

**1.Пояснительная записка**

Рабочая программа показывает, как с учетом конкретных условий, образова-

тельных потребностей и особенностей развития детей дошкольного возраста воспитатель создает индивидуальную педагогическую модель образования в соответствии с требованиями федеральных государственных образовательных стандартов дошкольного образования.

Основой для разработки рабочей программы являются:

- Федеральным законом от 29 декабря 2012г. №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»

- «Санитарно-эпидемиологическими требованиями к устройству, содержанию и организации режима работы дошкольных образовательных организаций»  
Постановление Главного государственного санитарного врача Российской  
Федерации от 15 мая 2013 г. №26 г. Москва «Об утверждении СанПиН  
2.4.1.3049-13.»

-СанПиН 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования и обеспечение безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания»

- «Порядком организации и осуществления образовательной деятельности по основным общеобразовательным программам – образовательным программам дошкольного образования.» Утверждён приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 30 августа 2013 г. № 1014.

- «Федеральным государственным образовательным стандартом дошкольного образования». Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 17 октября 2013 г. № 1155 г. Москва.

-Основная общеобразовательная программа МБДОУ д/с «Теремок» г.Чаплыгина

Перечень методических материалов:

Пензулаева Л. И. Физкультурные занятия в детском саду. Вторая младшая группа. — М.: Мозаика-Синтез, 2009-2010.

Никаноров Т.С., Сергиеноко Е.М. «Здоровячок». Система оздоровления дошкольников.

В.В. Гаврилова « Занимательная физкультура для детей 3-7 лет: планирование, конспекты занятий».

Подольская Е.И. « Необычные физкультурные занятия для дошкольников».

Подольская Е.И. «спортивные занятия на открытом воздухе для детей 3-7 лет».

Карпухина Н.А. «Конспекты занятий во второй младшей группе детского сада: Знакомство с окружающим миром. Физическая культура. Утренняя гимнастика» В-Учитель, 2009.

Анферова В.И. «Физкультурные сюжетные занятия для детей 3-4 лет» Сфера 2012

Павлова М.А., Лысогорская М.В. «Здоровье и сберегающая система дошкольного образовательного учреждения: модели программ, рекомендации, разработки занятий».

Подольская Е.И. «Формы оздоровления детей 4-7 лет: кинезиологическая и дыхательная гимнастики, комплексы утренних зарядок».

Подольская Е.И. «Оздоровительная гимнастика: игровые комплексы, занятия, физические упражнения. 1 мл. гр.».

Грядкина Т.С. Образовательная область» Физическая культура. Методический комплект программы»Детство»».

М.Ю.Картушина. Зеленый огонек здоровья. Санкт-Петербург. Изд-во «Детство-Пресс» 2005г.

Л.Д.Глазырин. Физическая культура дошкольникам. Москва. ГИЦ «Владос» 1999г.

В.Н.Шебеко, В.А. Шишкин. Методика физического воспитания в дошкольных учреждениях. Минск. «Университетское» 1998г.

Ю.Ф. Змановский «Здоровый дошкольник» - М., 1997.

А.О. Антонов «Здоровый дошкольник. Социально-оздоровительная технология».- М., 2000. В.Т. Кудрявцев Программа развития двигательной активности и оздоровительной работы с детьми 4-7 лет.- М., 2003.

**Физическое развитие**  включает приобретение опыта в следующих видах деятельности детей: двигательной, в том числе связанной с выполнением упражнений, направленных на развитие таких физических качеств, как координация и гибкость; способствующих правильному формированию опорно-двигательной системы организма, развитию равновесия, координации движения, крупной и мелкой моторики обеих рук, а также с правильным, не наносящем ущерба организму, выполнением основных движений (ходьба, бег, мягкие прыжки, повороты в обе стороны), формирование начальных представлений о некоторых видах спорта, овладение подвижными играми с правилами; становление 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.).

**2. Задачи:**

1. Развивать у детей потребность в двигательной активности, интерес к

физическим упражнениям.

2. Целенаправленно развивать у детей физические качества: скоростно-силовые, быстроту реакции на сигналы и действие в соответствии с ними; содействовать развитию координации, общей выносливости, силы, гибкости.

3. Развивать у детей умение согласовывать свои действия с движениями других: начинать и заканчивать упражнения одновременно, соблюдать предложенный темп; самостоятельно выполнять простейшие построения и перестроения, уверенно, в соответствии с указаниями воспитателя.

4. Развивать умения самостоятельно правильно умываться, причесываться,

пользоваться носовым платком, туалетом, одеваться и раздеваться при незначительной помощи, ухаживать за своими вещами и игрушками

5. Развивать навыки культурного поведения во время еды, правильно

пользоваться ложкой, вилкой, салфеткой.

**3.Структура и организация образовательной области**

Образовательная область реализуется

в образовательной ситуации - 3 раза в неделю,

продолжительность ОД не более 15 минут.

Организация жизнедеятельности детей по реализации и освоению содержания рабочей программы осуществляется в двух основных моделях организации образовательного процесса: *совместной деятельности взрослого и самостоятельной деятельности детей*.

**Формы образовательной деятельности по физическому развитию детей**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Совместная деятельность режимных моментов | Совместная деятельность с педагогом | Самостоятельная деятельность детей | Совместная деятельность с семьей |
| Утренняя гимнастика Подвижные игры (в том числе на свежем воздухе) Физические упражнения Гимнастика после дневного сна  Игровые упражнения  День здоровья  Спортивные упражнения | Двигательная ООД  Физкультурные досуги  Физкультурные праздники  Физкультминутки  Подвижные игры  Спортивные игры | Самостоятельные подвижные игры  Самостоятельная двигательная активность | Физкультурный досуг  Физкультурные праздники  Консультативные встречи  Реализация проектов |

**Система физкультурно-оздоровительной работы в ДОУ**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| I. Двигательная деятельность | | | |
| 1 | Утренняя гимнастика | Ежедневно | Воспитатели, музыкальный руководитель |
| 2 | Двигательная  ОД в спортивном зале, на воздухе | 3 раза в неделю | Воспитатели |
| 3 | День здоровья | 1 раз в квартал | Воспитатели |
| 4 | Подвижные игры | 2-4 раза в день | Воспитатели |
| 5 | Гимнастика после дневного сна «Пробуждение» | Ежедневно | Воспитатели |
| 6 | Спортивные упражнения | 2 раза в неделю | Воспитатели |
| 7 | Спортивные игры | 1-2 раза в неделю | Воспитатели |
| 8 | Физкультурные досуги | 1 раз в месяц | Воспитатели |
| 9 | Физкультурные праздники | 2 раза в год | Воспитатели |
| 10 | Малые зимние  олимпийские игры | 1 раз в год | Воспитатели |
| II. Профилактические мероприятия | | | |
| 1 | Витаминизация | ежедневно | Медсестра |
| 2 | Профилактика гриппа и простудных заболеваний (режимы проветривания, утренние фильтры, работа с родителями) | В неблагоприятные периоды  (осень-весна) возникновения инфекции | Медсестра |
| 3 | Обеспечение чистоты среды | Ежедневно | Помощники воспитателей |
| 4 | Выполнение режима проветривания | Ежедневно в течение года | Воспитатели |
| 5 | Обеспечение  температурного  режима и чистоты  воздуха | Ежедневно в течение года | Помощники воспитателей |
| III. Нетрадиционные формы оздоровления | | | |
| 1 | Музыкотерапия | Использование музыкального сопровождения в режимных моментах, физкультуре и перед сном. | Воспитатели |
| 2 | Фитонцидотерапия (лук, чеснок) | Неблагоприятные периоды, эпидемии, инфекционные заболевания | Воспитатель  Помощник воспитателя |
| 3 | Профилактика плоскостопия (хождение по ребристой дорожке) | Ежедневно, после дневного сна | Воспитатели |
| 4 | Тропа здоровья | ООД согласно расписания | воспитатели |
| 5 | Обтирание влажной рукавичкой | Ежедневно | Воспитатель |
| IV. Закаливание | | | |
| 1 | Контрастные воздушные ванны | После дневного сна, на двигательной ООД | Воспитатель |
| 2 | Ходьба босиком | После сна, на двигательной ООД | Воспитатель |
| 3 | Облегченная одежда детей | В течение дня | Воспитатель  Помощник воспитателя |
| 4 | Одежда по сезону | Ежедневно в течение года | Воспитатели  Помощник воспитателя |
| 5 | Мытье рук, лица, шеи прохладной водой | В течение дня | Воспитатель  Помощник воспитателя |
| 6 | Дозированные солнечные ванны | На прогулке июнь – август  С 9.00 до 10.00 часов по графику  С учётом погодных условий | Воспитатели |
| 7 | Дыхательная гимнастика | Ежедневно в течение года | Воспитатели |
| 8 | Обтирание влажной  рукавичкой | Ежедневно, после дневного сна | Воспитатели |

**4.Содержание педагогической работы по освоению детьми**

**образовательной области «Физическое развитие»**

*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 двухчастные 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. *Музыкально-ритмические упражнения. 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, о ситуациях, угрожающих здоровью. Основные алгоритмы выполнения культурно-гигиенических процедур.

**5. Развивающая предметно-пространственная среда по образовательной**

**области «Физическое развитие»**

* Центр двигательной активности
* Центр сюжетно-ролевой игры
* Центр театрализованной деятельности
* Центр строительной деятельности
* Центр безопасности дорожного движения
* Центр русской культуры и малой Родины
* Центр музыкальной деятельности
* Центр информационный

*Технические средства обучения*

-Телевизор, Музыкальный центр, Проектор

**6. Годовое тематическое планирование.**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Месяц | Название темы | Итоговое мероприятие |
| Сентябрь | 1.Мой детский сад.  2.Осень. Осенние дары природы.  3.Игрушки.  4.Золотая осень. | 1.С\ролевая игра «Детский сад»  2.Выставка поделок «Подарки осени»  3.Игра-забава « Посиделки Колобка»  4.Разлечение «Здравствуй, осень золотая». |
| Октябрь | 1.Домашние животные.  2.Транспорт.  3.Я- человек.  4.Труд взрослых. Профессии. | 1.Развлечение «Бабушкин дворик»  2 День здоровья «Путешествие к волшебнице Воде»  3.Фотоколлаж «Дети нашей группы»  4.С/ролевая игра «Больница» |
| Ноябрь | 1.Дикие животные.  2.Моя семья.  3.Я- хороший, ты- хороший.  4.Музыка. | 1.Выставка детского творчества «Украсим варежку для зверят»  2.Ф.К. досуг « Папа, мама, я – спортивная семья»  3.Изготовление подарков своему другу.  4.Муз.развлечение «Бабушкины забавушки» |
| Декабрь | 1.Мой дом.  2.Я и мое тело.  3.Зима.  4.Новый год. | 1.Игра-ситуация «У куклы Кати новоселье»  2.Муз.развлечение «Что мы слышим?»  3.Ф.К.Игра-забава «Новый год в лесу»  4.Праздник «Здравствуй, елочка!» |
| Январь | 2.Русское народное творчество.  3.Мир предметов вокруг нас.  4.Мальчики и девочки. | 2.Муз.развлечение «Рождественские посиделки»  3.Театрализов.развлечение «Матрешкино новоселье»  4. День здоровья «Страна волшебная- здоровье» |
| Февраль | 1.Мир животных и птиц.  2.Я в обществе.  3.Наши папы. Защитники Отечества.  4.Неделя безопасности. | 1.Выставка из природного материала «Животные и птицы»(родители с детьми)  2.Муз.развлечение «Погуляем, поиграем»  3.Ф.К. досуг Наши папы»  4.Просмотр мультфильма Кошкин дом»(по сказке С.Маршака) |
| Март | 1.8 марта. О любимых мамах.  2.Мы-помощники. Что мы умеем?  3.Мой город. Моя малая Родина.  4.Книжкина неделя. | 1.Равлечение «На полянке у Весны»  2.С/ролевая игра «Приглашаем гостей»  3.Целевая прогулка «По городу со Степашкой»  4.Лит.викторина кота Мурлыки. |
| Апрель | 1.Растем здоровыми, крепкими, жизнерадостными.  2.Весна-красна.  3.Птицы.  4.Добрые волшебники. | 1.Ф.К.досуг «В гости к солнышку».  2.Муз.развл. «По весенним лесным дорожкам шагают наши ножки»  3.Весна на птичьем дворе(Д/в№2.95 с.113)  4.Разлечение «В гостях у куклы Кати». |
| Май | 1.На улицах города.  2.Следопыты.  3.Мир вокруг нас.  4.Зеленые друзья (растения) | 1.Развлечение «Не играйте на дороге»(ПДД)  2.День здоровья «Витамины я люблю. Быть здоровым я хочу»  3.Экскурсия в городской парк на детскую площадку.  4.Целевая прогулка «Лечебные травы на участке» |

**7. Календарное годовое планирование.**

|  |  |
| --- | --- |
| Название темы. Метод. литература | Задачи |
| **Месяц: сентябрь** | |
| **1 неделя** | |
| **Занятие 1**  Л.В.Пензулаева с.11 | **Задачи.** Развивать ориентировку в пространстве при ходьбе в разных направлениях; учить ходьбе по уменьшенной площади опоры, сохраняя равновесие |
| **Занятие 2**. Незнайка в гостях у детей  (Н.А.Карпухинас.173)  **Занятие 3** (на воздухе)  **Комплекс №1** (Картотека физкультурных занятий на воздухе для 2-ой младшей группы детского сада) | **Задачи.**  Упражнять детей в ходьбе и беге всей группой в прямом направлении за воспитателем; прыжках на двух ногах на месте.  **Задачи**. Учить детей ходить и бегать небольшими группами, за воспитателем; формировать умение действовать по сигналу; учить ходить между двумя линиями (ограниченной площади); упражнять в прыжках на месте на двух ногах. |
| **2неделя** | |
| **Занятие 1**  Л.В.Пензулаева с.11-12 | **Задачи.** Упражнять детей в ходьбе и беге всей группой в прямом направлении за воспитателем; прыжках на двух ногах на месте. |
| **Занятие 2.** По следам Колобка  В.И. Анферова с.7  **Занятие 3** (на воздухе)  **Комплекс №1** (Картотека физкультурных занятий на воздухе для 2-ой младшей группы детского сада) | **Задачи**. Закреплять навыки игры с мячом; упражнять в умение перепрыгивать через шнуры; развивать силу ног.  **Задачи**. Учить детей ходить и бегать небольшими группами, за воспитателем; формировать умение действовать по сигналу; учить ходить между двумя линиями (ограниченной площади); упражнять в прыжках на месте на двух ногах. |
| **3неделя** | |
| **Занятие 1.**  Л.В.Пензулаева с.12 | **Задачи.** Упражнять детей в ходьбе и беге всей группой в прямом направлении за воспитателем; прыжках на двух ногах на месте. |
| **Занятие 2.** На хозяйском дворе  В.И. Анферова с.11  **Занятие 3** (на воздухе)  **Комплекс № 2** (картотека) | **Задачи.** Обучать прокатыванию мяча друг другу; закреплять умение ходить «змейкой» между предметами; совершенствовать умение спрыгивать с высоты.  **Задачи.** Учить детей ходить и бегать группой по условным обозначениям за воспитателем , закреплять умение прыгать на месте на двух ногах; учить сохранять исходные положения при игровых упражнениях. |
| **4неделя** | |
| **Занятие 1**  Л.В.Пензулаева с.13 | **Задачи.** Развивать ориентировку в пространстве, умение действовать по сигналу; группироваться при лазании под шнур. |
| **Занятие 2**. Кто повстречался нам по дороге  В.И. Анферова с.14  **Занятие 3** (на воздухе)  **Комплекс №2** (картотека) | **Задачи.** Закреплять умение прокатывать мяч по прямой; развивать равновесие и координацию в ходьбе, перешагивая через препятствия.  **Задачи.** Учить детей ходить и бегать группой по условным обозначениям за воспитателем , закреплять умение прыгать на месте на двух ногах; учить сохранять исходные положения при игровых упражнениях. |
| **Месяц: октябрь** | |
| **1неделя** | |
| **Занятие 1**  Л.В.Пензулаева с.14 | **Задачи.** Упражнять в сохранении равновесия при ходьбе на ограниченной площади опоры: развивать умение приземляться на полусогнутые ноги в прыжках. |
| **Занятие 2.** Манечка и Ванечка  Н.А.Карпухина с.174  **Занятие 3** (на воздухе)  **Комплекс № 3** (картотека ) | **Задачи.** Упражнять в ходьбе по ограниченной поверхности, упражнять в ходьбе, сохраняя равновесие. Развивать способность действовать по сигналу.  **Задачи.** Ознакомить детей с ходьбой и бегом в колонне за педагогом. Учить выполнять упражнения одновременно с педагогом: присесть, хлопнуть перед собой. Формировать умение реагировать на сигнал, бегать врассыпную. |
| **2неделя** | |
| **Занятие 1**  Л.В.Пензулаева с. 14-15 | **Задачи.** Упражнять в прыжках с приземлением на полусогнутые ноги; в энергичном отталкивании мяча при прокатывании друг другу. |
| **Занятие 2.** Что растет у меня в огороде  В.И. Анферова с.21  **Занятие 3** (на воздухе)  **Комплекс № 3** (картотека) | **Задачи.** Развивать умение ходить по кругу;тренировать умение мягко приземлятся в прыжках на двух ногах;развивать глазомер.  **Задачи.** Ознакомить детей с ходьбой и бегом в колонне за педагогом. Учить выполнять упражнения одновременно с педагогом: присесть, хлопнуть перед собой. Формировать умение реагировать на сигнал, бегать врассыпную. |
| **3неделя** | |
| **Занятие 1.**  Л.В.Пензулаева с.15 | **Задачи.** Упражнять детей в ходьбе и беге с остановкой по сигналу; в ползании. Развивать ловкость в игровом задании с мячом. |
| **Занятие 2.**Физкультура для зверят  В.И. Анферова с.24  **Занятие 3** (на воздухе)  **Комплекс № 4** (картотека) | **Задачи.** Продолжать развивать равновесие и координацию; закреплять умение прыгать на двух ногах.  **Задачи.** |
| **4неделя** | |
| **Занятие 1.**  Л.В.Пензулаева с.16 | **Задачи.** Упражнять детей в ходьбе и беге по кругу, с поворотом в другую сторону по сигналу воспитателя; развивать координацию движений при ползании на четвереньках и упражнений в равновесии. |
| **Занятие 2.** Путешествие на поезде.  В.И. Анферова с27  **Занятие 3** (на воздухе)  **Комплекс № 4** (картотека) | **Задачи.** Тренировать умение прокатывать обручи друг другу, стоя в парах; закреплять умение прыгать вперед-назад через канат.  **Задачи.** |
| **Месяц: ноябрь** | |
| **1неделя** | |
| **Занятие 1.**  Л.В.Пензулаева с.17 | **Задачи.** Упражнять детей в равновесии при ходьбе по ограниченной площади опоры, в приземлении на полусогнутые ноги в прыжках. |
| **Занятие 2.** Ветер, ветер, ты могуч  Н.А.Карпухина с.177  **Занятие 3** (на воздухе)  **Комплекс № 5** (картотека) | **Задачи.** Упражнять в ходьбе и беге с султанчиками; сохранять равновесие при ходьбе по гимнастической скамейке; формировать коммуникативные навыки.  **Задачи.** Учить детей во время ходьбы и бега останавливаться на сигнал воспитателя ;развивать координацию движений; учить бегать друг за другом, не обгоняя, быстро реагировать на сигнал в п/и. |
| **2неделя** | |
| **Занятие 1.**  Л.В.Пензулаева с.17-18 | **Задачи.** 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. |
| **Занятие 2.**  Что принес нам почтальон  В.И.Анферова с. 30-31  **Занятие 3** (на воздухе)  **Комплекс № 5** (картотека) | **Задачи.**  Развивать равновесие; формировать правильную осанку; совершенствовать умение прокатывать мяч под дугой.  **Задачи.** Учить детей во время ходьбы и бега останавливаться на сигнал воспитателя ;развивать координацию движений; учить бегать друг за другом, не обгоняя, быстро реагировать на сигнал в п/и. |
| **3неделя** | |
| **Занятие 1.**  Л.В.Пензулаева с. 18 | **Задачи.** Развивать умение действовать по сигналу воспитателя; развивать координацию движений и ловкость при прокатывании мяча между предметами; упражнять в ползании. |
| **Занятие 2.** У медведя в гостях.  Н. А.Карпухина с.179  **Занятие 3** (на воздухе)  **Комплекс № 6** (картотека) | **Задачи.** Упражнять детей в прыжках в длину с места на двух ногах. Воспитывать умение слушать сигналы и реагировать на них.  **Задачи.** Закрепить умение ходить и бегать по кругу. Развивать равновесие и координацию движений, умение быстро реагировать на сигнал. |
| **4неделя** | |
| **Занятие 1.**  Л.В.Пензулаева с. 18 | **Задачи.** Упражнять детей в ходьбе с выполнением заданий, развивая внимание, реакцию на сигнал воспитателя; в ползании, развивая координацию движений; в равновесии. |
| **Занятие 2.** На птичьем дворе  В.И.Анферова с.36  **Занятие 3** (на воздухе)  **Комплекс № 6** (картотека) | **Задачи.** Закреплять умение держать равновесие в ходьбе с перешагиванием через рейки; продолжать развивать координацию движения.  **Задачи.** Закрепить умение ходить и бегать по кругу. Развивать равновесие и координацию движений, умение быстро реагировать на сигнал. |
| **Месяц: декабрь** | |
| **1неделя** | |
| **Занятие 1.**  Л.В.Пензулаева с. 20 | **Задачи.** Упражнять детей в ходьбе и беге врассыпную, развивая ориентировку в пространстве; в сохранении устойчивого равновесия и прыжках. |
| **Занятие 2.** Зима в лесу  Н.А.Карпухина с.180  **Занятие 3** (на воздухе)  **Комплекс № 7** (картотека) | **Задачи.** Формировать умение бросать вдаль правой и левой рукой; развивать координацию движений и внимание.  **Задачи.** Упражнять детей в ходьбе и беге в колонне, смена ходьбы и бега по условным обозначениям; формировать умение прыгать на двух ногах с продвижением вперёд; развивать реакцию на сигнал, развивать равновесие и правильную осанку при ходьбе. |
| **2неделя** | |
| **Занятие 1.**  Л.В.Пензулаева с. 21 | **Задачи.** Упражнять в ходьбе и беге с выполнением заданий; в приземлении на полусогнутые ноги в прыжках со скамейки; в прокатывании мяча. |
| **Занятие 2.** Как звери попали в ловушку  В.И.Анферова с.43  **Занятие 3** (на воздухе)  **Комплекс № 7** (картотека) | **Задачи.** Закреплять умение скатывать мять с горки; прыгать на двух ногах с продвижением вперед. Развивать координацию и ловкость.  **Задачи.** Упражнять детей в ходьбе и беге в колонне, смена ходьбы и бега по условным обозначениям; формировать умение прыгать на двух ногах с продвижением вперёд; развивать реакцию на сигнал, развивать равновесие и правильную осанку при ходьбе. |
| **3неделя** | |
| **Занятие 1.**  Л.В.Пензулаева с. 21-22 | **Задачи.** Упражнять детей в ходьбе и беге с остановкой по сигналу воспитателя; в прокатывании мяча между предметами, умении группироваться при лазании под дугу. |
| **Занятие 2.** Шустрые обезьянки  Н.А.Карпухина с. 182  **Занятие 3** (на воздухе)  **Комплекс № 8** (картотека) | **Задачи.** Совершенствовать прыжок в длину с места; развивать чувство равновесия; воспитывать смелость, выдержку, внимание.  **Задачи.** Упражнять в ходьбе колонной по одному, выполняя задания по указанию воспитателя, в прыжках по условным обозначениям, ходьбе по извилистой дорожке, развивать внимание. |
| **4неделя** | |
| **Занятие 1.**  Л.В.Пензулаева с. 22 | **Задачи.** Упражнять детей в ходьбе и беге врассыпную, развивая ориентировку в пространстве; упражнять в ползании на повышенной опоре: и сохранении равновесия при ходьбе по доске. |
| **Занятие 2.** Случай в лесу.  В.И.Анферова с.49  **Занятие 3** (на воздухе)  **Комплекс № 8** (картотека) | **Задачи.** Закреплять умение ходить по узкой дорожке; закреплять навыки ходьбы и бега «змейкой»; учить метать в горизонтальную цель.  **Задачи.** Упражнять в ходьбе колонной по одному, выполняя задания по указанию воспитателя, в прыжках по условным обозначениям, ходьбе по извилистой дорожке, развивать внимание. |
| **Месяц: январь** | |
| **2неделя** | |
| **Занятие 1.**  Л.В.Пензулаева с. 24 | **Задачи.** Упражнять детей в ходьбе колонной по одному, беге врассыпную; в прыжках на двух ногах между предметами; в прокатывании мяча, развивая ловкость и глазомер. |
| **Занятие 2.** Новый год в лесу.  В.И.Анферова с.55  **Занятие 3** (на воздухе)  **Комплекс № 9** (картотека) | **Задачи.** Развивать чувство равновесия; формировать  умение перелезать через препятствия.  **Задачи.** Продолжать учить ходить и бегать врассыпную, приседая, сохранять равновесие, прыгать, продвигаясь вперёд; учить быстрой смене движений. |
| **3неделя** | |
| **Занятие 1.**  Л.В.Пензулаева с. 24-25 | **Задачи.** Упражнять в умении действовать по сигналу воспитателя в ходьбе вокруг предметов; развивать ловкость при катании мяча друг другу; повторить упражнение в ползании, развивая координацию движений. |
| **Занятие 2.**  Вот как дружно мы живем.  Н.А.Карпухина с. 183  **Занятие 3** (на воздухе)  **Комплекс № 9** (картотека) | **Задачи.** Упражнять в метании вдаль правой и левой рукой; ходьба по наклонной горке; формировать коммуникативные навыки.  **Задачи.** Продолжать учить ходить и бегать врассыпную, приседая, сохранять равновесие, прыгать, продвигаясь вперёд; учить быстрой смене движений. |
| **4неделя** | |
| **Занятие 1.**  Л.В.Пензулаева с. 25-26 | **Задачи.** Повторить ходьбу с выполнением заданий. Упражнять в ползании под дугу, не касаясь руками пола; сохранении устойчивого равновесия при ходьбе по уменьшенной площади опоры. |
| **Занятие 2.** Зайка по лесу гулял и ребяток повстречал.  Н.А.Карпухина с. 185  **Занятие 3** (на воздухе)  **Комплекс № 10** (картотека) | **Задачи.** Упражнять в ходьбе с высоким поднятием ног; упражнять в метании в горизонтальную цель, прыгать в длину с места. Побуждать быть внимательными друг к другу и при необходимости оказывать помощь.  **Задачи.** Учить ходить парами, закреплять бег в рассыпную, упражнять в прыжках; развивать координацию движений во время приседаний, чёткую смену движений 9подскоки-ходьба); продолжать реагировать на сигнал . |
| **Месяц: февраль** | |
| **1неделя** | |
| **Занятие 1.**  Л.В.Пензулаева с. 27 | **Задачи.** Упражнять в ходьбе и беге вокруг предметов; развивать координацию движений при ходьбе переменным шагом; повторить прыжки с продвижением вперед. |
| **Занятие 2.** Белкины забавы.  Н.А.Карпухина с.187  **Занятие 3** (на воздухе)  **Комплекс №11** (картотека) | **Задачи.** Упражнять в метании в цель; способствовать воспитанию выдержки, смелости; развивать чувства равновесия и глазомер.  **Задачи.** Закреплять ходьбу по одному, с выполнением заданий, упражнять в беге, прыжках, развивать физические качества. |
| **2неделя** | |
| **Занятие 1.**  Л.В.Пензулаева с. 27-28 | **Задачи.** Упражнять детей в ходьбе и беге с выполнением заданий; в прыжках с высоты и мягком приземлении на полусогнутые ноги; развивать ловкость и глазомер в заданиях с мячом. |
| **Занятие 2.** Покататься я хочу  В.И.Анферова с.76  **Занятие 3** (на воздухе)  **Комплекс № 11** (картотека) | **Задачи.** Закреплять умение спрыгивать с высоты в глубину; держать равновесие в ходьбе по наклонной поверхности; метать кольца; формировать умение перелезать через препятствие.  **Задачи.** Закреплять ходьбу по одному, с выполнением заданий, упражнять в беге, прыжках, развивать физические качества. |
| **3неделя** | |
| **Занятие 1.**  Л.В.Пензулаева с. 28 | **Задачи.** 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. |
| **Занятие 2.** Мы настоящие солдаты  Н.А.Карпухина с.188  **Занятие 3** (на воздухе)  **Комплекс № 12** (картотека) | **Задачи.** Упражнять детей ходьбе по узкой поверхности; формировать умение бросать мяч; способствовать воспитанию сдержанности, ловкости и умению дружно играть.  **Задачи.** Учить детей реагировать на сигнал педагога. В подвижных играх закреплять правила игры. Развивать прыгучесть, меткость. |
| **4неделя** | |
| **Занятие 1.**  Л.В.Пензулаева с. 29 | **Задачи.** Упражнять в ходьбе и беге врассыпную; упражнять в умении группироваться в лазании под дугу; повторить упражнение в равновесии. |
| **Занятие 2.** Прогулка на паровозе  В.И.Анферова с.70  **Занятие 3** (на воздухе)  **Комплекс № 12** (картотека) | **Задачи.** Закреплять умение подлезать под обруч; формировать умение ходить в равновесии по наклонной плоскости.  **Задачи.** Учить детей реагировать на сигнал педагога. В подвижных играх закреплять правила игры. Развивать прыгучесть, меткость. |
| **Месяц: март** | |
| **1неделя** | |
| **Занятие 1**  Л.В.Пензулаева с.29 | **Задачи.** Упражнять детей в ходьбе и беге по кругу; в сохранении устойчивого равновесия при ходьбе по ограниченной площади опоры; повторить прыжки между предметами. |
| **Занятие 2**  Мы ждем гостей  Н.А.Карпухина с.189  **Занятие 3** (на воздухе)  **Комплекс № 13** (картотека) | **Задачи.**  Закреплять умение метать вдаль из-за головы, ходить парами; способствовать преодолению робости, развитию чувства равновесия.  **Задачи.** Учить детей делать движения со словами. Закреплять ходьбу по ограниченной поверхности. |
| **2неделя** | |
| **Занятие 1**  Л.В.Пензулаева с.30 | **Задачи.** Упражнять в ходьбе и беге врассыпную; разучить прыжки в длину с места; развивать ловкость при прокатывании мяча. |
| **Занятие 2**  Кот Антипка  В.И.Анферова с.78  **Занятие 3** (на воздухе)  **Комплекс № 13** (картотека) | **Задачи.** Укреплять мышцы нижних конечностей; развивать ловкость и координацию; закреплять навыки перелезать через препятствие.  **Задачи.** Учить детей делать движения со словами. Закреплять ходьбу по ограниченной поверхности. |
| **3неделя** | |
| **Занятие 1**  Л.В.Пензулаева с.30-31 | **Задачи.** Развивать умение действовать по сигналу воспитателя. Упражнять в бросании мяча о пол и ловле его двумя руками, в ползании на повышенной опоре. |
| **Занятие 2.**  Наши верные друзья  Н.А.Карпухина с.191  **Занятие 3** (на воздухе)  **Комплекс № 14** (картотека) | **Задачи.** Упражнять детейбросать и ловить мяч; ходить по наклонной доске. Побуждать детей играть, формировать коммуникативные качества.  **Задачи.** Учить детей бегать между предметами, не задевая их. Продолжать учить прыгать на двух ногах, передвигаясь вперёд; прокатывать мяч между предметами. |
| **4неделя** | |
| **Занятие 1**  Л.В.Пензулаева с.32 | **Задачи.** Развивать координацию движений в ходьбе и беге между предметами; повторить упражнения в ползании; упражнять в сохранении устойчивого равновесия при ходьбе на повышенной опоре. |
| **Занятие 2**. В лесу.  В.И.Анферова с.87  **Занятие 3** (на воздухе)  **Комплекс № 14** (картотека) | **Задачи.** Закреплять умение подлезать под дугу, спрыгивать с высоты скамейки, ползать высоких четвереньках по скамейке; развивать координацию и равновесие.  **Задачи.** Учить детей бегать между предметами, не задевая их. Продолжать учить прыгать на двух ногах, передвигаясь вперёд; прокатывать мяч между предметами. |
| **Месяц: апрель** | |
| **1неделя** | |
| **Занятие 1**  Л.В.Пензулаева с.33 | **Задачи.** Повторить ходьбу и бег вокруг предметов, прыжки через шнуры. Упражнять в сохранении равновесия при ходьбе на повышенной опоре. |
| **Занятие 2.** Мы космонавты.  Н.А.Карпухина с.192  **Занятие 3** (на воздухе)  **Комплекс № 15** (картотека) | **Задачи.** Совершенствовать метание вдаль одной рукой и прыжок в длину с места; способствовать смелости, ловкости, умению по сигналу прекращать действие. Развивать коммуникативные действия.  **Задачи.** Продолжать учить детей. Перешагивая через кубики, держа равновесие; перепрыгивать через верёвку на двух ногах. Учить отбивать мяч двумя руками. |
| **2неделя** | |
| **Занятие 1**  Л.В.Пензулаева с.33-34 | **Задачи.** Упражнять в ходьбе и беге, с выполнением заданий; в приземлении на полусогнутые ноги в прыжках; развивать ловкость в упражнениях с мячом. |
| **Занятие 2**. Времена года  В.И.Анферова с.90  **Занятие 3** (на воздухе)  **Комплекс № 15** (картотека) | **Задачи.** Закреплять умение ходить по повышенной опоре, ползать на четвереньках по скамейке; развивать силу ног в прыжках из кружка в кружок.  **Задачи.** Продолжать учить детей. Перешагивая через кубики, держа равновесие; перепрыгивать через верёвку на двух ногах. Учить отбивать мяч двумя руками. |
| **3неделя** | |
| **Занятие 1**  Л.В.Пензулаева с.34 | **Задачи.** Повторить ходьбу и бег с выполнением заданий; развивать ловкость и глазомер в упражнении с мячом; упражнять в ползании на ладонях и ступнях. |
| **Занятие 2**.Солнечные лучики.  Н.А.Карпухина с.193-194  **Занятие 3** (на воздухе)  **Комплекс № 16** (картотека) | **Задачи.** Упражнять в бросании мяча вверх и вперед; совершенствовать ходьбу по наклонной доске; способствовать развитию чувства равновесия, ловкости и смелости.  **Задачи.** Учить детей по сигналу педагога выполнять задание. Развивать у детей быстроту реакции. |
| **4неделя** | |
| **Занятие 1**  Л.В.Пензулаева с.35 | **Задачи.** Упражнять в ходьбе с остановкой по сигналу воспитателя; повторить ползание между предметами; упражнять в сохранении устойчивого равновесия при ходьбе на повышенной опоре. |
| **Занятие 2**. На прогулке  В.И.Анферова с.99  **Занятие 3** (на воздухе)  **Комплекс № 16** (картотека) | **Задачи.** Формировать умение ходить в парах, пролезать в обруч сверху вниз; закреплять умение перебрасывать мяч через шнур.  **Задачи.** Учить детей по сигналу педагога выполнять задание. Развивать у детей быстроту реакции. |
| **Месяц: май** | |
| **1неделя** | |
| **Занятие 1**  Л.В.Пензулаева с.36 | **Задачи.** Повторить ходьбу и бег врассыпную, развивая ориентировку в пространстве; повторить задание в равновесии и прыжках. |
| **Занятие 2**. Жуки.  Н.А.Карпухина с.195  **Занятие 3** (на воздухе)  **Комплекс № 17** (картотека) | **Задачи.** Совершенствовать прыжок в длину с места; упражнять в умении бросать вдаль из-за головы мяч; способствовать координации движений, ориентировке в пространстве.  **Задачи.** Учить детей отбивать, подбрасывать, бросать мяч. Закреплять медленный бег врассыпную. Развивать у детей координацию. |
| **2неделя** | |
| **Занятие 1**  Л.В.Пензулаева с36-37 | **Задачи.** Упражнять детей в ходьбе и беге между предметами; в прыжках со скамейки на полусогнутые ноги; в прокатывании мяча друг другу. |
| **Занятие 2**. Физкультура-друг зверят. В.И.Анферова с.102  **Занятие 3** (на воздухе)  **Комплекс № 17** (картотека) | **Задачи.** Развивать координацию и ловкость в ходьбе по наклонной доске; закреплять умение ползать на четвереньках по прямой; формировать умение ловить мять мяч и бросать его вверх.  **Задачи.** Учить детей отбивать, подбрасывать, бросать мяч. Закреплять медленный бег врассыпную. Развивать у детей координацию. |
| **3неделя** | |
| **Занятие 1**  Л.В.Пензулаева с.37 | **Задачи.** Ходьба с выполнением заданий по сигналу воспитателя: упражнять в бросании мяча вверх и ловля его; ползание по гимнастической скамейке. |
| **Занятие 2**.Мой веселый, звонкий мяч. Н.А.Карпухина с.196  **Занятие 3** (на воздухе)  **Комплекс № 18** (картотека) | **Задачи.** Закреплять умение ходить по скамейке и прыгать в глубину; совершенствовать метание вверх и вперед; приучать быстро реагировать на сигнал.  **Задачи.** Продолжать учить детей точно выполнять команды педагога; катать обруч по прямой; развивать глазомер и точность движений. |
| **4неделя** | |
| **Занятие 1**  Л.В.Пензулаева с.37-38 | **Задачи.** Упражнять в ходьбе и беге по сигналу воспитателя; в лазании по наклонной лесенке; повторить задание в равновесии. |
| **Занятие 2**. Тотошкины сны.  В.И.Анферова с.105  **Занятие 3** (на воздухе)  **Комплекс № 18** (картотека) | **Задачи.** Развивать координацию и равновесие; формировать умение перелезать через препятствие, прыгать в высоту.  **Задачи.** Продолжать учить детей точно выполнять команды педагога; катать обруч по прямой; развивать глазомер и точность движений. |

**Подвижные игры.**

(см.Л.В.Пезулаева, картотека под. игр, картотека прогулки)

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Сентябрь | 1. Бегите ко мне.  2.Птички.  3.Воробышки и кот.  4.Быстро в домик.  5.Перебежки-догонялки.. | 6.Кому флажок?  7.Береги предмет.  8.Поезд.  9.Попади в круг.  10.Солнышко и дождик. |
| Октябрь | 1.Догони мяч.  2.Ловкий шофер.  3.Зайка серый умывается.  4.Мой веселый звонкий мяч.  5.Поймай комара. | 6.Перебежки- догонялки.  7.Автомобили.  8.Птички в гнездышках.  9.Бездомный заяц.  10.Попади в круг. |
| Ноябрь | 1.Ловкий шофер.  2.Мыши в кладовой.  3. Воробышки и кот.  4.По ровненькой дорожке.  5Догони мяч. | 6.Наседка и цыплята.  7.Автомобили.  8.совушка.  9.Раз-два-три-беги!  10.Найди нас. |
| Декабрь | 1.Найди свой домик.  2.Лягушки.  3.Птица и птенчики.  4.Бегите ко мне.  5.Воробышки и кот. | 6.Ловлю птиц на лету(рус. народная)  7Ловишки..  8.По ровненькой дорожке.  9.Кто быстрее добежит до елки?  10.Поапди в цель. |
| Январь | 1.Найди свой цвет.  2.Лохматый пес.  3.Наседка и цыплята.  4.Горелки.  5.Мороз- Красный нос. | 6Воробышки и автомобиль..  7.Зайцы и волк.  8.Совушка.  9.Такси.  10.Кто дальше бросит снежок? |
| Февраль | 1.Воробышки в гнездышках.  2.Лягушки.  3.По ровненькой дорожке.  4.Поймай снежинку.  5Беги к флажку. | 6.Самолеты.  7.Вороны и собачка.  8.Снежная карусель.  9.Мороз- Красный нос.  10.Пузырь. |
| Март | 1.Кролики.  2.Найди свой цвет.  3.Зайка серый умывается.  4.Автомобили.  5.Птичка и птенчики. | 6.Мы- шоферы.  7.Прыгуны.  8.Лиса в курятнике.  9.Пятнашки.  10.Найди нас. |
| Апрель | 1.Тишина.  2.По ровненькой дорожке.  3.Мы топаем ногами.  4.Огуречик. огуречик.  5Воробышки и кот. | 6.Ловишки.  7.Перелет птиц.  8.Послушные листья.  9.Совушка.  10.Кто ушел? |
| Май | 1.Мыши в кладовой.  2.По ровненькой дорожке.  3.Коршун и цыплята.  4.Ручеек.  5Пастух и стадо. | 6.Найди свое место.  7.Огуречик, огуречик.  8.Ловишки.  9.Зайцы и волк.  10.Попади в круг. |

Утренняя гимнастика, бодрящая гимнастика после сна – см. приложения.

**8. Планируемые результаты освоения содержания образовательной области**

Ребенок с желанием двигается, его двигательный опыт достаточно

многообразен.

При выполнении упражнений демонстрирует достаточную в соответствии с

возрастными возможностями координацию движений, подвижность в суставах, быстро реагирует на сигналы, переключается с одного движения на другое.

Уверенно выполняет задания, действует в общем для всех темпе; легко

находит свое место при совместных построениях и в играх.

Проявляет инициативность, с большим удовольствием участвует в подвижных играх, строго соблюдает правила, стремится к выполнению ведущих ролей в игре.

С удовольствием применяет культурно-гигиенические навыки, радуется своей самостоятельности и результату.

С интересом слушает стихи и потешки о процессах умывания, купания.