

муниципальное автономное дошкольное образовательное учреждение  
«Детский сад «Василёк»

**ПРИНЯТО**

решением педагогического Совета  
Протокол № 1 от 31.08.2023 года

**УТВЕРЖДЕНО:**

Заведующий МАДОУ «Детский сад «Василёк»  
\_\_\_\_\_ Тимонина Т.М.

Приказ от 01.09.2023года № 202-ОД

**Рабочая программа**

**Образовательная область «Физическое развитие»**

**для детей групп № 5 общеразвивающей направленности от 3 до 4 лет.**

Составитель: Жмырева А.В.,  
инструктор по физической культуре

2023 год

## Пояснительная записка

**Целью** рабочей программы является создание благоприятных условий для полноценного проживания ребенком дошкольного детства, формирование основ базовой культуры личности, всестороннее развитие психических и физических качеств в соответствии с возрастными и индивидуальными особенностями, подготовка к жизни в современном обществе, формирование предпосылок к учебной деятельности, обеспечение безопасности жизнедеятельности дошкольника. Эти цели реализуются в процессе разнообразных видов детской деятельности: игровой, коммуникативной, трудовой, познавательно-исследовательской, продуктивной (изобразительная, конструктивная и др.), музыкально-художественной, чтения.

**Для достижения целей рабочей программы первостепенное значение имеют:**

- забота о здоровье, эмоциональном благополучии и своевременном всестороннем развитии каждого ребенка;
- создание в группах атмосферы гуманного и доброжелательного отношения ко всем воспитанникам, что позволяет растить их общительными, добрыми, любознательными, инициативными, стремящимися к самостоятельности и творчеству;
- максимальное использование разнообразных видов детской деятельности, их интеграция в целях повышения эффективности воспитательно-образовательного процесса;
- творческая организация (креативность) воспитательно-образовательного процесса;
- вариативность использования образовательного материала, позволяющая развивать творчество в соответствии с интересами и наклонностями каждого ребенка;
- уважительное отношение к результатам детского творчества;
- единство подходов к воспитанию детей в условиях ДООУ и семьи;
- соблюдение в работе детского сада и начальной школы преемственности, исключающей умственные и физические перегрузки в содержании образования детей дошкольного возраста, обеспечивающей отсутствие давления предметного обучения.

Основной целью воспитания ребенка является всестороннее и гармоничное развитие его личности. Физическое воспитание - неотъемлемая часть этого процесса. Роль физического воспитания в развитии ребенка раннего возраста имеет огромное значение. Физическое воспитание для детей то же, что фундамент для здания. Чем прочнее заложен фундамент, тем выше может быть возведена постройка; чем больше забот о физическом воспитании ребенка, тем больших успехов он достигнет в общем развитии, в науках, в умении работать и быть полезным для общества человеком.

Ни в каком другом возрасте физическое воспитание не связано так тесно с общим воспитанием, как в первые семь лет. В период дошкольного детства (от рождения до семи лет) у ребенка закладываются основы здоровья, долголетия, всесторонней двигательной подготовленности и гармоничного физического развития.

**Образовательная область «Физическое развитие»** детей младшего дошкольного возраста предусматривает охрану и укрепление здоровья, совершенствование функций организма ребенка, его полноценное физическое развитие. Оно направлено на своевременное формирование у малышей двигательных навыков, умений и физических качеств (силы, выносливости, ловкости, быстроты); развитие интереса к различным, доступным ребенку видам двигательной деятельности; воспитание привычки к ежедневным занятиям физическими упражнениями, а также положительных нравственных, моральных и волевых черт личности.

Правильно организованное физическое воспитание детей младшего дошкольного возраста способствует формированию хорошего телосложения, профилактике заболеваний, улучшению деятельности внутренних органов и систем детского организма.

Положительные эмоции, эмоциональная насыщенность занятий являются основными условиями при обучении детей движениям. Подражание рождает эмоции, которые активизируют ребенка. Кроме того, заинтересованность положительно действует на двигательную активность детей, особенно малоподвижных и инертных.

Следует также заметить, что к развитию ребенка нужно подходить планомерно, уделяя внимание всем видам упражнений: основные виды движений, общеразвивающие и игровые упражнения, подвижные игры, а также нельзя забывать об утренней гимнастике и занятиям с детьми на улице.

Растить детей здоровыми, сильными, жизнерадостными — задача не только родителей, но и каждого дошкольного учреждения.

Данная рабочая программа разработана на основе основной образовательной программы дошкольного образования МАДОУ «Детский сад «Василек», комплексной программы дошкольного образования «От рождения до школы» под редакцией Н.Е. Вераксы, Т.С. Комаровой, М.А. Васильевой и в соответствии с Федеральным государственным образовательным стандартом дошкольного образования.

### **Основные цели и задачи физического воспитания:**

- Формирование у детей начальных представлений о здоровом образе жизни.

- Сохранение, укрепление и охрана здоровья детей; повышение умственной и физической работоспособности, предупреждение утомления.
- Обеспечение гармоничного физического развития, совершенствование умений и навыков в основных видах движений, воспитание красоты, грациозности, выразительности движений, формирование правильной осанки.
- Формирование потребности в ежедневной двигательной деятельности.
- Развитие инициативы, самостоятельности и творчества в двигательной активности, способности к самоконтролю, самооценке при выполнении движений.
- Развитие интереса к участию в подвижных и спортивных играх и физических упражнениях, активности в самостоятельной двигательной деятельности; интереса и любви к спорту.

### **Возрастные особенности развития детей 3-4 лет.**

На четвертом году жизни продолжается интенсивный физический рост, повышается двигательная активность, более разнообразными и координированными становятся движения, усиливается их целенаправленность. Поведение ребенка приобретает более осознанный характер. Развитие движений, осуществляемое с дошкольного возраста, обеспечивает правильное нервно-психическое развитие ребенка и укрепляет его здоровье. У ребенка, находящегося в сфере заботливого воспитательного влияния взрослого, физическое и психическое развитие идет в быстром темпе. Усиливается рост ног, постепенно изменяются пропорции частей тела. Ребенок вытягивается, происходит нарастание веса, интенсивно развиваются функции всех органов - это сопутствует развитию психики детей. Постепенно формируются эмоции, ощущения, восприятия, память, мышление, речь. На рост и развитие оказывает состояние здоровья ребенка, его эмоционально-положительный тонус, двигательный режим, воздушные и водные процедуры, питание, сон - все это в целом обеспечивает нормальное нервно-психическое состояние, положительные эмоции, развитие жизненно - важных движений. Несмотря на заметный сдвиг в развитии нервной системы у ребенка четвертого года жизни, работоспособность невелика, быстро наступает утомление. Поэтому условные рефлексы вырабатываются быстро, однако закрепляются медленно, приобретенные элементарные навыки движений непрочны и могут легко нарушаться.

На четвертом году жизни ребенок владеет большим объемом двигательных навыков; способен совершать более сложные действия, соблюдая определенную последовательность. Детей характеризует большая осознанность восприятия показа движений и словесного пояснения, что положительно сказывается на качестве выполнения упражнений. Однако у них отмечается еще недостаточная слаженность в работе разнообразных мышечных групп (плечевого пояса, туловища, ног).

Ребенок 3 - 4 лет может:

- Ходить прямо, не шаркая ногами, сохраняя заданное воспитателем направление; выполнять задания воспитателя: остановиться, присесть, повернуться.
- Бегать, сохраняя равновесие, изменяя направление, темп бега в соответствии с указанием воспитателя.
- Сохранять равновесие при ходьбе и беге по ограниченной плоскости, перешагивая через предметы.

### **Планируемые результаты как целевые ориентиры освоения программы:**

- умеет ходить прямо, не шаркая ногами, сохраняя заданное воспитателем направление;
- умеет бегать, сохраняя равновесие, изменяя направление, темп бега в соответствии с указаниями воспитателя;
- сохраняет равновесие при ходьбе и беге по ограниченной плоскости, при перешагивании через предметы;
- может ползать на четвереньках, лазать по лесенке-стремянке, гимнастической стенке произвольным способом;
- энергично отталкивается в прыжках на двух ногах, прыгает в длину с места не менее чем на 40 см;
- может катать мяч в заданном направлении с расстояния 1,5 м, бросать мяч двумя руками от груди, из-за головы;
- ударять мячом об пол, бросать его вверх 2–3 раза подряд и ловить;
- метать предметы правой и левой рукой на расстояние не менее 5 м.

Освоение и совершенствование умений и навыков в основных видах движений, подвижных играх и спортивных упражнениях должно предусматриваться во всех формах работы: на физкультурных занятиях, на утренней прогулке, во время индивидуальной работы, на вечерней прогулке.

Основной формой систематического обучения детей физическим упражнениям являются физкультурные занятия, которые состоят из трех частей: вводной, основной и заключительной. Продолжительность всего занятия 15 минут.

Проводятся два физкультурных занятия в неделю. Продолжительность каждой части увеличивается по сравнению с предыдущим годом за счет усложнения упражнений, отработки техники движений и увеличения времени выполнения.

### **Режим реализации программы**

<b>Общее количество образовательных ситуаций в год</b>	<b>Количество образовательных ситуаций в неделю</b>	<b>Длительность образовательной ситуации</b>	<b>Форма организации образовательного процесса</b>
76	2	15 минут	групповая

## СОДЕРЖАТЕЛЬНЫЙ РАЗДЕЛ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ

### **Формирование начальных представлений о здоровом образе жизни.**

Развивать умение различать и называть органы чувств (глаза, рот, нос, уши), дать представление об их роли в организме и о том, как их беречь и ухаживать за ними. Дать представление о полезной и вредной пище; об овощах и фруктах, молочных продуктах, полезных для здоровья человека. Формировать представление о том, что утрення зарядка, игры, физические упражнения вызывают хорошее настроение; с помощью сна восстанавливаются силы.

Познакомить детей с упражнениями, укрепляющими различные органы и системы организма. Дать представление о необходимости закаливания. Дать представление о ценности здоровья; формировать желание вести здоровый образ жизни. Формировать умение сообщать о своем самочувствии взрослым, осознавать необходимость лечения. Формировать потребность в соблюдении навыков гигиены и опрятности в повседневной жизни.

### **Физическая культура.**

Продолжать развивать разнообразные виды движений. Учить детей ходить и бегать свободно, не шаркая ногами, не опуская головы, сохраняя перекрестную координацию движений рук и ног. Приучать действовать совместно. Учить строиться в колонну по одному, шеренгу, круг, находить свое место при построениях.

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

Закреплять умение энергично отталкивать мячи при катании, бросании. Продолжать учить ловить мяч двумя руками одновременно.

Обучать хвату за перекладину во время лазанья. Закреплять умение ползать.

Учить сохранять правильную осанку в положениях сидя, стоя, в движении, при выполнении упражнений в равновесии.

Учить реагировать на сигналы «беги», «лови», «стой» и др.; выполнять правила в подвижных играх. Развивать самостоятельность и творчество при выполнении физических упражнений, в подвижных играх.

**Подвижные игры.** Развивать активность и творчество детей в процессе двигательной деятельности. Организовывать игры с правилами. Поощрять самостоятельные игры с каталками, автомобилями, тележками, велосипедами, мячами, шарами. Развивать навыки лазанья, ползания; ловкость, выразительность и красоту движений. Вводить в игры более сложные правила со сменой видов движений.

Воспитывать у детей умение соблюдать элементарные правила, согласовывать движения, ориентироваться в пространстве.

### Комплексно-тематическое планирование

#### Сентябрь

**Целевые ориентиры:** Развивать ориентировку в пространстве при ходьбе в разных направлениях; учить ходьбе по уменьшенной площади опоры, сохраняя равновесие. Упражнять в беге с мячом, в прыжках. Упражнять детей в ходьбе и беге всей группой в прямом направлении; прыжках на двух ногах на месте. Упражнять детей в ходьбе и беге всей группой в прямом направлении за воспитателем; прыжках на двух ногах на месте. Упражнять в прокатывании мяча двумя руками, в играх с мячом. Развивать умение действовать по сигналу педагога; учить энергично отталкивать мяч при прокатывании. Развитие ориентировки в пространстве, умения действовать по сигналу; группироваться при лазанье под шнур.

Занятие 1-2	Занятие 3-4	Занятие 5-7	Занятие 8-10
<p><b>1 часть</b> Ходьба и бег небольшими группами в прямом направлении за педагогом.</p> <p><b>2 часть</b> Ходьба между двумя линиями (расстояние 25см).</p> <p><b>3 часть</b> Ходьба стайкой за педагогом в обход зала.</p> <p style="text-align: center;"><b>Занятие</b></p> <p><b>1 часть</b> Игровое упражнение «Пронеси – не урони». Эстафета с мячом.</p> <p><b>2 часть</b> Игровое упражнение «Веселые зайки». Прыжки «как зайки»</p> <p><b>3 часть</b> Игра «Найди свой домик».</p>	<p><b>1 часть</b> Ходьба и бег всей группой за педагогом.</p> <p><b>2 часть</b> Общеразвивающие упражнения без предметов. Основные виды движений:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Прыжки на двух ногах на месте (2-3 раза);</li> <li>• Бег по залу игровое занятие «Птички».</li> </ul> <p><b>3 часть</b> Игровое задание «Найдем птичку»</p> <p style="text-align: center;"><b>Занятие</b></p> <p><b>1 часть</b> Игровое упражнение «Прокати и догони». Прокатывание мяча (большой диаметр) в прямом направлении (дистанция 10м).</p> <p><b>2 часть</b> Игра «Мой веселый звонкий мяч». Игра с мячом большого диаметра.</p> <p><b>3 часть</b> Игра «Салки».</p>	<p><b>1 часть</b> Ходьба в колонне по одному, по сигналу педагога.</p> <p><b>2 часть</b> Общеразвивающие упражнения с мячом. Основные виды движений:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Прокатывание мячей</li> <li>• Подвижная игра «Кот и воробышки»</li> </ul> <p><b>3 часть</b> Ходьба в колонне по одному.</p> <p style="text-align: center;"><b>Занятие</b></p> <p><b>1 часть</b> Игра «Самолеты»</p> <p><b>2 часть</b> Игровое упражнение «Прокати и поймай». Прокатывание мячей (большой диаметр) друг другу.</p> <p><b>3 часть</b> Игра «Поймай комара».</p>	<p><b>1 часть</b> Ходьба и бег по кругу.</p> <p><b>2 часть</b> Общеразвивающие упражнения с кубиками. Основные виды движений:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Ползание с опорой на ладони и колени;</li> <li>• Подвижная игра «Быстро в домик»</li> </ul> <p><b>3 часть</b> Игра «Найдем жучка»</p> <p style="text-align: center;"><b>Занятие</b></p> <p><b>1 часть</b> Игровое упражнение «Через ручеек». Прыжки через шнур, лежащий на полу (стойка – ноги слегка расставлены, руки произвольно), используя свободный взмах рук.</p> <p><b>2 часть</b> Игровое упражнение «Прокати мяч». Прокатывание мячей (большой диаметр) друг другу в парах.</p> <p><b>3 часть</b> Игра «Найди свой</p>

				цвет».
<b>Программное содержание</b>	Развивать ориентировку в пространстве при ходьбе в разных направлениях; учить ходьбе по уменьшенной площади опоры, сохраняя равновесие. Упражнять в беге с мячом, в прыжках.	Упражнять детей в ходьбе и беге всей группой в прямом направлении за педагогом; прыжках на двух ногах на месте. Упражнять в прокатывании мяча двумя руками, в играх с мячом.	Развивать умение действовать по сигналу; учить энергично отталкивать мяч при прокатывании. Упражнять в прокатывании мяча двумя руками.	Развитие ориентировки в пространстве, умения действовать по сигналу; группироваться при лазанье под шнур. Упражнять в прокатывании мяча друг другу, в прыжках через шнур.
<b>источник</b>	Л.И. Пензулаева Физическая культура в детском саду. Младшая группа стр.23	Л.И. Пензулаева Физическая культура в детском саду. Младшая группа стр.24	Л.И. Пензулаева Физическая культура в детском саду. Младшая группа стр.25	Л.И. Пензулаева Физическая культура в детском саду. Младшая группа стр.26

### Октябрь

**Целевые ориентиры:** Упражнять в сохранении равновесия при ходьбе на ограниченной площади опоры: развивать умение приземляться на полусогнутые ноги в прыжках. Упражнять в ходьбе в колонне по одному, Упражнять в прыжках с приземлением на полусогнутые ноги; в энергичном отталкивании мяча при прокатывании друг другу. Упражнять детей в ходьбе и беге с остановкой по сигналу; в ползании. Упражнять детей в ходьбе по кругу, с поворотом в другую сторону по сигналу педагога; развивать координацию движений при ползании на четвереньках и выполнении упражнений в равновесии.

Занятие 11-12	Занятие 13-14	Занятие 15-16	Занятие 17-18
<p><b>1 часть</b> Ходьба в колонне по одному</p> <p><b>2 часть</b> Общеразвивающие упражнения без предметов. Основные виды движений:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Упражнение в сохранении равновесия «Пойдем по мостику»</li> <li>• Подвижная игра «Догони мяч»</li> </ul> <p><b>3 часть</b> Ходьба в колонне по одному с мячом в руках.</p> <p style="text-align: center;"><b>Занятие</b></p> <p><b>1 часть</b> Ходьба в колонне по</p>	<p><b>1 часть</b> Ходьба и бег по кругу.</p> <p><b>2 часть</b> Общеразвивающие упражнения. Основные виды движений:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Прыжки из обруча в обруч;</li> <li>• Прокатывание мяча друг другу в парах;</li> <li>• Бег в рассыпную по залу в разных направлениях (игра «Ловкий шофер»).</li> </ul> <p><b>3 часть</b> Игровое задание «Машины поехали в гараж»</p>	<p><b>1 часть</b> Ходьба в колонне по одному, в рассыпную по залу.</p> <p><b>2 часть</b> Общеразвивающие упражнения с мячом. Основные виды движений:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Прокатывание мячей в прямом направлении (игровое упражнение «Быстрый мяч»);</li> <li>• Ползание между предметами. Не задевая их;</li> <li>• Подвижная игра «Зайка серый умывается»</li> </ul>	<p><b>1 часть</b> Ходьба в колонне по одному по кругу, с поворотом в другую сторону по сигналу; бег по кругу с поворотом.</p> <p><b>2 часть</b> Общеразвивающие упражнения на стульчиках. Основные виды движений:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Ползание под шнур, натянутый на высоте 50см от пола;</li> <li>• Ходьба и бег между предметами (5-6шт., расстояние между предметами 50см);</li> </ul>



<p>одному, бег. Темп ходьбы и бега педагог задает ударами в бубен.</p> <p><b>2 часть</b> Игровое упражнение «С кочки на кочку». Прыжки на двух ногах из обруча в обруч (расстояние между обручами 0,5м).</p> <p><b>3 часть</b> Игра «Пузырь».</p>	<p style="text-align: center;"><b>Занятие</b></p> <p><b>1 часть</b> Игровое упражнение «По мостику». Ходьба по лежащей на земле доске. Свободно балансируя руками.</p> <p><b>2 часть</b> Игровое упражнение «Прокати - поймай». Прокатывание мячей друг другу.</p> <p><b>3 часть</b> Игра «Мыши в кладовой».</p>	<p><b>3 часть</b> Игра «Найдем зайку».</p> <p style="text-align: center;"><b>Занятие</b></p> <p><b>1 часть</b> Игровое упражнение «Лягушки и бабочки». Ходьба и бег в колонне по одному в чередовании, с выполнением заданий.</p> <p><b>2 часть</b> Игровое упражнение «Допрыгай до кубика». Прыжки в прямом направлении до кубика (дистанция 8-10м).</p> <p><b>3 часть</b> Игра «Поймай комара» (прыжки).</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Подвижная игра «Кот и воробышки».</li> </ul> <p><b>3 часть</b> Ходьба в колонне по одному за самым ловким «котом».</p> <p style="text-align: center;"><b>Занятие</b></p> <p><b>1 часть</b> Игровое упражнение «Быстро возьми». Ходьба вокруг кубиков, лежащих на земле. По сигналу остановиться, взять кубик, поднять его над головой.</p> <p><b>2 часть</b> Игра «Огуречик, огуречик...»</p> <p><b>3 часть</b> Игра «Воробышки и кошка».</p>	
<b>Программное содержание</b>	<p>Упражнять в сохранении равновесия при ходьбе на ограниченной площади опоры: развивать умение приземляться на полусогнутые ноги в прыжках, играх с мячом. Упражнять в ходьбе в колонне по одному, прыжках на двух ногах из обруча в обруч.</p>	<p>Упражнять в прыжках с приземлением на полусогнутые ноги; в энергичном отталкивании мяча при прокатывании друг другу. Упражнять в равновесии, прокатывании мяча друг другу.</p>	<p>Упражнять детей в ходьбе и беге с остановкой по сигналу; в ползании. Развивать ловкость в игровом задании с мячом.</p>	<p>Упражнять детей в ходьбе по кругу, с поворотом в другую сторону по сигналу воспитателя; развивать координацию движений при ползании на четвереньках и выполнении упражнений в равновесии. Упражнять в ходьбе с выполнением заданий.</p>
<b>источник</b>	<p>Л.И. Пензулаева Физическая культура в детском саду. Младшая группа стр.28</p>	<p>Л.И. Пензулаева Физическая культура в детском саду. Младшая группа стр.29</p>	<p>Л.И. Пензулаева Физическая культура в детском саду. Младшая группа стр.30</p>	<p>Л.И. Пензулаева Физическая культура в детском саду. Младшая группа стр.31</p>
<b>Ноябрь</b>				
<p><b>Целевые ориентиры:</b> Упражнять детей в равновесии при ходьбе по ограниченной площади опоры, в приземлении на полусогнутые ноги в прыжках. Упражнять в перебрасывании мяча друг другу. Упражнять в ходьбе колонной по одному с выполнением заданий, прыжках из обруча в обруч; учить приземляться на полусогнутые ноги; упражнять в прокатывании мяча друг другу, развивая координацию движений и глазомер. Упражнять в ходьбе змейкой между предметами, прокатывании мяча. Развивать умение</p>				

действовать по сигналу педагога.			
Занятие 19-20	Занятие 21-22	Занятие 23-24	Занятие 25-26
<p><b>1 часть</b> Игровое задание «Веселые мышки». Ходьба в колонне по одному. Бег</p> <p><b>2 часть</b> Общеразвивающие упражнения с кубиками</p> <p>Основные виды движений:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Ходьба в умеренном темпе сначала по одной доске, затем по другой, положенным параллельно друг другу (ширина 25см, длина 2-3 м);</li> <li>• прыжки на двух ногах</li> <li>• Подвижная игра «Ловкий шофер»</li> </ul> <p><b>3 часть</b> Игра «Найдем зайчонка»</p> <p style="text-align: center;"><b>Занятие</b></p> <p><b>1 часть</b> Игра «Воробышки и автомобиль»</p> <p><b>2 часть</b> Игровое упражнение «Перебрось - поймай». Перебрасывание мячей друг другу в шеренгах способом двумя руками снизу.</p> <p><b>3 часть</b> Игра «Наседка и цыплята».</p>	<p><b>1 часть</b> Ходьба в колонне по одному с высоким подниманием колен.</p> <p><b>2 часть</b> Общеразвивающие упражнения с обручем.</p> <p>Основные виды движений:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Прыжки «Через болото»;</li> <li>• Прокатывание мячей «Точный пас»</li> <li>• Подвижная игра «Мыши в кладовой»</li> </ul> <p><b>3 часть</b> Игра «Где спрятался мышонок?».</p> <p style="text-align: center;"><b>Занятие</b></p> <p><b>1 часть</b> Игровое упражнение «Пройди - не задень». Ходьба «змейкой» между кубиками (5-6 кубиков, расстояние между кубиками 50см), руки на поясе.</p> <p><b>2 часть</b> Игровое упражнение «Прокати – поймай». Прокатывание мячей друг другу.</p> <p><b>3 часть</b> Игра «Найди свой цвет».</p>	<p><b>1 часть</b> Ходьба и бег по кругу.</p> <p><b>2 часть</b> Общеразвивающие упражнения.</p> <p>Основные виды движений:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Прокатывание мяча между предметами;</li> <li>• Ползание на четвереньках (с опорой на ладони и колени) между предметами, не задевая их;</li> <li>• Подвижная игра «По ровненькой дорожке»</li> </ul> <p><b>3 часть</b> Игра малой подвижности.</p> <p style="text-align: center;"><b>Занятие</b></p> <p><b>1 часть</b> Игровое упражнение «Слушай сигнал». Ходьба в колонне по одному. Выполняя задания по сигналу. Бег в рассыпную.</p> <p><b>2 часть</b> Игра «Поймай комара»</p> <p><b>3 часть</b> Игра «Кролики».</p>	<p><b>1 часть</b> Ходьба в колонне по одному с выполнением задания, бег в колонне по одному.</p> <p><b>2 часть</b> Общеразвивающие упражнения без предметов.</p> <p>Основные виды движений:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Ползание (игровое задание «Паучки»)</li> <li>• Упражнять в сохранении равновесия;</li> <li>• Подвижная игра «Поймай комара»</li> </ul> <p><b>3 часть</b> Ходьба в колонне по одному за «комаром»</p> <p style="text-align: center;"><b>Занятие</b></p> <p><b>1 часть</b> Игровое упражнение «Слушай сигнал». Ходьба в колонне по одному, переход на бег. Выполнение заданий по сигналу педагога.</p> <p><b>2 часть</b> Игровое упражнение «Через шнуры». Прыжки на двух ногах через шнуры (5-6 шт., расстояние между шнурами 50см).</p> <p><b>3 часть</b> Игра «Самолеты».</p>

<b>Программное содержание</b>	Упражнять детей в ходьбе и беге враспынную, развивая ориентировку в пространстве; в сохранении устойчивого равновесия и прыжках. Упражнять в ползании.	Упражнять в ходьбе колонной по одному с выполнением заданий, прыжках из обруча в обруч; учить приземляться на полусогнутые ноги; упражнять в прокатывании мяча друг другу, развивая координацию движений и глазомер. Упражнять в ходьбе змейкой между предметами, прокатывании мяча.	Развивать умение действовать по сигналу педагога; развивать координацию движений и ловкость при прокатывании мяча между предметами; упражнять в ползании.	Упражнять детей в ходьбе с выполнением заданий, развивая внимание, реакцию на сигнал педагога; в ползании, развивая координацию движений; в равновесии. Упражнять в ходьбе и беге, прыжках через шнур.
<b>источник</b>	Л.И. Пензулаева Физическая культура в детском саду. Младшая группа стр.33	Л.И. Пензулаева Физическая культура в детском саду. Младшая группа стр.34	Л.И. Пензулаева Физическая культура в детском саду. Младшая группа стр.35	Л.И. Пензулаева Физическая культура в детском саду. Младшая группа стр.37

### Декабрь

**Целевые ориентиры:** Упражнять детей в ходьбе и беге враспынную, развивая ориентировку в пространстве; в сохранении устойчивого равновесия и прыжках. Упражнять в ползании. Упражнять в ходьбе и беге с остановкой по сигналу педагога.

<b>Занятие 27-28</b>	<b>Занятие 29-30</b>	<b>Занятие 31-32</b>	<b>Занятие 33-34</b>
<p><b>1 часть</b> Ходьба и бег в колонне по одному.</p> <p><b>2 часть</b> Общеразвивающие упражнения с кубиками</p> <p>Основные виды движений:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• ходьба между кубиками, стоящими в две линии на расстоянии 40 см друг от друга</li> <li>• Прыжки на двух ногах (игровое упражнение «Лягушки»);</li> <li>• Подвижная игра «Коршун и птенчики»</li> </ul> <p><b>3 часть</b> Ходьба в колонне по одному. Игра «Найдем</p>	<p><b>1 часть</b> Ходьба в колонне по одному, ходьба враспынную.</p> <p><b>2 часть</b> Общеразвивающие упражнения с мячом:</p> <p>Основные виды движений:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Прыжки со скамейки (высота 20 см) на резиновую дорожку (мат);</li> <li>• Прокатывание мячей друг другу;</li> <li>• Подвижная игра «Найди свой домик»</li> </ul> <p style="text-align: center;"><b>Занятие</b></p> <p><b>1 часть</b> Игра «Лошадки». Ходьба высоко поднимая</p>	<p><b>1 часть</b> Ходьба и бег в колонне по одному.</p> <p><b>2 часть</b> Общеразвивающие упражнения с кубиками.</p> <p>Основные виды движений:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Прокатывание мяча между предметами, расположенными в 50-60 см друг от друга (игровое задание « Не упусти!»);</li> <li>• Ползание под дугу «Проползи – не задень» (высота 50 см);</li> <li>• Подвижная игра «Лягушки»</li> </ul>	<p><b>1 часть</b> Ходьба в колонне по одному, ходьба и бег враспынную.</p> <p><b>2 часть</b> Общеразвивающие упражнения на стульчиках.</p> <p>Основные виды движений:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Ползание по доске с опорой на ладони и колени;</li> <li>• Ходьба по доске в умеренном темпе боком приставным шагом;</li> <li>• Подвижная игра «Птица и птенчики»</li> </ul> <p><b>3 часть</b> Игра «Найдем волчонка»</p>

птенчика» <b>Занятие</b> <b>1 часть.</b> Игра «По ровненькой дорожке» <b>2 часть</b> Бросание снежков вдаль правой и левой рукой. <b>3 часть.</b> Игра «Кот и мыши».		колени, руки на поясе - «как лошадки» <b>2 часть</b> Ходьба по снежному валу. <b>3 часть</b> Игра «Попади снежком в цель».	<b>3 часть</b> Игра малой подвижности «Найдем лягушонка» <b>Занятие</b> <b>1 часть</b> Игра «Снежки» <b>2 часть</b> Бросание снежков вдаль правой и левой рукой. <b>3 часть</b> Игра «Парашютисты».	<b>Занятие</b> <b>1 часть</b> Игровое упражнение «Ровный круг». Ходьба по кругу, переход на бег, ходьба. <b>2 часть</b> Катание на санках, со снежной горки. <b>3 часть</b> Игра «Мы топаем ногами».
Программное содержание	Упражнять детей в ходьбе и беге врассыпную, развивая ориентировку в пространстве; в сохранении устойчивого равновесия и прыжках. Упражнять в ползании.	Упражнять в ходьбе и беге с выполнением заданий; в приземлении на полусогнутые ноги в прыжках со скамейки; в прокатывании мяча. Упражнять в ходьбе высоко поднимая колени, в прыжках на двух ногах между предметами.	Упражнять в ходьбе и беге с остановкой по сигналу воспитателя; в прокатывании мяча между предметами, умении группироваться при лазанье под дугу.	Упражнять детей в ходьбе и беге врассыпную, развивая ориентировку в пространстве; упражнять в ползании на повышенной опоре и сохранении равновесия при ходьбе по доске.
	источник	Л.И. Пензулаева Физическая культура в детском саду. Младшая группа стр.38	Л.И. Пензулаева Физическая культура в детском саду. Младшая группа стр.40	Л.И. Пензулаева Физическая культура в детском саду. Младшая группа стр.41
<b>Январь</b>				
<b>Целевые ориентиры:</b> Повторить ходьбу с выполнением задания; упражнять в сохранении равновесия на ограниченной площади опоры; прыжки на двух ногах, продвигаясь вперед. Упражнять в ходьбе по гимнастической скамейке, в беге между предметами. Упражнять детей в колонне по одному. Упражнять в прыжках из обруча в обруч без остановки. Развивать ловкость при катании мяча друг другу. Упражнять в ползании под дугу, не касаясь руками пола.				
<b>Занятие 35-36</b>		<b>Занятие 37-38</b>		<b>Занятие 39-40</b>
<b>1 часть</b> Ходьба в колонне по одному. <b>2 часть</b> Общеразвивающие упражнения с платочками. Основные виды движений: • Ходьба по доске (ширина 15 см) в		<b>1 часть</b> Ходьба по периметру зала и врассыпную, бег врассыпную. <b>2 часть</b> Общеразвивающие упражнения с обручем. Основные виды движений: • Прыжки на двух ногах		<b>1 часть</b> Ходьба и бег вокруг кубиков. <b>2 часть</b> Общеразвивающие упражнения с кубиком. Основные виды движений: • Прокатывание мяча друг другу;
				<b>Занятие 41-42</b>
				<b>1 часть</b> Ходьба и бег в колонне по одному в обе стороны. <b>2 часть</b> Общеразвивающие упражнения с кубиками. Основные виды движений: • Ползание под дугу, не

<p>умеренном темпе, свободно балансируя руками</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Прыжки на двух ногах с приземлением на полусогнутые ноги «Из ямки в ямку»);</li> <li>• Подвижная игра «Коршун и цыплята»</li> </ul> <p><b>3 часть</b> Игра малой подвижности « Найдем цыпленка?»</p> <p style="text-align: center;"><b>Занятие</b></p> <p><b>1 часть</b> Подвижная игра «Заморожу»</p> <p><b>2 часть</b> Бросание снежков вдаль правой и левой рукой.</p> <p><b>3 часть</b> Игра «Воробышки и кот».</p>	<p>между предметами (расстояние 50см);</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Прокатывание мяча между предметами;</li> <li>• Подвижная игра «Птица и птенчики»</li> </ul> <p><b>3 часть</b> Ходьба в колонне по одному.</p> <p style="text-align: center;"><b>Занятие</b></p> <p><b>1 часть</b> Игра «Охота на зайцев»</p> <p><b>2 часть</b> Ходьба по снежному валу.</p> <p><b>3 часть</b> Игра «Салки».</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Ползание на четвереньках с опорой на ладони и стопы;</li> <li>• Подвижная игра «Найди свой цвет»</li> </ul> <p><b>3 часть</b> Ходьба в колонне по одному.</p> <p style="text-align: center;"><b>Занятие</b></p> <p><b>1 часть</b> Игровое упражнение «Выполни задание». Ходьба в колонне по одному, по команде педагога выполняя задания в ходьбе – руки в стороны, ходьба на носках, высоко поднимая колени, бег боком с поскоком, в чередовании.</p> <p><b>2 часть</b> Игровое упражнение «Точный прыжок». Прыжки на двух ногах по снегу.</p> <p><b>3 часть</b> Игра «Пастух и стадо».</p>	<p>касаясь руками пола;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Ходьба по доскам - «тропинкам» (ширина 20см), балансируя руками;</li> <li>• Подвижная игра «Лохматый пес»</li> </ul> <p><b>3 часть</b> Ходьба в колонне по одному.</p> <p style="text-align: center;"><b>Занятие</b></p> <p><b>1 часть</b> Игра «Самолеты»</p> <p><b>2 часть</b> Бросание снежков вдаль правой и левой рукой.</p> <p><b>3 часть</b> Игра «Орел и птенчики».</p>	
<p style="writing-mode: vertical-rl; transform: rotate(180deg);"><b>Программное содержание</b></p>	<p>Повторить ходьбу с выполнением задания; упражнять в сохранении равновесия на ограниченной площади опоры; прыжки на двух ногах, продвигаясь вперед.</p>	<p>Упражнять детей в колонне по одному, беге врассыпную; в прыжках на двух ногах между предметами; в прокатывании мяча, развивая ловкость и глазомер.</p>	<p>Упражнять в умении действовать по сигналу педагога в ходьбе вокруг предметов; развивать ловкость при катании мяча друг другу; повторить упражнение в ползании, развивая координацию.</p>	<p>Повторить ходьбу с выполнением заданий. Упражнять в ползании под дугу, не касаясь руками пола; сохранении устойчивого равновесия при ходьбе по уменьшенной площади опоры.</p>
<p style="writing-mode: vertical-rl; transform: rotate(180deg);"><b>источник</b></p>	<p>Л.И. Пензулаева Физическая культура в детском саду. Младшая группа стр.43</p>	<p>Л.И. Пензулаева Физическая культура в детском саду. Младшая группа стр.45</p>	<p>Л.И. Пензулаева Физическая культура в детском саду. Младшая группа стр.46</p>	<p>Л.И. Пензулаева Физическая культура в детском саду. Младшая группа стр.47</p>

**Февраль**

**Целевые ориентиры:** Упражнять в ходьбе и беге вокруг предметов; развивать координацию движений при ходьбе переменным

шагом; повторить прыжки с продвижением вперед. Упражнять в бросании мяча вверх и ловле его двумя руками. Упражнять в ходьбе по гимнастической скамейке.

<b>Занятие 43-44</b>		<b>Занятие 45-46</b>	<b>Занятие 47-48</b>	<b>Занятие 49-50</b>
<p><b>1 часть</b> Ходьба и бег по кругу, выложенному кольцами.</p> <p><b>2 часть</b> Общеразвивающие упражнения с кольцом.</p> <p>Основные виды движений:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Перешагивание попеременно правой и левой ногой через шнуры (расстояние между шнурами 30см);</li> <li>• Прыжки из обруча в обруч без паузы;</li> <li>• Подвижная игра «Найди свой цвет»</li> </ul> <p><b>3 часть</b> Игра малой подвижности по выбору детей.</p> <p style="text-align: center;"><b>Занятие</b></p> <p><b>1 часть</b> Игра «Зайка беленький сидит»</p> <p><b>2 часть</b> Ходьба по валу.</p> <p><b>3 часть</b> Игра «Догони свою пару».</p>		<p><b>1 часть</b> Ходьба в колонне по одному, бег, высоко поднимая колени, обычный бег.</p> <p><b>2 часть</b> Общеразвивающие упражнения с малым обручем.</p> <p>Основные виды движений:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Прыжки на полусогнутых ногах («Веселые воробышки»);</li> <li>• Прокатывание мяча между набивными мячами, подталкивая его двумя руками;</li> <li>• Подвижная игра «Воробышки в гнездышках»</li> </ul> <p><b>3 часть</b> Игра «Найдем воробышка».</p> <p style="text-align: center;"><b>Занятие</b></p> <p><b>1 часть</b> Игра «Найди свой цвет»</p> <p><b>2 часть</b> Бросание вдаль правой и левой рукой.</p> <p><b>3 часть</b> Игровое упражнение «Силачи».</p>	<p><b>1 часть</b> Ходьба в колонне по одному, перешагивая через шнуры. Бег врассыпную.</p> <p><b>2 часть</b> Общеразвивающие упражнения с мячом.</p> <p>Основные виды движений:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Бросание мяча через шнур двумя руками, подлезание под шнур в группировке, не касаясь руками пола.</li> <li>• Ходьба по доскам - «тропинкам» (ширина 20см), балансируя руками;</li> <li>• Подвижная игра «Воробышки и кот»</li> </ul> <p><b>3 часть</b> Ходьба в колонне по одному с мячом в руках.</p> <p style="text-align: center;"><b>Занятие</b></p> <p><b>1 часть</b> Игра «Найди свой цвет»</p> <p><b>2 часть</b> Бросание вдаль правой и левой рукой.</p> <p><b>3 часть.</b> Игровое упражнение «Силачи».</p>	<p><b>1 часть</b> Построение в шеренгу, перестроение в колонну по одному; по сигналу переход на ходьбу врассыпную, затем бег.</p> <p><b>2 часть</b> Общеразвивающие упражнения.</p> <p>Основные виды движений:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Лазанье по дуге, не касаясь руками пола;</li> <li>• Упражнение в сохранении равновесия (ходьба по доске)</li> <li>• Подвижная игра «Лягушки»</li> </ul> <p><b>3 часть</b> Игра «Найдем лягушонка»</p> <p style="text-align: center;"><b>Занятие</b></p> <p><b>1 часть</b> Игра «Пузырь»</p> <p><b>2 часть</b> Бросание вдаль правой и левой рукой.</p> <p><b>3 часть</b> Игра «Берегись, заморожу».</p>
<b>Программное содержание</b>	<p>Упражнять в ходьбе и беге вокруг предметов; развивать координацию движений при ходьбе переменным шагом; повторить прыжки с продвижением вперед. Упражнять в бросании</p>	<p>Упражнять в ходьбе и беге с выполнением заданий; в прыжках с высоты и мягком приземлении на полусогнутые ноги; развивать ловкость и глазомер. Упражнять в ходьбе по гимнастической скамейке.</p>	<p>Упражнять детей в ходьбе переменным шагом. Развивая координацию движений; разучить бросание мяча через шнур, развивая ловкость и глазомер; повторить ползание под шнур, не касаясь руками пола.</p>	<p>Упражнять в ходьбе и беге врассыпную, упражнять в умении группироваться в лазанье под дугу; повторить упражнения в равновесии.</p>

	мяча вверх и ловле его двумя руками.			
источник	Л.И. Пензулаева Физическая культура в детском саду. Младшая группа стр.50	Л.И. Пензулаева Физическая культура в детском саду. Младшая группа стр.51	Л.И. Пензулаева Физическая культура в детском саду. Младшая группа стр.52	Л.И. Пензулаева Физическая культура в детском саду. Младшая группа стр.53

**Март**

**Целевые ориентиры:** Упражнять детей в ходьбе и беге по кругу; в сохранении устойчивого равновесия при ходьбе по ограниченной площади опоры; повторить прыжки между предметами. Упражнять в прыжках на двух ногах. Упражнять в ходьбе и беге враспынную; разучить прыжки в длину с места; развивать ловкость при прокатывании мяча. Упражнять в равновесии. Развивать умение действовать по сигналу воспитателя. Упражнять в бросании мяча о пол и ловле его двумя руками, в ползании на повышенной опоре. Упражнять в ходьбе с перешагиванием через предметы. Развивать координацию движений в ходьбе и беге между предметами; повторить упражнения в ползании; упражнять в сохранении устойчивого равновесия при ходьбе на повышенной опоре.

Занятие 51-52	Занятие 53-54	Занятие 55-56	Занятие 57-58
<p><b>1 часть</b> Ходьба по кругу, бег по кругу в умеренном темпе.</p> <p><b>2 часть</b> Общеразвивающие упражнения с кубиком</p> <p>Основные виды движений:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Ходьба по доске боком приставным шагом («Ровным шагком»);</li> <li>• Прыжки между предметами змейкой, продвигаясь вперед на двух ногах («Змейка»);</li> <li>• Подвижная игра «Кролики»</li> </ul> <p><b>3 часть</b> Ходьба в колонне по одному.</p> <p align="center"><b>Занятие</b></p> <p><b>1 часть</b> Игровое упражнение «Ловкие ребята». Ходьба в колонне по одному, По сигналу</p>	<p><b>1 часть</b> Ходьба в колонне по одному; ходьба и бег враспынную.</p> <p><b>2 часть</b> Общеразвивающие упражнения с кольцом.</p> <p>Основные виды движений:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Прыжки в длину с места («Через канавку»)</li> <li>• Катание мячей друг другу («Точно в руки»)</li> <li>• Подвижная игра «Найди свой цвет»</li> </ul> <p><b>3 часть</b> Ходьба в колонне по одному.</p> <p align="center"><b>Занятие</b></p> <p><b>1 часть</b> Игровое упражнение «Слушай сигнал». Ходьба в колонне по одному с выполнением заданий; бег враспынную.</p>	<p><b>1 часть</b> Ходьба в колонне по одному. Ходьба, высоко поднимая колени. Бег в колонне по одному, помахивая руками.</p> <p><b>2 часть</b> Общеразвивающие упражнения с мячом.</p> <p>Основные виды движений:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Бросание мяча о пол и ловля его руками (игровое упражнение «Брось – поймай»);</li> <li>• Ползание на повышенной опоре (скамейке) (игровое упражнение «Муравьишки»);</li> <li>• Подвижная игра «Зайка серый умывается»</li> </ul>	<p><b>1 часть</b> Ходьба и бег между предметами (кубики, кегли, или набивные мячи), поставленными по двум сторонам зала</p> <p><b>2 часть</b> Общеразвивающие упражнения с кольцом.</p> <p>Основные виды движений:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Ползание на четвереньках с опорой на ладони и стопы;</li> <li>• Ходьба по гимнастической скамейке (высота 25см), свободно балансируя руками;</li> <li>• Подвижная игра «Автомобили»</li> </ul> <p><b>3 часть</b> Ходьба в колонне по одному.</p> <p align="center"><b>Занятие</b></p>

<p>бег врассыпную между предметами; переход на ходьбу, в чередовании</p> <p><b>2 часть</b> Игровое упражнение «Лягушки». Прыжки на двух ногах, продвигаясь вперед по кругу.</p> <p><b>3 часть</b> Игра «Орел и птенчики».</p>		<p><b>2 часть</b> Игровое упражнение «Парами по мостику». Ходьба по двум лежащим на земле параллельно друг другу доскам парами, держась за руки.</p> <p><b>3 часть</b> Игра «Догони свою пару».</p>	<p><b>3 часть</b> Игра «Найдем зайку»</p> <p><b>Занятие</b></p> <p><b>1 часть</b> Игровое упражнение «Смело шагай, смотри не зевай». Ходьба переменным шагом правой левой ногой (руки на поясе).</p> <p><b>2 часть</b> Игровое упражнение «Медвежата». Передвижение «как медвежата». Дистанция не более 5 м.</p> <p><b>3 часть</b> Игра «По ровненькой дорожке».</p>	<p><b>1 часть</b> Игровое упражнение «Ровный круг». Ходьба по кругу, сохраняя его форму и дистанцию друг от друга. По сигналу поворот и продолжение ходьбы.</p> <p><b>2 часть</b> Игровое упражнение «Через ручеек». Прыжки через шнур на двух ногах.</p> <p><b>3 часть</b> Игра «Пастух и стадо».</p>			
<p><b>Программное содержание</b></p>	<p>Упражнять детей в ходьбе и беге по кругу; в сохранении устойчивого равновесия при ходьбе по ограниченной площади опоры; повторить прыжки между предметами.</p> <p>Упражнять в прыжках на двух ногах.</p>	<p>Упражнять в ходьбе и беге врассыпную; разучить прыжки в длину с места; развивать ловкость при прокатывании мяча. Упражнять в равновесии.</p>	<p>Развивать умение действовать по сигналу педагога.</p> <p>Упражнять в бросании мяча о пол и ловле его двумя руками, в ползании на повышенной опоре. Упражнять в ходьбе с перешагиванием через предметы.</p>	<p>Развивать координацию движений в ходьбе и беге между предметами; повторить упражнения в ползании; упражнять в сохранении устойчивого равновесия при ходьбе на повышенной опоре. Упражнять в ходьбе по кругу, прыжках через шнур на двух ногах.</p>			
	<p><b>источник</b></p>	<p>Л.И. Пензулаева Физическая культура в детском саду. Младшая группа стр.54</p>	<p>Л.И. Пензулаева Физическая культура в детском саду. Младшая группа стр.56</p>	<p>Л.И. Пензулаева Физическая культура в детском саду. Младшая группа стр.57</p>	<p>Л.И. Пензулаева Физическая культура в детском саду. Младшая группа стр.58</p>		
<p><b>Апрель</b></p>							
<p><b>Целевые ориентиры:</b> Упражнять детей в ходьбе и беге по кругу; в сохранении устойчивого равновесия при ходьбе по ограниченной площади опоры; повторить прыжки между предметами. Упражнять в ходьбе и беге, с выполнением заданий; в приземлении на полусогнутые ноги в прыжках; развивать ловкость в упражнениях с мячом. Упражнять в ходьбе по гимнастической скамейке боком приставным шагом. Развивать ловкость и глазомер в упражнении с мячом; упражнять в ползании на ладонях и ступнях. Упражнять в ходьбе между предметами, в прыжках на двух ногах, продвигаясь вперед.</p>							
<p><b>Занятие 59-60</b></p>		<p><b>Занятие 61-62</b></p>		<p><b>Занятие 63-65</b></p>		<p><b>Занятие 66-68</b></p>	
<p><b>1 часть</b> Ходьба вокруг кубиков, бег.</p>		<p><b>1 часть</b> Ходьба в колонне по одному. Бег врассыпную.</p>		<p><b>1 часть</b> Ходьба в колонне по одному. Ходьба на носках с</p>		<p><b>1 часть</b> Ходьба в колонне по одному. Бег в умеренном</p>	



<p><b>2 часть</b> Общеразвивающие упражнения на скамейке с кубиком Основные виды движений:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Ходьба босиком, приставным шагом, по гимнастической скамейке;</li> <li>• Прыжки на двух ногах через шнуры («Через канавку»);</li> <li>• Подвижная игра «Тишина»</li> </ul> <p><b>3 часть</b> Игра «Найдем лягушонка»</p> <p style="text-align: center;"><b>Занятие</b></p> <p><b>1 часть</b> Игровое упражнение «Быстро возьми». По кругу разложены кубики по количеству играющих. Ходьба по кругу, бег по кругу, ходьба, по сигналу взять кубик.</p> <p><b>2 часть</b> Игровое упражнение «Пройди по канату». Ходьба по лежащему на земле канату боком, приставным шагом - пятки на канате, носки на полу, руки на поясе. Длина каната 2-2,5 м.</p> <p><b>3 часть</b> Игра «Пастух и стадо».</p>	<p><b>2 часть</b> Общеразвивающие упражнения с косичкой (шнуром) Основные виды движений:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Прыжки из круга в круг с приземлением на полусогнутые ноги</li> <li>• Прокатывание мячей (упражнение «Точный пас»)</li> <li>• Подвижная игра «По ровненькой дорожке»</li> </ul> <p><b>3 часть</b> Ходьба в колонне по одному.</p> <p style="text-align: center;"><b>Занятие</b></p> <p><b>1 часть</b> Игра «Самолеты»</p> <p><b>2 часть</b> Игровое упражнение «Пройди по мостику». Ходьба боком приставным шагом, руки на поясе. На середине перешагнуть через предмет (кубик, набивной мяч) и пройти дальше. Сойти со скамейки, не прыгая. Страховка педагогом обязательна.</p> <p><b>3 часть</b> Игра «Лиса в курятнике».</p>	<p>поднятыми руками.</p> <p><b>2 часть</b> Общеразвивающие упражнения с кубиком Основные виды движений:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Бросание мяча вверх и ловля его двумя руками</li> <li>• Ползание по гимнастической скамейке («Медвежата»)</li> <li>• Подвижная игра «Мы топаем ногами»</li> </ul> <p><b>3 часть</b> Ходьба в колонне по одному.</p> <p style="text-align: center;"><b>Занятие</b></p> <p><b>1 часть</b> Игровое упражнение «Пройди не задень». Ходьба в колонне между кеглями (6-8шт., расстояние между кеглями 0.5м), стараясь не задеть их (руки произвольно).</p> <p><b>2 часть</b> Игровое упражнение Веселые Лягушки». Прыжки на двух ногах, продвигаясь вперед по кругу - прыжком ноги врозь, прыжком ноги вместе. Дистанция 5-6 м.</p> <p><b>3 часть</b> Игра «Бездомный заяц».</p>	<p>темпе и с подскоком.</p> <p><b>2 часть</b> Общеразвивающие упражнения с обручем. Основные виды движений:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Ползание на ладонях и коленях между предметами (расстояние 1м), не задевая их;</li> <li>• Ходьба по гимнастической скамейке, свободно балансируя руками («По мостику»);</li> <li>• Подвижная игра «Дождик»</li> </ul> <p><b>3 часть</b> Ходьба в колонне по одному.</p> <p style="text-align: center;"><b>Занятие</b></p> <p><b>1 часть</b> Игра «Догони свою пару». Перебежки с одной стороны площадки на другую.</p> <p><b>2 часть</b> Игра «Котята и щенята».</p> <p><b>3 часть</b> Игровое упражнение «Пингвины». Прыжки на двух ногах в прямом направлении с мешочком, зажатым между колен. Дистанция 5 м.</p>
<p style="text-align: center;"><b>Программное содержание</b></p> <p>Повторить ходьбу и бег вокруг предметов, прыжки через шнуры. Упражнять в сохранении равновесия при ходьбе на повышенной опоре.</p>	<p>Упражнять в ходьбе и беге, с выполнением заданий; в приземлении на полусогнутые ноги в прыжках; развивать ловкость в упражнениях с мячом. Упражнять в ходьбе по гимнастической скамейке боком</p>	<p>Повторить ходьбу и бег с выполнением заданий; развивать ловкость и глазомер в упражнении с мячом; упражнять в ползании на ладонях и ступнях. Упражнять в ходьбе между предметами, в</p>	<p>Упражнять в ходьбе с остановкой по сигналу воспитателя; повторить ползание между предметами; упражнять в сохранении устойчивого равновесия при ходьбе на повышенной опоре.</p>

		приставным шагом.	прыжках на двух ногах, продвигаясь вперед.	Упражнять в прыжках в прямом направлении.
источник	Л.И. Пензулаева Физическая культура в детском саду. Младшая группа стр.60	Л.И. Пензулаева Физическая культура в детском саду. Младшая группа стр.61	Л.И. Пензулаева Физическая культура в детском саду. Младшая группа стр.62	Л.И. Пензулаева Физическая культура в детском саду. Младшая группа стр.63

### Май

**Целевые ориентиры:** Повторить ходьбу и бег враспынную, развивая ориентировку в пространстве; повторить задание в равновесии и прыжках. Упражнять детей в ходьбе и беге между предметами; в прыжках со скамейки на полусогнутые ноги; в прокатывании мяча друг другу. Упражнять в прыжках на одной ноге, продвигаясь вперед, в перебрасывании мяча разными способами в парах. Ходьба с выполнением заданий по сигналу воспитателя: упражнять в бросании мяча вверх и ловле его; ползание по гимнастической скамейке. Упражнять в лазанье боком под шнур, в перебрасывании мяча через шнур. Упражнять в ходьбе и беге по сигналу воспитателя; в лазании по наклонной лесенке; повторить задание в равновесии. Упражнять в ходьбе и беге с перешагиванием через предметы, в передвижении с опорой на ладони и локти.

Занятие 69-70	Занятие 71-72	Занятие 73-74	Занятие 75-76
<p><b>1 часть</b> Ходьба в колонне по одному.</p> <p><b>2 часть</b> Общеразвивающие упражнения с кольцом.</p> <p>Основные виды движений:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Ходьба по гимнастической скамейке (высота 30см);</li> <li>• Прыжки через шнуры (расстояние между ними 30-40 см);</li> <li>• Подвижная игра «Мыши в кладовой»</li> </ul> <p><b>3 часть</b> Игра «Где спрятался мышонок»</p> <p style="text-align: center;"><b>Занятие</b></p> <p><b>1 часть</b> Игра «Найди свой цвет».</p> <p><b>2 часть</b> Игровое упражнение «Парами по мостику». Ходьба</p>	<p><b>1 часть</b> Ходьба, бег в колонне по одному.</p> <p><b>2 часть</b> Общеразвивающие упражнения с мячом.</p> <p>Основные виды движений:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Прыжки со скамейки на полусогнутые ноги («Парашютисты»);</li> <li>• Прокатывание мяча друг другу;</li> <li>• Подвижная игра «Воробышки и кот»</li> </ul> <p><b>3 часть</b> Ходьба в колонне по одному. Игра малой подвижности.</p> <p style="text-align: center;"><b>Занятие</b></p> <p><b>1 часть</b> Игра «Бездомный заяц».</p> <p><b>2 часть</b> Игровое упражнение «На одной ножке по дорожке».</p>	<p><b>1 часть</b> Ходьба в колонне по одному. Бег враспынную, помахивая руками, как крылышками, ходьба враспынную.</p> <p><b>2 часть</b> Общеразвивающие упражнения на скамейке с флажками.</p> <p>Основные виды движений:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Броски мяча вверх и ловля его двумя руками</li> <li>• Ползание по скамейке</li> <li>• Подвижная игра «Огуречик, огуречик...»</li> </ul> <p><b>3 часть.</b> Ходьба в колонне по одному.</p> <p style="text-align: center;"><b>Занятие</b></p> <p><b>1 часть</b> Игровое упражнение «Мышки норушки». Лазанье боком под шнур (высота 50 см</p>	<p><b>1 часть</b> Ходьба в колонне по одному; переход на ходьбу семенящим шагом; бег враспынную.</p> <p><b>2 часть</b> Общеразвивающие упражнения на скамейке с кубиком</p> <p>Основные виды движений:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Лазанье на наклонную лесенку (не более трех детей одновременно).</li> <li>• Подвижная игра «Коршун и наседка»</li> </ul> <p><b>3 часть</b> Ходьба в колонне по одному</p> <p style="text-align: center;"><b>Занятие</b></p> <p><b>1 часть</b> Игровое упражнение «Пробеги не задень». Ходьба и бег с перешагиванием через предметы (кубики или</p>

<p>по двум параллельно лежащим на земле доскам парами, держась за руки. <b>3 часть</b> Игровое упражнение «Лягушки». Прыжки на двух ногах, продвигаясь вперед – прыжком ноги врозь, прыжком ноги вместе. Дистанция 6 м.</p>	<p>Из шнуров или кубиков выкладываются 2-3 дорожки (длина 3м, ширина 30см). Дети выполняют прыжки на правой или левой ноге (кому как удобно), продвигаясь вперед. На середине дистанции можно изменить положение ног: с правой ноги перейти к прыжкам на левой и наоборот. <b>3 часть</b> Игровое упражнение «Перебрось - поймай». Перебрасывание мяча друг другу разными способами в парах.</p>	<p>от уровня земли), стараясь не задеть его и не касаясь руками земли. <b>2 часть</b> Игровое упражнение «Перебрось - поймай». Перебрасывание мяча через шнур (двумя руками из-за головы) и ловля его после отскока о землю. <b>3 часть</b> Игра «Пастух и стадо».</p>	<p>набивные мячи (5-6шт.), расстояние между кубиками два шага ребенка) попеременно правой и левой ногой, руки на поясе. <b>2 часть</b> Игровое упражнение «Медвежата». Передвижение с опорой на ладони и стопы в прямом направлении - «как медвежата». Дистанция 5м. <b>3 часть</b> Игра «Поймай комара». Прыжки на двух ногах</p>	
<p><b>Программное содержание</b></p>	<p>Повторить ходьбу и бег враспынную, развивая ориентировку в пространстве; повторить задание в равновесии и прыжках.</p>	<p>Упражнять детей в ходьбе и беге между предметами; в прыжках со скамейки на полусогнутые ноги; в прокатывании мяча друг другу. Упражнять в прыжках на одной ноге, продвигаясь вперед, в перебрасывании мяча разными способами в парах.</p>	<p>Ходьба с выполнением заданий по сигналу воспитателя: упражнять в бросании мяча вверх и ловле его; ползание по гимнастической скамейке. Упражнять в лазанье боком под шнур, в перебрасывании мяча через шнур.</p>	<p>Упражнять в ходьбе и беге по сигналу педагога; в лазании по наклонной лесенке; повторить задание в равновесии. Упражнять в ходьбе и беге с перешагиванием через предметы, в передвижении с опорой на ладони и локти.</p>
<p><b>источник</b></p>	<p>Л.И. Пензулаева Физическая культура в детском саду. Младшая группа стр.65</p>	<p>Л.И. Пензулаева Физическая культура в детском саду. Младшая группа стр.66</p>	<p>Л.И. Пензулаева Физическая культура в детском саду. Младшая группа стр.67</p>	<p>Л.И. Пензулаева Физическая культура в детском саду. Младшая группа стр.68</p>

Формирование начальных представлений о здоровом образе жизни осуществляется в режимные моменты.

## План работы с родителями по реализации задач образовательной области «Физическое развитие»

Месяцы	Название мероприятия
Сентябрь	Беседа «Задачи физического воспитания детей раннего возраста и особенности их физического развития»
Октябрь	Информационный стенд «Режим дня и его значение»
Ноябрь	Анкетирование « Анализ работы детского сада по укреплению и снижению заболеваемости»
Декабрь	Консультация «Развитие двигательных навыков и двигательной активности»
Январь	Фотомонтаж «Здоровье в детском саду».
Февраль	Папка-передвижка «Формирование гигиенических навыков и привычек»
Март	Мастер - класс «Спортивный инвентарь своими руками для дома»
Апрель	Консультация «Организация прогулок с детьми»
Май	Выпуск валеологической газеты «Витамины».

### Учебно-методическое сопровождение

#### «Центр двигательной активности»

- Оборудование для ходьбы, бега, тренировки равновесия: коврики, дорожки массажные со следочками (для профилактики плоскостопия), шнур длинный, мешочки с песком.
- Оборудование для прыжков: куб деревянный малый, обруч цветной, палка гимнастическая, шнур короткий плетёный.
- Оборудование для катания, бросания, ловли: мяч резиновый, обруч малый, шарик пластмассовый.
- Нестандартное оборудование.
- Атрибутика к подвижным играм (маски)
- Разнообразные игрушки, стимулирующие двигательную активность: мячи, флажки, платочки, султанчики, кубики, погремушки, шишки, ленты.
- Набивные мешочки для бросания.
- Кегли.
- Массажёры механические.

- Вертикальная цель.
- Султанчики, вертушки, ленточки для дыхательной гимнастики.
- Коврики для массажа стоп, с наклеенными на основу формами из меха, пуговиц разного диаметра, пробок от пластиковых бутылок.

### **Литература**

1. Основная образовательная программа дошкольного образования «От рождения до школы» под ред. Вераксы Н. Е., Комаровой Т.С., Васильевой М.А. - М.: Мозаика – Синтез, 2016.
2. Пензулаева Л.И. Оздоровительная гимнастика. Комплексы упражнений. Для занятий с детьми 3-7 лет. Соответствует ФГОС. - М.: Мозаика-Синтез, 2015.
3. Пензулаева Л. И. Физическая культура в детском саду. Младшая группа. Соответствует ФГОС. - М.: Мозаика-Синтез, 2014.
4. Степаненкова Э. Я. Сборник подвижных игр. Для занятий с детьми 2-7 лет. Соответствует ФГОС. - М.: Мозаика-Синтез, 2016.
5. Борисова М.М. Малоподвижные игры и игровые упражнения. Для занятий с детьми 3-7 лет. Соответствует ФГОС - М.: Мозаика-Синтез, 2016.