игровой ситуации (у воспитателя в руках большая корзина, закрыта белым льняным полотенцем);  -Рассматривание курочки и деревянных яиц.  2.-Катание яиц по гимнастической скамейке;  -Ходьба по скамейке с прижатыми в руках яйцами к груди;  -Приседание, катание яиц по полу;  -Ползание на четвереньках, катаем лбом яйца;  2. Пролезание под гимнастической скамейкой;  -Спрыгивание со скамейки;  -Стоять на скамейке на одной ножке.  3.Катание яйца в ладошках;  -Стоя на коленях, катаем яйцо по полу вокруг себя;  -Катание яйца друг другу. Сидя на полу. | Занятие интересно своей необычностью – появлением живой курицы. Для домашней птицы – это тоже необычная обстановка, неизвестно, как она может себя повести. Поэтому с птицей  обращаться надо осторожно. Погладить можно только одному-двум детям, предложив им подойти. Остальное время держать птицу на расстоянии от детей. После того. Как птицу унесут, занятие может проходить под музыкальное сопровождение. Музыка спокойная, лёгкая, мелодичная. |
| 10. «Разноцветные шары». | 1.Обучать детей умению удерживать надувной шар на ниточке;  2.Развивать координационные способности;  3.Развивать воображение. | 1.Создание игровой ситуации (букет из  надувных шаров).  2.Построение друг за другом в колонну;  -Ходьба с шарами по кругу в левой, правой руке;  -Бег с шарами в разные стороны;  -Ходьба по группе с шарами на голове;  -Ходьба с шарами на спине;  -Бросание и ловля шаров;  -Перебрасывание шаров друг другу в парах;  -Передача шаров из рук в руки.  3.Заключительная часть: собираем все шары в букет. | Занятие направлено на самостоятельные действия детей с предметом. Объяснить, что воздушный шар немного похож на мяч. Предложить подумать, почему шар легко летает, почему мяч тяжелее. |
| 11.«Маленькие и большие шары»  (на улице). | 1.Обучать упражнения общеразвивающего характера с  большими мячами;  2.Развивать умения и навыки в ловле и передаче большого мяча друг другу;  3.Учить попадать большим мячом в висящую корзину. | 1.Мотивация занятия.  2.Ходьба с  большими мячами и качаем их в руках, как маленьких деток;  -Бог с мячами вокруг скамейки;  -ОРУ с мячами;  -ОВД:  -Бросание мячей в корзину поочерёдно.  3.Заключительная часть. | При выполнении упражнений в парах (ловля и передача большого мяча друг другу0 обращать внимание на технику движения: передавать сверху и снизу. Ловить мяч, вытянув руки вперёд; приняв, подтягивать руки мягко к себе и направлять партнёру. |
| 12. «Познакомимся с гимнастическим матом». | 1.Познакомимть детей с необходимостью использования гимнастического мата при  выполнении физических упражнений;  2.Вызвать интерес  к выполнению  упражнений с начальными элементами аэробики. | 1.Мотивация занятия.  2.-Рассматривание мата;  -Ходьба по мату;  -Бег по гимнастическому мату;  -Прыжки на матах на двух ногах;  -Прыжки через гимнастическую палку на мат;  -Сидя на мете собираемся в «комочек» и выпрямляемся;  -Перекаты вперёд –назад («покачаемся, как на качелях).  3.Заключительная часть: ходьба, бег, прыжки на мате. | Чтобы дети хорошо поняли назначение спортивного предмета, необходимо как можно чаще употреблять словосочетание «гимнастический мат» и неоднократно предлагать им произносить это словосочетание. Особое внимание обратить на умение группироваться. Это один из важных и  основных элементов в  акробатике. Он помогает быстрому и точному изучению различного рода кувырков. |
| **Май** | | | |
| 1.«Волшебная палочка-скакалочка». | 1.Познакомить детей со строевыми упражнениями: размыкание и смыкание;  2.Упражнять детей ходить по наклонной доске;  3.Упражнять в выполнении прямого галопа;  4.Закрепить умение бросать и ловить мяч двумя руками;  5.Воспитывать бережное отношение к физ. инвентарю (уход за инвентарём и хранение его). | 1.Создание игровой мотивации;  -Построение в  колонну;  -Ходьба по профилактической дорожке;  Бег обычный;  -Ходьба с  восстановлением дыхания.  2. -ОРУ с  гимнастической палкой;  -ОВД:  -Ходьба по наклонной доске с палкой на плечах;  -Прямой галоп с палкой;  -броски мяча двумя руками вверх и ловля его;  -Игра «Убеги-догони».  3.Ходьба с восстановлением дыхания. | При выполнении упражнений с палкой сохранять правильную осанку, ноги не сдвигать, поворот выполнять активно с большой амплитудой. |
| 2.«А на дворе месяц май, сколько хочешь на улице играй» (за  пределами детского сада). | 1.Обучать упражнениям общеразвивающего характера;  2.Развивать творческие умения и навыки в  процессе двигательной активности на  занятии. | 1.Мотивация занятия;  2.Выход на лужайку; рассматривание плывущих облачков;  -Ходьба вокруг одеяла;  -Бег вокруг одеяла;  -Взяли в руки одеяло, поносили его;  -Побегали с одеялом;  0Приседание с одеялом;  -Прыжки вокруг одеяла на двух ногах в разные стороны;  -Покружились на месте;  -Прыжки с травки на одеяло;  -Ходьба вокруг одеяла;  -Поваляемся на наших одеялах.  3.Заключительная часть: взявшись за руки возвращаемся в д/с. | Предложить детям несколько раз повторить слово «здравствуйте!», добиваясь того, чтобы они говорили не очень громко, спокойно и внятно. Упражнения с одеялом выполнять, не отрывая рук, стараясь сохранить одеяло натянутым. |
| 3.«Песочные горки»  (на групповой  площадке). | 1.Развивать прыгучесть, умение мягко приземляться после прыжка и останавливаться на месте;  2.Развивать творческое воображение в процессе выполнения заданий, движений. | 1.мотивация занятия.  2. Постройка горок из песка на площадке;  -Ходьба вокруг горок с совочком в руках;  -Бег вокруг горок;  -Приседание около горок с изменением ритма движений (медленно, быстро);  -Прыжки через песочные горки;  -Прыжки через горки с совком;  -Прыжки через самую красивую горку;  -перенести песок на место.  3.Заключительная часть. | При сооружении горок из песка предварительно предупредить детей, чтобы они строили свои горки подальше друг от друга, иначе им трудно будет выполнять упражнения. Во время переноски песка следить, чтобы дети выполняли задание аккуратно, не разбрасывали песок по сторонам, не сорились и не толкали друг друга в момент набора песка из общей кучи, а самое главное – не забывали, куда нести песок, где их горка. |
| 4.«Весёлые брёвнышки». | 1.Учить принимать устойчивое положение на повышенной площади опоры;  2.Воспитывать смелость, уверенность, решительность. | 1.Рассматривание картины И.Шишкина, беседа по  содержанию.  Мотивация занятия.  2.Ходьба в  колонне мимо брёвен за  воспитателем;  -Бег в колонне мимо брёвен;  -Ходьба под брёвнами;  -Приседание, опираясь на бревно;  -Прыжки возле брёвен вперёд;  Упражнение на брёвнах:  -Ходьба на четвереньках по бревну;  -Спрыгивание с брёвен;  -ходьба по бревну с приседанием.  3.Заключительная часть. | Выполнение упражнений на бревне связано с определённой степенью боязни у ребят. Но привлечение внимания к знакомому и любимому детьми образу. Показ картины создаёт у ребят интерес к этому виду движений. При выполнении упражнений на горизонтальном бревне больше уделять внимания движениям, развивающим устойчивость: ходить по бревну, стоять на нём, передвигаться в разные стороны, вперёд, назад и т.д. |
| 5.«Майские  лужицы»  (на дорожках д/с). | 1.Упражнять детей с помощью  естественных природных средств;  2.Дать детям возможность почувствовать и ощутить все прелести природы. | 1.Мотивация занятия; выход на улицу.  2.Ходьба в колонне вдоль лужиц;  -Бег вдоль лужиц;  -Приседание около лужиц;  -Прыжки вдоль лужиц на двух ногах, на правой, левой;  -Перепрыгиваем через лужицы;  -Ходьба по лужицам, прыжки в лужицах;  -Хлопаем руками по тёплой водичке в лужицах.  3.Приводим себя в порядок. | Детей и родителей подготовить к проведению занятия. Не заставлять детей, против их желания играть в луже. В данном занятии всё построено на желании, интересе ребёнка. Следить за тем, чтобы шалости детей не выходили за пределы дозволенного; нельзя толкать друг друга, брызгать друг на друга водой из лужи. Предупредить об этом детей, стараться создавать ситуации, исключающие подобные шалости. |
| 6.«Кто дальше прыгнет». | 1.Приобщать детей к занятиям с элементами спорта;  2.Пробуждать желание добиваться определённых результатов;  3.Развивать стремление выполнять упражнение лучше, брать пример со своих сверстников, хорошо выполняющих упражнение. | 1.Мотивация занятия (занятие-соревнование).  2.Построение в колонну;  -Ходьба друг за другом на носочках, пятках;  -Бег по кругу.  ОРУ (разминка).  ОВД:  -Прыжки с разбега (кто дальше).  3.Заключительная часть: награда победителей. | Обязательно напомнить детям технику выполнения прыжка. Если прыжок с места, то отталкиваться двумя ногами, если – с разбега, то отталкиваться одной ногой. Место отталкивания определить приблизительно. |
| 7. «Колобок». | 1.Вызвать у детей эмоциональный отклик на игровое занятие и желание участвовать в нём;  2.Совершенствовать умение лазать по гимнастической лестнице и спускаться м неё;  3.Развивать глазомер при броске мяча двумя руками и ловле его. | 1.Создание игровой мотивации;  -Свободное построение;  -Ходьба друг за другом;  -Бег на скорость;  -Ходьба с восстановлением дыхания, перестроение в круг.  2.ОРУ «Колобок».  ОВД:  -Ходьба по наклонной скамейке;  -Прямой галоп;  -Лазание по лестнице вверх и вниз;  -Ходьба.  3.Игра «Брось мяч». Ходьба в колонне друг за другом. | Внести Колобок. Предложить детям узнать, куда пошёл гулять Колобок.  «Жили-были деде и баба на поляне у реки. И любили деде и баба на сметане колобки».  -«На полянку весело ребятки спешат, дедушку и бабушку навестить хотят».  Игра «Брось мяч»: дети по очереди бросают мяч  вперёд воспитателю и ловят от него мяч. |
| 8.«Рождение одуванчика»  (за пределами д/с). | 1.Развивать выносливость в ходьбе;  2.Закаливать детский организм воздушными ваннами;  3.Развивать заинтересованное отношение к природным явлениям. | 1.Мотивация занятия. Построение в  пары. Идём на волшебную полянку.  2.Спокойная ходьба по полянке (походим, понюхаем, к каждому цветочку наклонимся);  -Сидим и смотрим, как по небу облака бегут;  -Бегаем, играем, друг друга догоняем;  -Наблюдение и беседа об одуванчике;  -Бег по поляне мимо одуванчиков;  -приседание около одуванчиков (дуем на одуванчики);  -Ползание на четвереньках вокруг одуванчиков.  3.Возвращение парами в д/с. | Дать детям возможность свободно играть на поляне, общаться друг с другом и природой. Не разрешать бездушно рвать луговые растения и траву. Предложить детям только в конце прогулки собрать небольшой букет. |
| 9. «Чей мячик дальше может летать». | 1.Обучать детей метанию предметов вдаль;  2.Прививать интерес к  соревнованиям;  3.Фолрмировать мотивы деятельности. | 1.Мотивация занятия. Каждый берёт из корзины по одному мячу.  2.Ходьба с мячами, руки вверх;  -Бег с мячами (руки прижаты к груди);  -Приседание, толкаем мяч правой рукой;  -Вращение мяча прямой правой рукой;  -То же самое левой рукой;  -Перекладывание мяча из руки в руку над головой;  -Бросание мяча вверх и ловля.  Метание мяча вдаль (флажками отмечаем место приземления мяча).  3.Заключительная часть | Движение кистью – важный элемент в метании предмета. Необходимо обязательно показать, как выполнять это движение, сравнить его с моментом положения руки во время прощания, когда говорим «до свидания». При метании мяча вдаль показать детям, как занять правильную исходную позицию (ноги пошире, одна нога впереди, другая чуть в стороне, туловище при замахе наклонено вперёд). |
| 10. «На рыбалку». | 1.Формировать умение выполнять повороты направо и налево;  2.Научить детей метать на дальность;  3.Упражнять в лазании по гимнастической лестнице;  4.Закрепить умение ходить по наклонной доске. | 1.Создание игровой мотивации;  -Построение в шеренгу; повороты направо, налево переступанием;  -Ходьба приставным шагом вперёд и назад;  -Бег обычный; врассыпную – «рыбки плавают в реке»;  -Ходьба с восстановлением дыхания.  2.ОРУ «Рыбаки».  ОВД: Метание мешочка с песком на дальность правой и левой рукой на расст 2,5-5м – 2забросим удочку подальше»;  -Лазание по лестнице вверх-вниз;  -Ходьба по наклонной доске – «идём по мостику через реку».  Игра «Рыбаки и рыбки».  3.Ходьба с восстановлением дыхания. | Сохранять правильную осанку. Следить за исходным положением, активным замахом, высокой траекторией полёта.  Игра: дети –рыбки плавают в реке. Минуя преграды, камешки, ямки – и увертываясь от рыбака, а рыбак старается поймать рыбок. Сначала роль рыбака выполняет воспитатель, а затем ребёнок. |
| 11.«Разноцветные мелки рисовать к нам пришли». | 1.Развивать ручную ловкость;  2.Развивать прыжковую выносливость;  3.Формировать самостоятельность в выполнении двигательных действий. | 1.Мотивация занятия. Рассматривание цветных мелков.  2.Рисуем маленький кружок; встать в него 2 ногами, походить;  -Нарисовать круг побольше; ходьба в двух кругах на месте;  -Перебегать из одного круга в другой;  -Рисуем третий большой, большой круг;  -Прыжки в трёх кругах;  -Переступаем через лучики солнышка;  -Прыжки на двух ногах через каждый лучик;  -Ходьба чрез каждый лучик;  -Прыжки из разных положений: на одной ноге, на двух, повернувшись боком и т.д.  3.Рисование на дорожках д/с. | По возможности предлагать детям рисовать самостоятельно. Тем, у кого не получается форма круга, оказать помощь, обыгрывая это. |
| 12. «Ступеньки»  (на ступеньках д/с). | 1.Развивать координационные способности детей;  2.Воспитывать выносливость;  3.Развивать силу воли, физическую сноровку. | 1.Мотивация занятия.  2.Дышим свежим воздухом;  -Ходьба друг за другом по ступенькам;  -Ходьба по ступенькам парами;  -Перешагивание ступеньки;  Поднимаемся по ступенькам с ведёрком с песком;  -Ходьба по ступенькам с мешочками на голове;  -Ходьба по ступенькам с пёрышками в руках.  3.Игра «Пёрышко летит, на меня глядит». | На занятии использовать детские ведёрки. Песок насыпать в зависимости от возможностей ребёнка тоже не одинаково. |

**3. Организационный раздел**Возраст от 2 до 3 лет – это период физического укрепления, быстрого  
развития психики и начала формирования основных черт личности ребенка.  
Обстановка в младшей группе ДОУ должна быть прежде всего комфортной и  
безопасной для ребенка. Маленькие дети плохо реагируют на  
пространственные изменения обстановки, они предпочитают стабильность в  
этом отношении.  
Пространственная организация среды должна учитывать для ребенка  
возможность достаточно широких, хорошо просматриваемых путей  
передвижения для ходьбы, бега, лазания.

**Методическое обеспечение образовательной области  
 «Физическое развитие»**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № | Автор | Название | Издательство |
| 1 | Грядкина Т.С. | Образовательная область«физическая культура» | «Издательство «Детство-Пресс» 2012 |
| 2 | Глазырина Л.Д | Физическая культура - дошкольникам. | Программа и программные требования. ВЛАДОС, 2004 |
| 3 | Глазырина Л.Д. | Занятия по физической культуре в младшей (средней, старшей) группе дошкольного учреждения с применением нетрадиционных методов обучения и воспитания | Научно- методический центр учебной книги и средств обучения, 2000 |
| 4 | Кудрявцев В.Т., Егоров Б.Б. | Развивающая педагогика оздоровления | М., 2000 |
| 5 | Муллаева Н  .Б. | .Конспекты-сценарии занятий по физической культуре для дошкольников. | СПб.: Детство- Пресс, 2006 |
| 6 | Громова С.П. | Здоровый дошкольник | Калининград , 2012 |
| 7 | Картушина М.Ю | Зеленый огонек здоровья | СПб2..  оздоровления  6.. М.: ТЦ «Сфера»,2007 |
| 8 | Картушина .  М.Ю. | Быть здоровыми хотим М.: | ТЦ Сфера, 2004 |
| 9 | Картушина М.Ю. | Сценарии оздоровительных досугов для детей 4- 5 ( 6-7) лет | М.: ТЦ Сфера, 2004 |
| 10 | Маханева М.Д.  Рунов М.А. | С физкультурой мы дружны | ТЦ Сфера, 2009 |
| 11 | Бондаренко Т.М. | Двигательная активность ребенка в детском саду | Мозаика Синтез, 2004  Практические материалы Воронеж: ИП Лакоценина Н.А., |
| 12 | Сочеванова Е.А. | Физкультурно-оздоровительная работа с детьми, Практические материалы Комплексы утренней гимнастика для детей 3-4 лет. | СПб.: Детство- Пресс, 2010 |
| 13 | Карпухина Н.А. | Программная разработка образовательных областей в первой младшей группе детского сада | Воронеж: ИП |
| 14 | Анисимова М.С., Хабарова Т.В. | Двигательная деятельность детей младшего и среднего дошкольного возраста | «Издательство «Детство-Пресс», 2012 |

# 

# Организация предметно пространственной среды

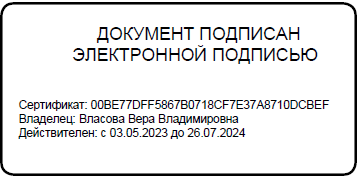
# 

# Физкультурный зал располагается на первом этаже, в хорошо проветриваемом помещении общей площадью: 75,26кв.м. Также в зале имеется бактерицидная лампа и есть график проветривания и кварцевания. Непосредственно образовательная деятельность проводится в соответствии с сеткой занятий, а культурно - досуговые мероприятия в соответствии с годовым планом работы.

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Оснащение физкультурного зала | Спортивный инвентарь | Количество |
| Шведская стенка 8 шт  Колесо балансир 1шт  Скамейки гимнастические 2шт  Бревно гимнастическое 1шт  Тренажер «Райдер» 2шт  Тренажер Силовой 2шт  Беговая дорожка 2шт  Тренажер «Велосипед»2 шт  Баскетбольный щит 2шт  Канат 1шт  Набор мягких модулей «Бревна»2шт  Гимнастическая доска 1шт  Качели Балансир 2 шт  Корзины для метания 4шт  Маты гимнастические мягкие10шт  Подстилка –коврик 10 шт  Ноутбук 1шт  Колонка 1шт | Обруч 60 см  Обруч 70см  Обручи 80см  Мячи прыгуны  Мяч волейбольный  Мяч баскетбольный  Мяч футбольный  Мешочки с песком( 100,150.200г)  Мешки для прыжков  Флажки (красные,зеленые, синие желтые)  Лента гимнастическая  Тоннель для лазания  Массажные дрожки  Гантели пласмассовые  Кегли  Палки гимнастические  Парашют  Дорожка балансир | 15шт  20шт  20шт  20 шт  10 шт  10 шт  15 шт  20шт  4 шт  25 шт  20шт  2шт  2 шт  30 шт  3 набора  По 9 шт.  20 шт  1шт  2шт |

**Тестовые задания для детей младших групп**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Цель | Условия | Методическиерекомендации |
| Определить координационные  способности | Пройтипо линии  длиной 3 м,  шириной15 см. | Голову держать прямо, пройти  по дорожке, не касаясь ее ограничений |
| **Результат мониторинга:**  Высокий уровень–ребенок прошел по дорожке в быстром темпе, с прямой спиной и приподнятой головой, ни разу не наступив за линию  Средний уровень–ребенок прошел по дорожке в среднем темпе, с прямой спиной и приподнятой головой, наступив за линию1 раз  Низкий уровень-ребенок прошел по дорожке в замедленном темпе, с опущенной головой,   |  |  |  | | --- | --- | --- | | головой,наступив за линиюболее2 раз | | | | Определитьсиловыеи  координационные способности | Залезтьна  гимнастическую лестницунавысотуне менее  1,5 м | Самостоятельноподнятьсяна  высоту1,5 м(ребенокголовойдостигаетотметки 1,5 м)и самостоятельно спуститься вниз | | **Результат мониторинга:**  Высокий уровень–ребенок энергично влезаетнагимнастическуюлестницу, выше  отметки1,5 м  Среднйуровень–ребеноксвободновлезаетнагимнастическуюлестницудоотметки1,5 м  Низкий уровень–ребеноксизлишнейосторожностьювлезаетнагимнастическую  лестницунедостигнувотметки1,5 м | | | | Определитьсилумышцног,  умениепрыгать,отталкиваясьдвумя ногами | Прыгнутьвверх и  коснуться рукой допредмета | Изтрехпопытокребенокдолжен  дваразакоснутьсярукой до предмета | | **Результат мониторинга:**  Высокий уровень–ребенокэнергичноотталкиваетсяотполаи из трехпопытокдостает  три раза  Среднйуровень–ребенок энергично отталкиваетсяотполаиизтрехпопытокдостаетдвараза  Низкий уровень-ребеноктяжелоотталкивается отполаиизтрехпопытокдостаетодинразименьше | | | | Определитьвыносливость,  умениебежатьбезостановки, частотукоординационных  способностей | Медленный  непрерывный бег в течение1мин. | Бегвыполняетсяспреподавателем,  который задаетпосильныйдлядетей темп | | **Результат мониторинга:**  Высокий уровень–ребеноквыполняетнепрерывныйбегвсреднемивысокомтемпе  более1мин.  Среднйуровень–ребеноквыполняетнепрерывныйбегвсреднем темпе1 мин.  Низкий уровень-ребеноквыполняетнепрерывныйбегвзамедленномисреднем темпе менее1мин. | | | | | |
| наступив за линиюболее2раз | | |
| Определить силовые и  координационные способности | Залезть на  гимнастическую лестницу на высоту не менее  1,5 м | Самостоятельно подняться на  высоту1,5 м (ребенок головой достигает отметки 1,5 м) и самостоятельно спуститься вниз |
| **Результат мониторинга:**  Высокий уровень–ребенок энергично влезает на гимнастическую лестницу, выше отметки1,5 м  Средний уровень–ребенок свободно влезает на гимнастическую лестницу до отметки1,5 м  Низкий уровень– ребенок с излишней осторожностью влезает на гимнастическую  лестницу, не достигнувотметки 1,5 м. | | |
| Определить силу мышц ног,  Умение прыгать, отталкиваясь двумя ногами | Прыгнуть вверх и  Коснуться рукой до предмета | Из трех попыток ребенок должен два раза коснуться рукой до предмета |
| **Результат мониторинга:**  Высокий уровень–ребенок энергично отталкивается от пола и из трех попыток достает  три раза  Средний уровень–ребенок энергично отталкивается от пола и из трех попыток достает два раза  Низкий уровень-ребенок тяжело отталкивается от пола и из трех попыток достает один рази меньше | | |
| Определить выносливость,  Умение бежать без остановки, частоту координационных способностей | Медленный  непрерывный бег в течение1мин. | Бег выполняется с инструктором,  который задает посильный для детей  темптемптемп  темп |
| **Результат мониторинга:**  Высокий уровень–ребенок выполняет непрерывный бег в среднем и высоком темпе  более1мин.  Средний уровень–ребенок выполняет непрерывный бег в среднем темпе1 мин.  Низкий уровень-ребенок выполняет непрерывный бег в замедленном и среднем темпе менее1мин. | | |

****