

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ ДОШКОЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ГОРОДА
НИЖНЕВАРТОВСКА ДЕТСКИЙ САД № 10 «БЕЛОЧКА»**

Принято на педагогическом
совете № 5 от 14.05.2015



Утверждаю
Заведующий МАДОУ
ДС № 10 «Белочка»
С.А. Головина
14.05.2015

**РАБОЧАЯ УЧЕБНАЯ ПРОГРАММА (ПРОЕКТ)
инструктора по физической культуре
ПО РЕАЛИЗАЦИИ ОСНОВНОЙ
ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ
МАДОУ ДС № 10 «БЕЛОЧКА»
ДЛЯ ДЕТЕЙ 3-4 лет
на 2015-2016 учебный год**

НИЖНЕВАРТОВСК, 2015

Содержание:

Пояснительная записка

- Принципы и подходы к формированию программы
- Цели и задачи реализации образовательной области «Физическая культура»
- Возрастные особенности детей 3-4 лет

Основная часть

- Связь с другими образовательными областями
- Объем образовательной нагрузки
- Содержание работы по физическому воспитанию в группе общеразвивающей направленности для детей 3-4 лет
- Формы деятельности образовательной области «Физическая культура»
- Комплексно-тематический принцип построения программы
- Целевые ориентиры освоения программы
- Педагогическая диагностика
- Работа с родителями
- Вариативная часть
- Список литературы

Пояснительная записка

Успешность развития и воспитания дошкольника зависит от того, насколько ребенок физически и психологически готов к нему. Поэтому базой для реализации программы является укрепление физического и психического здоровья ребенка, формирование основ двигательной и гигиенической культуры. Целью занятий физической культурой является приобщение ребенка к основам здорового образа жизни, освоение им гигиенической культуры и культуры движений. Физическое развитие дошкольника предусматривает в первую очередь формирование интереса к активной двигательной деятельности и потребность в физическом самосовершенствовании, получение удовольствия от игр, движений, упражнений.

Физическое воспитание в дошкольном образовательном учреждении осуществляется как на специальных физкультурных занятиях, так и в игровой деятельности и в повседневной жизни детей, в разнообразных формах организации двигательной деятельности.

Программа предусматривает расширение индивидуального двигательного опыта ребенка, последовательное обучение движениям и двигательным действиям: правильной, ритмичной, легкой ходьбе, бегу, умению прыгать с места и с разбега, разным видам метания, лазанья, движений с мячами.

Важными задачами программы является воспитание психофизических качеств (ловкости, быстроты, выносливости, силы и др.), развитие координации движений, умения ориентироваться в пространстве, формирование способности к самоконтролю за качеством выполнения движений.

Программа ориентирует на создание в детском саду обстановки, способствующей формированию навыков личной гигиены.

Рабочая программа составлена на основании комплексной программы развития и воспитания дошкольников в образовательной системе «От рождения до школы» под редакцией Н.Е. Вераксы, Т.С. Комаровой, М.А. Васильевой.

Для успешной реализации поставленных задач так же использую программы дополнительного образования и методические пособия:
Формирование представлений о здоровом образе жизни у дошкольников», И.М. Новикова; «Оздоровительная гимнастика для детей 6-7 лет», Л.И. Пензулаева
«Физкультурные занятия в детском саду». 2 младшая группа», Л.И. Пензулаева; «Методика физического воспитания» Э.Я. Степаненкова.
«Методика проведения подвижных игр» Э.Я. Степаненкова.
«Физическое воспитание в детском саду» Э.Я. Степаненкова.

Цели и задачи реализации образовательной области «Физическая культура»

Цель:

- приобщение ребенка к основам здорового образа жизни;
- освоение им гигиенической культуры и культуры движений;
- развитие потребности в активной двигательной деятельности;
- формирование интереса к двигательной деятельности;
- получение удовольствия от игр, движений, упражнений;
- своевременное овладение основными видами движений.

Задачи:

- Содействовать гармоничному физическому развитию детей.
- Способствовать становлению и обогащению двигательного опыта: выполнению основных движений, общеразвивающих упражнений, участию в подвижных играх.
- 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.
- Развивать у детей физические качества: быстроту, координацию, скоростно-силовые качества, реакцию на сигналы и действие в соответствии с ними; содействовать развитию общей выносливости, силы, гибкости.
- Развивать у детей потребность в двигательной активности, интерес к физическим упражнениям.

Возрастные особенности детей 3-4 лет.

Младший дошкольный возраст – важнейший период в развитии дошкольника, который характеризуется высокой интенсивностью физического и психического развития. В это время происходит переход ребенка к новым отношениям с взрослыми, сверстниками, предметным миром.

В раннем возрасте ребенок многому научился: он освоил ходьбу, разнообразные действия с предметами, у него успешно развивается понимание речи и активная речь, малыш получил ценный опыт эмоционального общения со взрослыми, почувствовал поддержку и заботу. Все это вызывает у него радостное ощущение роста своих возможностей и стремление к самостоятельности.

Психологи обращают внимание на *«кризис трех лет»*, когда младший дошкольник, еще недавно такой покладистый, начинает проявлять нетерпимость к опеке взрослого, стремление настоять на своем требовании, упорство в осуществлении своих целей. Это свидетельствует о том, что прежний тип взаимоотношений взрослого и ребенка должен быть изменен в направлении предоставления дошкольнику большей самостоятельности и обогащения его деятельности новым содержанием. Если же новые отношения с ребенком не складываются, его инициатива не поощряется, самостоятельность постоянно ограничивается, то возникают собственно кризисные явления в системе ребенок – взрослый, что проявляется в капризах, упрямстве, строптивости, своеволии по отношению к взрослым (в контакте со сверстниками этого не происходит).

Характерное для младшего дошкольника требование *«я сам»* отражает прежде всего появление у него новой потребности в самостоятельных действиях, а не фактический уровень возможностей. Поэтому задача взрослого – поддержать стремление к самостоятельности, не погасить его критикой неумелых действий ребенка, не подорвать его веру в собственные силы, высказывая нетерпения по поводу его медленных и неумелых действий. Необходимо помочь каждому ребенку заметить рост своих достижений, ощутить радость переживания успеха в деятельности (Я – молодец!).

Самостоятельность формируется у младшего дошкольника в совместной деятельности со взрослыми и непосредственно в личном опыте.

На четвертом году жизни у ребенка развивается интерес к общению со сверстниками. Взаимоотношения между детьми возникают на основе интереса к действиям с привлекательными предметами, игрушками. Эти действия постепенно приобретают совместный, взаимозависимый характер.

Игра – любимая деятельность младших дошкольников. Продолжает усложняться и развиваться творческая ролевая игра. В связи с возникновением разнообразных форм совместных игр создаются благоприятные условия для коллективных взаимоотношений детей.

В этом возрасте ребенок обладает уже сравнительно большим запасом двигательных умений и навыков, но он еще не заботится о результатах своих действий, поглощен самим процессом движений, их эмоциональной стороной. Вместе с тем движения детей постепенно приобретают все более преднамеренный характер. Детям этого возраста свойственно желание включаться в новые и разнообразные виды движений. Сочетая различные действия, ребенок может соблюдать определенную их последовательность.

Формирование двигательных навыков и умений продолжается на основе подражания. Ребенок более сознательно следит за педагогом, когда он дает образец движений, выслушивает пояснения. Он лучше воспринимает объяснения в форме диалога, направленного на изложение предстоящих действий.

К концу 4-го года у ребенка уже имеется довольно большой и прочный запас разнообразных движений и их сочетаний, который обуславливает свободу самостоятельных действий и уверенность в себе. Это позволяет перейти к работе над качественной стороной движений, а также заботиться о развитии ловкости.

Связь с другими образовательными областями

Образовательная область	Интеграция с другими образовательными областями	Способы интеграции
Физическая культура	Младшая группа	
	«Здоровье», «Безопасность», «Социализация», «Познание», «Коммуникация», «Музыка».	Интеграция возможна в освоении безопасного двигательного опыта, овладении социальным опытом, опытом общения с детьми и взрослыми, речевыми умениями (обсуждении движений, произношении звуков).

ВОЗРАСТНАЯ ГРУППА ДЕТЕЙ ОТ 3 ДО 4 ЛЕТ

Физическое развитие

Образовательная область	Образовательная деятельность, осуществляемая в ходе режимных моментов (в соответствии с СанПиН), в	Непосредственно образовательная деятельность (вместо традиционного учебного блока, в соответствии с СанПиН), в минутах
--------------------------------	---	---

	<i>минутах</i>				
Физическая культура	Утренняя гимнастика	5	25	Подвижные игры, физические упражнения, спортивные игры и др. виды физической активности в физкультурном зале и на воздухе	40 в неделю или 8 минут в день
	Подвижные игры и физические упражнения на прогулке	20			
Здоровье	Закаливание после дневного сна	5	5	Формирование культурно-гигиенических навыков, навыков самообслуживания в течение дня	10 в неделю или 2 минуты в день
Продолжительность:	25 минут в день			50 минут в неделю или 10 минут в день	
	Всего: 25 минут + 10 минуты = 40 минут в день				

Физическое развитие (40 минут) + Художественно-эстетическое развитие (27 минут) = 67 минут = 55 % общего объема образовательной нагрузки.

Познавательно-речевое развитие (37 минут) + Социально-личностное развитие (17 минут) = 54 минуты = 45 % общего объема образовательной нагрузки.

Общее количество времени – 121 минута = 2 часа.

Содержание образовательной области «Физическая культура»

Вторая младшая группа(3-4года)

Задачи: Учить ходить и бегать с согласованными движениями рук и ног, не шаркая ногами, ступая на всю стопу. Учить бегать легко, ритмично, энергично, отталкиваясь носком. Учить ползать, пролезать, подлезать, перелезть через предметы. Закреплять умения энергично отталкиваться и правильно приземляться в прыжках, ориентироваться в пространстве. Учить построениям и перестроениям, соблюдению дистанции во время передвижения. Учить правильно, принимать исходные положения при выполнении общеразвивающих упражнений. Обучать самостоятельно, скатываться на санках с горки, катать на санках друг друга; скользить по ледяной дорожке с помощью взрослых; передвигаться на лыжах ступающим шагом, выполнять повороты на месте на лыжах; кататься на трехколесном велосипеде.

Формировать правильную осанку.

Требования к физической подготовленности детей 3-4лет (программный минимум)

Содержание работы			
Упражнения в основных движениях			
Упражнения в ходьбе.	Упражнения в равновесии.	Упражнения в беге.	Упражнения в катании, бросании, ловле, метании.
1.Ходьба обычным шагом, ходьба на носках, на месте с высоким подниманием бедра. 2. Ходьба «стайкой», в колонне по одному, парами, в разных направления (врассыпную), по кругу, не держась за руки. 3.Ходить, выполняя задания воспитателя: с остановкой,	Ходьба между линиями, шнурами, по доске, положенной на пол (длина 2-3 м, ширина 20 см). Ходьба с перешагиванием через предметы (высота 10-15 см); по ребристой доске. Перешагивать через рейки лестницы, положенной на пол; наступать на них. Ходьба по	Бегать в колонне по одному, соблюдая интервал, «стайкой», врассыпную, парами. Бегать по прямой и «змейкой», между предметами, не задевая их. Бег с ускорением и замедлением (с изменением темпа); бегать на скорость (15-20 м). Бегать в медленном темпе. Пробегать небольшими группами	Прокатывание мяча друг другу двумя руками (расстояние 1,5м) под дуги (ширина 50-60 см). Прокатывать мяч между предметами. Бросать мяч о землю и вверх 2–3 раза подряд, стараясь поймать его. Ловить мяч, брошенный взрослым (расстояние 70-100 см). Метать предметы в горизонтальную цель (расстояние

приседанием, поворотом, обходя предметы, «змейкой», с изменением темпа.	наклонной доске (ширина 30-35 см), приподнятой на 20 см. Во время бега по сигналу быстро останавливаться (приседать), бежать дальше..	с одного края площадки на другой, по прямой и извилистой дорожке (ширина 20см, длина 3 м). Убегать от ловящего, догонять убегающего. Бегать в разных направлениях, по сигналу бежать в условленное место.	1,5–2 м), в вертикальную цель (расстояние 1-1,5 м). Метать предметы на дальность (не менее 2,5 м). Метать мяч двумя руками снизу, от груди, двумя руками из-за головы, правой и левой рукой.
Упражнения в ползании и лазанье.	Упражнения в прыжках.	Построения и перестроения.	Музыкально-ритмические упражнения
Ползать на четвереньках по прямой (расстояние 3-6 м), «змейкой» между расставленными предметами (4-5 предметов), по наклонной доске. Подлезть под скамейку прямо и боком, под дуги (высота 40 см). Перелезть через бревно. Лазать по лесенке-стремянке, гимнастической стенке удобным способом (высота 1,5 м).	Энергично подпрыгивать на месте; подпрыгивать вверх, доставая предмет, подвешенный выше поднятых рук ребенка. Перепрыгивать через 4–6 параллельных линий (расстояние между ними 25–30 см); из круга в круг, вокруг предметов и между ними. Прыгать на двух ногах, продвигаясь вперед (2–3 м). Прыгать в длину с места не менее чем до 50 см. Перепрыгивать через невысокие (высота 5 см) предметы (линия, шнур, брус). Спрыгивать с высоты 20-25 см.	Строиться в колонну по одному, по два (парами), в круг, в полукруг, в рассыпную, свободное построение, в шеренгу небольшими группами и всей группой (с помощью воспитателя, по ориентирам, самостоятельно). Перестроение из колонны в 2-3 звена по ориентирам. Находить свое место в строю, поворачиваться, переступая на месте.	Ходьба и бег под музыку в заданном темпе. Выполнение упражнений с предметами (лентами, флажками, платочками, султанчиками) в соответствии с характером музыки.
Общеразвивающие упражнения			
Упражнения для рук и плечевого пояса.	Упражнения для туловища.	Упражнения для ног.	Исходные положения
Положение и движение	Передавать друг другу мяч	Подниматься на носки.	Стоя, ноги слегка расставить, сидя,

<p>головы: вверх, вниз, повороты направо, налево (3-4 раза). Положения и движения рук одновременные и однонаправленные: вперед-назад, вверх, в стороны (5-6 раз). Ставить руки на пояс. Поднимать руки вверх через стороны, опускать поочередно сначала одну, потом другую руку, обе руки вместе. Переключать предмет из одной руки в другую перед собой, за спиной, над головой. Делать хлопок перед собой и прятать руки за спину. Вытягивать руки вперед, в стороны, поворачивать их ладонями вверх, поднимать и опускать кисти, шевелить пальцами.</p>	<p>над головой (назад и вперед). Поворачиваться вправо, влево, поднимая руки вперед. Сидя повернуться и положить предмет сзади себя, повернуться, взять предмет. В упоре сидя подтягивать обе ноги, обхватив колени руками; приподнимать по очереди ноги и класть их одну на другую (правую на левую и наоборот). Упражнения выполняются также с различными предметами (кеглями, мячами, косичками и т. п.) из разных исходных положений. Лежа на спине, поднимать одновременно обе ноги вверх, лежа на спине, опускать; двигать ногами, как при езде на велосипеде. Лежа на животе, сгибать и разгибать ноги (по одной и вместе). Поворачиваться со спины на живот и обратно. Лежа на животе, прогибаться и приподнимать плечи, разводя руки в стороны.</p>	<p>Выставлять ногу на носок вперед, назад, в сторону. Делать 2-3 полуприседания подряд. Приседать, вынося руки вперед, опираясь руками о колени, обхватывая колени руками и пригибая голову. Поочередно поднимать ноги, согнутые в коленях; делать под согнутой в колене ногой хлопок. Сидя захватывать ступнями мешочки с песком. Передвигаться по палке, валику (диаметр 6-8 см) приставными шагами в сторону, опираясь серединой ступни.</p>	<p>лежа, стоя на коленях.</p>
<i>Спортивные упражнения</i>			
<i>Катание на санках</i>	<i>Скольжение.</i>	<i>Ходьба на лыжах.</i>	<i>Катание на велосипеде.</i>

Кататься на санках с невысокой горки; катать друг друга по ровной поверхности.	Скользить по ледяным дорожкам с помощью взрослых.	Ходить по ровной лыжне ступаящим шагом, делать повороты переступанием.	Садиться на велосипед, сходить с него. Кататься на трехколесном велосипеде по прямой, по кругу, делать повороты вправо, влево.	
Подвижные игры				
Игры с бегом	Игры с прыжками	Игры с подлезанием и лазаньем	Игры с бросанием и ловлей:	Игры на ориентировку в пространстве
«Бегите ко мне», «Птичка и птенчик», «Кот и мышки», «Бегите к флажку», «Найди свой цвет», «Трамвай», «Поезд», «Лохматый пес», «Птички в гнездышках», «Солнышко и дождик», «Пузырь».	«По ровненькой дорожке», «Поймай комара», «Воробушки и кот», «С кочки на кочку», «Лягушки», «Зайка».	«Наседка и цыплята», «Мыши в кладовой», «Кролики», «Обезьянки».	«Кто бросит дальше мешочек», «Попади в круг», «Сбей кеглю», «Береги предмет», «Догони мяч».	«Найди свое место», «Угадай, кто и где кричит», «Найди, что спрятано».

**Промежуточные результаты освоения Программы
4 года**

Интегративные качества	Динамика формирования интегративных качеств
1. Физически развитый, овладевший основными культурно-	Здоровье и Физическая культура Антропометрические показатели в норме или отмечается их положительная динамика (Приложение 1). Физиометрические показатели соответствуют возрастнo-половым нормативам (Приложение 2). Уровень развития физических качеств и основных движений соответствует возрастнo-половым нормативам (См. интегративное качество «Овладевший необходимыми специальными умениями и навыками»). Двигательная активность

<p>гигиеническими навыками</p>	<p>соответствует возрастным нормативам (Приложение 3). Отсутствие частой заболеваемости (Приложение 4). Владеет основами гигиенической культуры (см. интегративное качество «Овладевший необходимыми специальными умениями и навыками»).</p> <p>Чтение художественной литературы Приобщается к гигиене чтения и бережному отношению к книге.</p> <p>Коммуникация Называет основные гигиенические процедуры (мыть руки, умываться, чистить зубы, вытираться полотенцем, есть ложкой, вытирать рот салфеткой и т.п.). Обсуждает со взрослыми и детьми значение гигиенических процедур и правил безопасного поведения для здорового образа жизни («надо есть чистыми руками, чтобы не попали микробы и не заболел живот» и т. д.).</p> <p>Музыка Ритмично двигается под музыку. Координирует движения и мелкую моторику при обучении приемам игры на инструментах.</p> <p>Художественное творчество (мелкая моторика) См. интегративное качество «Овладевший необходимыми специальными умениями и навыками»</p>
<p>2. Любознательный, активный</p>	<p>Любозыскательство и активность вызывает что-то совершенно новое, случайно попавшее в поле зрения ребенка, или предложенное взрослым.</p> <p>Здоровье и Физическая культура Активен в организации собственной двигательной деятельности и деятельности сверстников, подвижных играх; интересуется данными видами игр, с удовольствием узнает новые, самостоятельно обращается к ним в повседневной жизнедеятельности. С удовольствием пользуется простейшими навыками двигательной и гигиенической культуры. Проявляет интерес к знакомству с правилами здоровьесберегающего и безопасного поведения.</p> <p>Социализация Проявляет интерес к социальной стороне действительности, задает вопросы о себе, родителях, о том, что было, когда он сам еще не родился и т.п. Проявляет интерес к совместным играм со взрослыми и детьми.</p> <p>Труд Ситуативно проявляет желание принять участие в труде.</p> <p>Чтение художественной литературы Проявляет интерес к уже знакомым и новым для него произведениям. С любопытством рассматривает иллюстрации к текстам, называет героев, на них изображенных.</p> <p>Коммуникация Отвечает на вопросы репродуктивного характера, задаваемые взрослым. Начинает задавать вопросы сам в</p>

	<p>условиях наглядно представленной ситуации общения (кто это? как его зовут? и т.п.). Инициатива в общении преимущественно принадлежит взрослому.</p> <p>Музыка Проявляет интерес к звуку, музыкальному звуку, манипулированию с музыкальными и немusicalными звуками, избирательность в предпочтении манипулирования со звуками, стремление и желание слушать музыку. Играет в дидактические игры со звуками.</p> <p>Художественное творчество Начинает проявлять интерес к произведениям народного, декоративно-прикладного искусства, с которыми можно действовать (матрешка, богородская деревянная игрушка и др.), к изобразительным материалам. Проявляет активность, манипулируя и экспериментируя с изобразительными материалами и деталями конструктора, называя созданные изображения.</p>
<p>3. Эмоционально отзывчивый</p>	<p>Подражает («заражается») эмоциям взрослых и детей.</p> <p>Здоровье и Физическая культура Испытывает радость и эмоциональную комфортность от проявлений двигательной активности, ее результатов, выполнения элементарных трудовых процессов, норм и правил ЗОЖ (чистые руки, хорошее настроение, красивая походка, убранные игрушки, аккуратно сложенная одежда), оздоровительных мероприятий.</p> <p>Социализация Проявляет сочувствие к близким людям, привлекательным персонажам литературных произведений, мультфильмов, кинофильмов, сопереживает с ними. Адекватно откликается на радостные и печальные события в семье, детском саду. Радостно откликается на предложение поиграть.</p> <p>Труд Радуетса полученному результату, гордится собой.</p> <p>Чтение художественной литературы и Коммуникация Эмоционально переживает содержание прочитанного, радуется «хорошему» концу сказки, рассказа. В процессе общения распознает ярко выраженные основные эмоции собеседника (смеется - плачет, веселится- грустит), адекватно реагирует на них действием или словом («надо пожалеть, погладить, обнять») или присоединяется к данному эмоциональному состоянию (начинает смеяться, плакать).</p> <p>Музыка Проявляет эмоциональную отзывчивость на простые музыкальные образы, выраженные контрастными средствами выразительности.</p> <p>Художественное творчество Начинает проявлять эмоциональную отзывчивость к красоте природы и произведениям изобразительного искусства, в которых переданы понятные ему чувства и отношения (мать и дитя).</p>

<p>4. Овладевший средствами общения и способами взаимодействия со взрослыми и сверстниками</p>	<p>Общение носит ситуативный характер, во многом зависит от практических действий взрослых и сверстников. Предпочитает общение и взаимодействие со взрослыми.</p> <p>Здоровье и Физическая культура Взаимодействует со взрослым и сверстниками в условиях двигательной активности, ориентирован на сотрудничество и кооперацию, умеет согласовывать движения в коллективной деятельности. Выражает свои потребности и интересы вербальными и невербальными средствами.</p> <p>Социализация Откликается на предложение общения. Обнаруживает попытки в установлении вербальных и невербальных контактов со взрослыми и детьми в различных видах деятельности. Участвует в коллективных играх и занятиях, устанавливая положительные взаимоотношения со взрослыми (родителями, педагогами) и некоторыми детьми на основе соблюдения элементарных моральных норм и правил поведения (здороваться, прощаться, благодарить, извиняться, обращаться с просьбой и др.).</p> <p>Труд В отдельных случаях может оказать помощь другому. Обращается за помощью к взрослому.</p> <p>Чтение художественной литературы Обращается к взрослому с просьбой прочитать знакомое и любимое произведение (сказку, короткий рассказ, стихи). Положительно отзывается на предложение взрослого послушать новую книгу. Отвечает на вопросы взрослого по содержанию прочитанного. Ситуативно делится впечатлениями сам. Совместно со взрослыми, сверстниками рассматривает книги.</p> <p>Коммуникация Испытывает потребность в сотрудничестве со взрослым. Реагирует на обращение не только действием, но и доступными речевыми средствами. Использует предметно-деловые средства общения в наглядно представленной ситуации: отвечает на вопросы взрослого и комментирует действия в процессе обыгрывания игрушки, выполнения режимных моментов, в совместной со взрослым игре. Предпочитает индивидуальное общение со взрослым, но участвует в коллективном взаимодействии, воспринимая и понимая обращения воспитателя. Непроизвольно использует средства эмоциональной выразительности в процессе общения (жесты, мимику, действия, междометия «Ох! Ах!», преувеличения (большой-ребольшой, сильный-пресильный)).</p> <p>Познание Устанавливает связь между словом и свойством предмета.</p> <p>Музыка Вербально и невербально выражает просьбу послушать музыку, общается и взаимодействует со сверстниками и взрослыми в элементарной совместной музыкальной деятельности (подвижные музыкальные игры).</p> <p>Художественное творчество</p>
---	--

	<p>Проявляет заинтересованность в общении со взрослыми и сверстниками. В случае затруднения обращается к взрослому за помощью. Охотно демонстрирует взрослым и сверстникам результаты своей практической деятельности (рисунок, лепку, конструкцию и др.).</p>
<p>5. Способный управлять своим поведением и планировать свои действия на основе первичных ценностных представлений, соблюдающий элементарные общепринятые нормы и правила поведения</p>	<p>Способен соблюдать простые (гигиенические и режимные) правила поведения при контроле со стороны взрослых.</p> <p>Здоровье и Физическая культура Стремится правильно (безопасно) организовать собственную двигательную активность и совместные движения и игры со сверстниками в группе и на улице; ориентирован на соблюдение элементарной культуры движений. Испытывает удовлетворение от одобрительных оценок взрослого, стремясь самостоятельно повторить положительное действие.</p> <p>Социализация Имеет отдельные, немногочисленные нравственные представления, которые требуют уточнения и обогащения, а иногда и коррекции. Различает хорошие и плохие поступки, добрых и злых людей, героев литературных произведений и т.д. В речи данные представления выражаются словами «хороший» («хорошо») - «плохой» («плохо»), «добрый» - «злой». Приводит отдельные примеры (хотя бы один) положительного (нравственного) и отрицательного (безнравственного) поведения из жизни, мультфильмов, литературы и др. Обнаруживает способность действовать по указанию взрослых и самостоятельно, придерживаясь основных разрешений и запретов, а также под влиянием социальных чувств и эмоций. В практике общения и взаимоотношений в отдельных случаях самостоятельно совершает нравственно-направленные действия (например, погладил по голове, утешая друга). Охотно совершает подобные действия по чьей-то просьбе.</p> <p>Труд Отдельно, ситуативно проявляет самостоятельность, направленность на результат на фоне устойчивого стремления быть самостоятельным и независимым от взрослого. Способен преодолевать небольшие трудности. Положительно относится к самообслуживанию, другим видам самостоятельного труда и труду взрослых.</p> <p>Безопасность При напоминании взрослого проявляет осторожность в незнакомой ситуации, выполняет некоторые правила безопасного для окружающего мира природы поведения.</p> <p>Чтение художественной литературы Овладевает умением слушать художественное произведение в коллективе сверстников, не отвлекаясь (не менее 7 мин.).</p> <p>Познание Пробующие действия приобретают направленный характер с учетом достигаемого результата.</p> <p>Коммуникация Использует основные речевые формы вежливого общения: здравствуйте, до свидания, спасибо. Пользуется</p>

	<p>дружелюбным, спокойным тоном общения.</p> <p>Музыка Соблюдает элементарные правила поведения в коллективной деятельности.</p> <p>Художественное творчество Может управлять своим поведением под руководством взрослого и в тех случаях, когда это для него интересно или эмоционально значимо. Способен соблюдать общепринятые нормы и правила поведения: бережно относиться и не портить (разрушать) работу сверстника (рисунок, лепку, конструкцию); не мешать другим детям, когда они рисуют, лепят, конструируют (громко не разговаривать, не толкать и др.).</p>
<p>6. Способный решать интеллектуальные и личностные задачи (проблемы), адекватные возрасту</p>	<p>Интеллектуальные задачи решает в практических действиях. Стремится самостоятельно решить личностные задачи, но может сделать это только с помощью взрослого.</p> <p>Здоровье и Физическая культура Может реализовать необходимые двигательные умения и навыки ЗОЖ в новых обстоятельствах, новых условиях, переносить в игру правила здоровьесберегающего и безопасного поведения при участии взрослого.</p> <p>Социализация Воспроизводит самостоятельно или по указанию взрослого несложные образцы социального поведения взрослых или детей (персонажей литературных произведений, мультфильмов и др.) в играх, повседневной жизни. Выполняет игровые действия в игровых упражнениях типа «Одень куклу». Умеет играть на темы из окружающей жизни и по мотивам литературных произведений, мультфильмов с 2-3 детьми, к которым испытывает симпатию, не толкая, не отнимая игрушек и предметов и др. Выполняет несколько взаимосвязанных игровых действий (умыл и одел куклу, накормил ее, уложил спать и др.), используя соответствующие предметы и игрушки. В театрализованных и режиссерских играх умеет последовательно отражать некоторые игровые действия (например, по сказке «Колобок»), имитировать действия персонажей (например, в сказке «Репка» персонажи тянут репку, уцепившись друг за друга и др.), передает несложные эмоциональные состояния персонажей, используя хотя бы одно средство выразительности - мимикой, жестом, движением (улыбается, делает испуганное лицо, качает головой, машет руками и т.д.).</p> <p>Труд Способен удерживать в сознании цель, поставленную с помощью взрослого, и следовать ей, вычленять отдельные этапы в процессах самообслуживания, результат.</p> <p>Безопасность Может обратиться за помощью к взрослому в стандартной опасной ситуации.</p> <p>Чтение художественной литературы Узнает знакомое произведение, его героев при повторном прочтении. Начинает использовать прочитанное (образ, сюжет, отдельные строчки) в других видах детской деятельности (игре, продуктивной деятельности,</p>

	<p>самообслуживании, общении со взрослым).</p> <p>Коммуникация Обращается к взрослому за помощью, используя освоенные речевые формы. Обращается к сверстнику за игрушкой. Договаривается о действиях с партнером в процессе игры. Согласовывает действия с партнером по игре.</p> <p>Познание Решает простейшие задачи, связанные с преобразованием проблемных ситуаций. При создании творческого продукта использует опредмечивающие образы.</p> <p>Музыка Создает элементарные образы-звукоподражания. Самостоятельно экспериментирует с музыкальными звуками, звукоизвлечением, сравнивает разные по звучанию предметы.</p> <p>Художественное творчество Способен ставить простые цели и при поддержке и помощи взрослого реализовывать их в процессе деятельности.</p>
<p>7. Имеющий первичные представления о себе, семье, обществе (ближайшем социуме), государстве (стране), мире и природе</p>	<p>Здоровье и Физическая культура Обретает первичные представления о человеке (себе, сверстнике, взрослом), особенностях внешнего вида людей, контрастных эмоциональных состояниях, о процессах умывания, одевания, купания, еды, уборки помещения, а также об атрибутах и основных действиях, сопровождающих эти процессы.</p> <p>Социализация Положительно оценивает себя. Знает свое имя, возраст в годах, свой пол и элементарные проявления гендерных ролей (мужчины сильные и смелые, женщины заботливые и нежные и др.). Относит себя к членам своей семьи и группы детского сада. Называет близких родственников (папу, маму, бабушку, дедушку, братьев, сестер), город (село) и страну, в которых живет.</p> <p>Труд Начинает вычленять труд взрослых как особую деятельность. Имеет представление о некоторых видах труда.</p> <p>Безопасность Имеет представление об основных источниках опасности в быту (горячая вода, огонь, острые предметы и др.), на улице (транспорт) в природе (незнакомые животные, водоемы) и способах поведения (не ходить по проезжей части дороги, быть рядом со взрослым, при переходе улицы держать его за руку, идти на зеленый сигнал светофора и др.), о некоторых правилах безопасного для окружающего мира природы поведения (не заходить на клумбу, не рвать цветы, листья, не ломать ветки деревьев и кустарников, не бросать мусор).</p> <p>Чтение художественной литературы Понимает, что книги рассказывают о многом уже известном, но больше неизвестном, что они учат, как себя вести.</p> <p>Коммуникация</p>

	<p>Разговаривает со взрослым о членах своей семьи, отвечая на вопросы при рассмотрении семейного альбома или фотографий. В общении с воспитателем и сверстниками называет растения и животных ближайшего окружения и обитателей уголка природы, их действия, яркие признаки внешнего вида (золотая рыбка живет в аквариуме, плавает, ест корм, у нее красивый хвост и плавники).</p> <p>Познание Имеет начальные представления о свойствах предметов (форме, цвете, величине).</p> <p>Музыка Имеет представление о том, что есть мир музыки, первичные музыковедческие представления (о свойствах музыкального звука, простейших средствах музыкальной выразительности и характере музыки).</p> <p>Художественное творчество Может примитивно нарисовать себя, своих друзей, родных, изобразить простые предметы, природу, явления окружающей действительности, передавая общие признаки, относительное сходство по форме и некоторые характерные детали образа (галстук у папы, бусы – у мамы и т.п.), дополняя созданное изображение рассказом о нем.</p>
<p>8. Овладевший универсальными предпосылками учебной деятельности</p>	<p>Умеет выполнять пошагово инструкцию взрослого.</p> <p>Здоровье и Физическая культура Стремится к постановке цели при выполнении физических упражнений; способность правильно реагировать на инструкции взрослого в освоении новых двигательных умений, культурно-гигиенических навыков и навыков ЗОЖ.</p> <p>Безопасность Старается действовать по инструкции взрослого в стандартной опасной ситуации.</p> <p>Чтение художественной литературы Исполняет наизусть короткие стихотворения, произведения малых форм. Слушает и слышит (отвечает на несложные вопросы по содержанию прочитанного) взрослого.</p> <p>Коммуникация Относит к себе и понимает речь взрослого, обращенную к группе детей. Адекватно реагирует на обращение действием и доступными речевыми средствами. Эмоционально-положительно реагирует на просьбы и требования взрослого (убрать игрушки, помочь маме, папе, воспитателю), на необходимость регулировать свое поведение.</p> <p>Познание Строит несложные конструкции по образцу, предлагаемому взрослым.</p> <p>Музыка Не отвлекается во время музыкально-художественной деятельности.</p> <p>Художественное творчество</p>

	Начинает овладевать умением слушать взрослого и выполнять его инструкцию.
9. Овладевший необходимыми умениями и навыками	<p>Здоровье</p> <ul style="list-style-type: none"> - правильно выполнять процессы умывания, мытья рук при незначительном участии взрослого; - элементарно ухаживать за внешним видом, пользоваться носовым платком, помогать в организации процесса питания; - правильно есть без помощи взрослого; - одеваться и раздеваться при участии взрослого, стремясь к самостоятельным действиям; - ухаживать за своими вещами и игрушками при помощи взрослого. <p>Физическая культура</p> <p><i>Ходьба, бег, упражнения в равновесии:</i></p> <p>ходьба в определенном направлении, вдоль стен комнаты; на носочках, высоко поднимая колени; приставными шагами вперед, в стороны;</p> <p>ходьба по наклонной доске (высота 30-35 см.), по бревну;</p> <p>догонять, убегать; бегать с остановкой и сменой направления; по кругу;</p> <p>пробежать быстро 10-20 м;</p> <p>бегать непрерывно 50-60 с;</p> <p>пробежать медленно до 160 м.</p> <p><i>Прыжки:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> – прыгать на одной ноге; – перепрыгивать через невысокие предметы (5 см); – перепрыгивать через две линии (расстояние между ними 25-30 см); – прыгать в длину с места на расстояние не менее 40 см. <p><i>Метание:</i></p> <p>бросать мячи вдаль правой и левой рукой (не менее чем на 2,5-5 м);</p> <p>попадать мячом (диаметр 6-8 см) с расстояния 1,5-2 м. в корзину, ящик, поставленные на пол, бросая мяч руками снизу, от груди, правой и левой рукой.</p> <p><i>Лазание, ползание:</i></p> <p>влезать на гимнастическую стенку (высота 1-1,5 м) и спускаться с нее;</p> <p>ползание по гимнастической скамейке;</p> <p>перелезание через лежащее бревно.</p>

Упражнения для отдельных групп мышц:

для мышц плечевого пояса: поднимать руки вперед, в стороны, вверх, за спину и опускать, перекладывать из одной руки в другую маленький мячик перед собой, над головой; раскачивать одновременно двумя руками (прямыми и согнутыми) вперед-назад;

для мышц ног: приседать, держась за спинку стула, скамейку и без поддержки; приседая, коснуться руками пола, положить и взять предмет; поднимать правую и левую ноги, сгибая их в коленях, подниматься на носки;

для мышц туловища: сидя на полу или на скамейке, подтянуть ноги к себе, выпрямить их; положить, взять мячик сбоку или сзади от себя; наклониться вперед, в сторону, положить на пол предмет, взять его; из положения лежа на спине повернуться на живот и обратно; лежа на животе, прогибаться и приподнимать плечи, разводя руки в стороны.

Спортивные развлечения:

кататься на санках с невысокой горы, катать сверстников;

скользить по ледяным дорожкам с помощью взрослых;

кататься на трехколесном велосипеде по прямой, по кругу, делать повороты вправо, влево;

играть и плескаться на мелководье, в озере или в бассейне; не бояться входить и погружаться в воду;

передвигаться на лыжах по ровной лыжне ступающим и скользящим шагом.

Начинает овладевать культурой движений: координацией, ритмом, темпом, амплитудой, качественными показателями, элементами творчества.

Труд

- самостоятельно (в некоторых случаях при небольшой помощи взрослого) одеваться и раздеваться в определенной последовательности;

- замечать беспорядок в одежде и устранять его самостоятельно или при небольшой помощи взрослых;

- в хозяйственно-бытовом труде самостоятельно выполнять отдельные процессы, связанные с подготовкой к занятиям, приему пищи, уборкой групповой комнаты или участка;

- в труде в природе при участии взрослого выполнять отдельные трудовые процессы, связанные с уходом за растениями и животными в уголке природы и на участке.

Коммуникация

- владеть бытовым словарным запасом: может разговаривать со взрослым на бытовые темы (о посуде и накрывании на стол, об одежде и одевании, о мебели и ее расстановке в игровом уголке, об овощах и фруктах и их покупке и продаже в игре в магазин и т.д.);

- воспроизводить ритм речи, звуковой образ слова;
- правильно пользоваться речевым дыханием (говорят на выдохе);
- слышать специально выделяемый в речи взрослого звук и воспроизводит его;
- использовать в речи простые распространенные предложения; при использовании сложных предложений может допускать ошибки, пропуская союзы и союзные слова;
- с помощью взрослого составлять рассказ по картинке из 3-4 предложений;
- пользоваться системой окончаний для согласования слов в предложении.

Музыка

- ориентироваться в свойствах музыкального звука (высоко-низко, громко-тихо), простейших средствах музыкальной выразительности (медведь - низкий регистр), простейших характерах музыки (веселая-грустная);
- подпевать элементарные попевки;
- двигательно интерпретировать простейший метроритм;
- играть на шумовых музыкальных инструментах.

Художественное творчество

- в штрихах, мазках и в пластической форме улавливать образ.

Формы деятельности образовательной области «Физическая культура»

Цели: формирование у детей интереса и ценностного отношения к занятиям физической культурой, гармоничное физическое развитие через решение следующих специфических задач:

- развитие физических качеств (скоростных, силовых, гибкости, выносливости и координации);
- накопление и обогащение двигательного опыта детей (овладение основными движениями);
- формирование у воспитанников потребности в двигательной активности и физическом совершенствовании.

Режимные моменты	Совместная деятельность с педагогом	Самостоятельная деятельность детей	Совместная деятельность с семьёй
Интегрированная детская деятельность Игры Игровые упражнения	Утренняя гимнастика Подвижные игры НОД по физкультуре Физкультминутки Подвижные и спортивные игры и упражнения Гимнастика после дневного сна Физкультурные досуги Физкультурные праздники Неделя здоровья Индивидуальные занятия с ребёнком	Самостоятельные подвижные игры и игровые упражнения Спортивные игры и упражнения (катание на санках, лыжах, велосипеде и пр.)	Утренняя гимнастика Совместные физкультурные досуги и праздники Совместные занятия спортом Семейный туризм

Календарно-тематическое планирование

Месяц	Неделя	Непосредственная образовательная деятельность	Образовательная деятельность осуществляемая в ходе режимных моментов	Самостоятельная деятельность	Совместная деятельность с семьёй
<i>Сентябрь</i>	<i>1 неделя</i>	Развивать ориентировку в пространстве при	- Игровое	- Ходьба по бровкам.	Провести

<i>Занятие 1</i>	ходьбе в разных направлениях; учить ходьбе по уменьшенной площади опоры, сохраняя равновесие.	упражнение «Пройди по мостику». - П/и «Бегите ко мне».	- Бег по начерченной дорожке.	анкетирование об организации двигательной активности детей дома.
<i>Занятие 2</i>	Развивать ориентировку в пространстве при ходьбе в разных направлениях; упражнять в ходьбе по уменьшенной площади опоры, сохраняя равновесие	- Сочетание бега враспынную и по кругу. - Гимнастика в постели.	Игровое упражнение «Сбей пирамидку из двух кубиков».	
<i>Занятие 3</i>	Учить ходить в прямом направлении, в колонне по одному. Учить бегать на скорость 10м, упражнять в ходьбе по гимнастической скамье.	Ходьба вокруг д/с с подъемами на крылечко (2-3 ступени).	Игры с мячом.	
<i>2 неделя</i> <i>Занятие 4</i>	Упражнять детей в ходьбе и беге всей группой в прямом направлении за воспитателем; прыжки на двух ногах на месте.	- Перешагивание препятствий с высоким подниманием коленей. - Сделать вместе с детьми валики из опавших листьев для перешагивания.	Прокатывание большого мяча.	Провести консультацию по теме: «Формирование здоровьесберегающего двигательного поведения».
<i>Занятие 5</i>	Упражнять детей в ходьбе и беге всей	- Дать представление	Ходьба приставным	

		<p>группой в прямом направлении за воспитателем; прыжки на двух ногах на месте.</p>	<p>детям о перемещении ходьбой.</p> <p>- Гимнастика в постели.</p>	<p>шагом боком.</p>	
	<p>занятие 6</p>	<p>Учить метанию мешочка вдаль до игрушки (расстояние 2м). Упражнять в прыжках на двух ногах.</p>	<p>П/и «По ровненькой дорожке».</p>	<p>Прыжки на двух ногах на месте.</p>	
	<p>3 неделя</p> <p>Занятие 7</p>	<p>Развивать умение действовать по сигналу воспитателя; учить энергично отталкивать мяч при прокатывании.</p>	<p>- Игровое упражнение «Быстрее к автобусу». Привлечь внимание детей к энергичным движениям руками для увеличения скорости движения.</p>	<p>Прыжки на двух ногах вокруг предмета.</p>	
	<p>Занятие 8</p>	<p>Развивать умение действовать по сигналу воспитателя; упражнять в отталкивании</p>	<p>Ходьба и бег за</p>	<p>Ходьба по бровкам.</p> <p>Прокатывание мяча</p>	

		мяча при прокатывании	воспитателем в руках у которого игрушка. Игровое задание «Обойди горки из листьев». Физкультурный досуг. Гимнастика в постели.	сидя, ноги врозь.	
	<i>Занятие 9</i>	Учить прыжкам на двух ногах вокруг столбика. Упражнять в ходьбе по ребристой доске.	П/и «Наседка и цыпята»	Ходьба широким и семенящим шагом.	
	<i>4 неделя</i>				
	<i>Занятие 10</i>	Развивать ориентировку в пространстве, умение действовать по сигналу; группироваться при лазании под шнур.	Игровое задание «Принеси листочек» (принести зеленый, желтый, большой лист).	- Ходьба с перешагиванием начерченных на земле линий.	
	<i>Занятие 11</i>	Развивать ориентировку в пространстве, умение действовать по сигналу; группироваться при лазании под шнур.	- Игровое упражнение «Добрось шишку до	Бег и ходьба с огибанием препятствий	

	<i>Занятие 12</i>	Упражнять в беге на скорость 10 м, упражнять в подъеме по ступеням лестницы, в ходьбе по гимнастической скамье.	белки». <ul style="list-style-type: none"> - Гимнастика в постели. <p>П/и «Догони мяч»</p>	Прокатывание мяча друг другу. <ul style="list-style-type: none"> - Подлезание под сиденье большого стула. 	
<i>Октябрь</i>	<i>5 неделя Занятие 13</i>	Упражнять в сохранении равновесия при ходьбе на ограниченной площади опоры; развивать умение приземляться на полусогнутые ноги в прыжках.	Подъем и спуск по ступенькам лестницы.	-Перешагивание палок, положенных на расстоянии одного шага. <ul style="list-style-type: none"> - Метание мешочка вдаль до игрушки. 	Провести родительское собрание на тему «Доминирующее влияние двигательной активности на физическое и психическое развитие детей».
	<i>Занятие 14</i>	Упражнять в сохранении равновесия при ходьбе на ограниченной площади опоры; развивать умение приземляться на полусогнутые ноги в прыжках.	-Игра «Чей мяч докатиться до стены?» (сидя на коленях и пятках). <ul style="list-style-type: none"> -Гимнастика в 	-Ходьба по краям площадки. <ul style="list-style-type: none"> -Бег врассыпную. 	

			постели.		
	<i>Занятие 15</i>	Учить ходьбе и бегу по сигналу, с остановкой, выполнением заданий. Учить перепрыгиванию через начерченную на земле линию с приземлением на согнутые ноги. Упражнять в ходьбе по гимнастической скамье — руки в стороны	П/и «Птички и птенчики»	Перепрыгивание через шнур с приземлением на полусогнутые ноги.	
	<i>6 неделя Занятие 16</i>	Упражнять в прыжках с приземлением на полусогнутые ноги; в энергичном отталкивании мяча при прокатывании друг другу.	-Игровое упражнение «Отдвинь кубик» (забор из 4 куков, метать маленьким мячом, и.п. стоя на коленях.	-Ходьба боком, лежащей на полу. -Ходьба по корректирующим дорожкам.	
	<i>Занятие 17</i>	Упражнять в прыжках с приземлением на полусогнутые ноги; в энергичном отталкивании мяча при прокатывании друг	-Ходьба по гимнастической скамье, руки в стороны.	-Перепрыгивание через начерченную линию с приземлением на	

		другу.	- Игровое упражнение «Прокати большой мяч головой до стены».	согнутые ноги.	
	<i>Занятие 18</i>	Упражнять в ходьбе друг за другом по кругу. Учить ходьбе между двумя параллельными линиями (ширина 20 см). Упражнять в подъеме на 1-ю ступеньку гимнастической стенки	-Гимнастика в постели. П/и «Поймай комара»	Перепрыгивание через набивной валик боком с опорой на руки.	
	<i>7 неделя Занятие 19</i>	Упражнять детей в ходьбе и беге с остановкой по сигналу; в ползании. Развивать ловкость в игровом задании с мячом.	Индивидуально: подъем на одну ступеньку гимнастической лестницы.	Броски ватным мячом через спинку стульчика (расстояние 1м)	Оформить информацию о зависимости слоистости одежды детей от температуры окружающей среды и их вида деятельности.
	<i>Занятие 20</i>	Упражнять детей в ходьбе и беге с остановкой по сигналу; в ползании.	-Бросание мешочков правой и левой рукой вдаль от	Перешагивание через бруски	

		Развивать ловкость в игровом задании с мячом.	плеча. - Физкультурный досуг. -Гимнастика в постели.	высотой 8 см.	
	<i>Занятие 21</i>	Упражнять в прыжках на двух ногах с продвижением вперед. Упражнять в бросках мяча в коробку, стоящую на земле	П/и «Попади в круг»	Ходьба широким и семенящим шагом.	
	<i>8 неделя</i>				
	<i>Занятие 22</i>	Упражнять детей в ходьбе и беге по кругу, с поворотом в другую сторону по сигналу; развивать координацию движений при ползании на четвереньках и упражнений в равновесии.	Игровое упражнение «Забрось шишку в корзину» (и.п. стоя на коленях).	Подлезание под разновысотные препятствия (детский, взрослый стул).	
	<i>Занятие 23</i>	Упражнять детей в ходьбе и беге по кругу, с поворотом в другую сторону по сигналу; развивать координацию движений при	-Бросание мяча в паре со взрослым (взрослый ребенку катит, ребенок	-Прыжки на месте на двух ногах. - Ходьба между	

	<p><i>Занятие 24</i></p>	<p>ползании на четвереньках и упражнений в равновесии.</p> <p>Упражнять в перепрыгивании через две параллельные линии (расстояние 30 см). Упражнять в ходьбе «змейкой» между снарядами</p>	<p>бросает).</p> <p>-Метание мяча в корзину, стоящую на полу.</p> <p>-Гимнастика в постели.</p> <p>П/и «Бегите ко мне»</p>	<p>двумя параллельными линиями (ширина 20 см).</p> <p>-Преодоление естественных препятствий (перешагивание, огибание, прохождение по мостику).</p> <p>-Бег в рассыпную.</p>	
	<p><i>9 неделя Занятие 25</i></p>	<p>Упражнять детей в равновесии при ходьбе по ограниченной площади опоры, в приземлении на полусогнутые ноги в прыжках.</p>	<p>П/и «Птичка и птенчики».</p>	<p>-Прыжки на двух ногах с продвижением вперед (1,5м).</p> <p>-Перешагивание через препятствие, расположенные на расстоянии одного шага.</p>	<p>Провести консультацию на тему «Взаимосвязь развития мелкой моторики руки и речедвигательного аппарата».</p>

Ноябрь	Занятие 26	Упражнять детей в равновесии при ходьбе по ограниченной площади опоры, в приземлении на полусогнутые ноги в прыжках.	-Прыжки из круга в круг (круги нарисованы на земле). -Ходьба на выносливость на протяжении 10 мин по территории детского сада. - Гимнастика в постели.	Бросание мяча в корзину (и.п. стоя на коленях и сидя).	
	Занятие 27	Упражнять ходьбе в колонне по одному. По сигналу выполнять задание («Бабочка», «Лягушки», «Зайчики»). Упражнять в прыжках на двух ногах из круга в круг (круги нарисованы на земле). Упражнять в ходьбе по ребристой доске.	Игровое задание «Перебрось ватный мяч через сетку».	Самомассаж ручными массажерами.	
	10 неделя Занятие 28	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.	Индивидуально: дыхательное упражнение «часики».	-Перепрыгивание через шнур, положенной на пол, приземление на согнутые ноги. - Бросание малого мяча между ножками большого стула, пролезание вперед за ним.	

	Занятие 29	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.	-Игровое упражнение «Перебрось ватный мяч через сетку» с подлезанием вслед за ним. -Непрерывный бег в течение 20 сек. (упражнять в легкости бега в обычной обуви). -Гимнастика в постели.	Ходьба с преодолением естественных препятствий по территории детского сада.	
	Занятие 30	Упражнять в ходьбе и беге в чередовании. Упражнять в ходьбе между двумя линиями. Упражнять в прыжках на двух ногах с продвижением вперед (расстояние 1,5м)	П/и «Воробушки и кот»	Бросание большого мяча, захватывая его с боков.	
	11 неделя Занятие 31	Развивать умение действовать по сигналу; развивать координацию движений и ловкость при прокатывании мяча между	- Индивидуально: дыхательное упражнение «Петушок». - П/и «Мыши в	-Ходьба змейкой между расположенными на расстоянии 1 шага	Организовать вечером совместные действия родителей и детей с мячом.

		предметами; упражнять в ползании.	кладовой».	кубиками. - Ходьба с высоким подниманием коленей, перешагивание через валики.	
	<i>Занятие 32</i>	Развивать умение действовать по сигналу; развивать координацию движений и ловкость при прокатывании мяча между предметами; упражнять в ползании.	-«Полоса препятствий»: дуга 40 см, перешагивание 5 см, ходьба по дорожке (ширина 15 см). -Игровое упражнение «Принеси шишки, желуди». - Гимнастика в постели.	Пальчиковая гимнастика «Ладушки».	
	<i>Занятие 33</i>	Упражнять в беге на 30 м, упражнять в подлезании под дугами не задевая их.	Физкультурный досуг	Сбивание кеглей большим мячом (расстояние 2м).	
	<i>12 неделя Занятие</i>	Упражнять детей в ходьбе с выполнением	-Индивидуально: дыхательное упражнение	-Игра «Собери пирамидку»	

	34	заданий, развивая внимание, реакцию на сигнал; в ползании, развивая координацию движений; в равновесии.	«Дудочка». - П/и «Бегите ко мне».	(стержень на расстоянии 3 м от колец).	
	<i>Занятие</i> 35	Упражнять детей в ходьбе с выполнением заданий, развивая внимание, реакцию на сигнал; в ползании, развивая координацию движений; в равновесии.	-Задание: пройти по дорожке между шнурами, перепрыгивание через гимнастическую палку. Привлечь внимание к созданию условий для выполнения задания. -Гимнастика в постели. -Игра «Попади шишкой в корзину».	-Ловить и бросать мяч друг другу (расстояние 0,5 м).2.	
	<i>Занятие</i> 36	Упражнять в подъеме на 2 ступени гимнастической лестницы. Упражнять в ходьбе «Змейкой».		Ходьба по территории детского сада с преодолением естественных препятствий.	
<i>Декабрь</i>	<i>13 неделя</i> <i>Занятие</i> 37	Упражнять детей в ходьбе и беге в рассыпную, развивая ориентировку в пространстве; в сохранении устойчивого равновесия и прыжках.	-Индивидуально: дыхательное упражнение «Каша кипит».	-Ходьба по массажным коврикам. -Прыжки на двух	Провести консультацию на тему «Развитие функции равновесия – основа предупреждения

	<i>Занятие</i> 38	Упражнять детей в ходьбе и беге врассыпную, развивая ориентировку в пространстве; в сохранении устойчивого равновесия и прыжках.	- П/и «Мыши и кот». -Полоса препятствий (8 ленточек, 8 палочек, 8 мячей, расположены на расстоянии 1 шага). - Гимнастика в постели. М/и «Лошадки»	ногах через начерченные линии. -Сбивание кубиков с расстояния 1,5м.	травматизма».
	<i>Занятие</i> 39	Упражнять в ходьбе и беге врассыпную. Упражнять в прыжках с гимнастической скамейки с мягким приземлением на землю. Упражнять в ходьбе по ограниченной площади, руки свободно балансируют.	-Индивидуально: пальчиковая гимнастика «Оладушки». - П/и «Кролики».	Приучать детей самостоятельно ставить кубики на линию сбивания.	
	<i>14 неделя</i> <i>Занятие</i> 40	Упражнять в ходьбе и беге с выполнением заданий; в приземлении на полусогнутые ноги в прыжках со скамейки; в прокатывании мяча.	-Пальчиковая гимнастика «Оладушки». -Гимнастика в постели.	-Прыжки из обруча в обруч. -Прокатывание мяча одной рукой снизу (расстояние 1м, 1,5м, 2м.	
	<i>Занятие</i>			Преодоление естественных препятствий	

	<p>41</p> <p><i>Занятие 42</i></p> <p>15 неделя</p> <p><i>Занятие 43</i></p>	<p>Упражнять в ходьбе и беге с выполнением заданий; в приземлении на полусогнутые ноги в прыжках со скамейки; в прокатывании мяча.</p> <p>Упражнять в ходьбе по кругу. Упражнять в прыжках на двух ногах из круга в круг. Ходьба по скамейке со спрыгиванием в конце.</p> <p>Упражнять детей в ходьбе и беге с остановкой по сигналу; в прокатывании мяча между предметами, умении группироваться при лазании под дугу.</p>	<p>Индивидуально: дыхательное упражнение «Бабочки».</p> <p>П/и «Кто бросит дальше мешочек».</p> <p>-Игровое упражнение «Добрось шишку до белки» (расстояние 2м).</p> <p>- Физкультурный досуг.</p> <p>- Гимнастика в постели.</p>	<p>(перешагивание, огибание, обход).</p> <p>Игры с пособиями по желанию детей.</p> <p>-Катание мяча друг другу (и.п. сидя, ноги врозь).</p> <p>- Перелезание через валик правым и левым боком.</p> <p>-Ходьба по</p>	<p>Провести анкетирование об организации двигательной активности детей в выходные дни.</p>
--	--	---	---	--	--

Занятие 44	Упражнять детей в ходьбе и беге с остановкой по сигналу; в прокатывании мяча между предметами, умении группироваться при лазании под дугу.		Индивидуально: пальчиковая гимнастика «Оладушки».	расчищенной неровной дорожке. -Ходьба по массажным коврикам.	
Занятие 45	Упражнять в ходьбе между снарядами. Упражнять в прыжках на двух ногах через 4 нарисованные линии (расстояние 30 см). Упражнять в подлезании под дугами, не задевая их.		Упражнение «Сделай, как говорю» (различение действий по названию).	Самомассаж с использованием ручных массажеров.	
16 неделя Занятие 46	Упражнять детей в ходьбе и беге в рассыпную, развивая ориентировку в пространстве; упражнять в ползании на повышенной опоре: и сохранения равновесия при ходьбе по доске.		- «Забрось шишку в корзину» (корзина стоит на стульчике, расстояние 1,5м). -Гимнастика в постели.	-Ходьба по тропинке, сохраняя равновесие. -Прыжки из обруча в обруч (обратить внимание на приземление на полусогнутые ноги).	
Занятие 47	Упражнять детей в ходьбе и беге в рассыпную, развивая ориентировку в пространстве; упражнять в ползании на повышенной опоре: и сохранения равновесия при ходьбе по доске.		П/и «Кто дальше бросит мешочек».	Игровое упражнение «Пробеги тихо».	

	<i>Занятие 48</i>	Упражнять в ходьбе и беге в противоположные стороны. Упражнять в прыжках на двух ногах с продвижением вперед (2м). Упражнять в скольжении по ледяной дорожке.	Бег в быстром темпе на расстоянии 8-10м.	Подъем и спуск по лестнице, сохраняя равновесие.	
<i>Январь</i>	<i>17 неделя Занятие 49</i>	Повторить ходьбу с выполнением задания; упражнять в сохранении равновесия на ограниченной площади опоры; прыжки на двух ногах, продвигаясь вперед.	-Индивидуально: дыхательное упражнение «Гуси».	-Прыжки на двух ногах с продвижением вперед.	Провести консультацию «Влияние утренней гимнастики на физическое состояние ребенка в течение дня».
	<i>Занятие 50</i>	Повторить ходьбу с выполнением задания; упражнять в сохранении равновесия на ограниченной площади опоры; прыжки на двух ногах, продвигаясь вперед.	-Ходьба по утоптанному и рыхлому снегу. -Гимнастика в постели.	Подлезание под большой стул.	
	<i>Занятие 51</i>	Упражнять в построении в колонну, в построении в круг, в ходьбе и беге в чередовании по команде.	Катание на санках	Игры с пособиями по желанию детей.	
	<i>18 неделя</i>	Упражнять детей в ходьбе колонной по одному, беге враспынную; в прыжках на	-Индивидуально:	Упражнение на	

	<i>Занятие 52</i>	двух ногах между предметами; в прокатывании мяча, развивая ловкость и глазомер.	пальчиковая гимнастика «Оладушки»	выразительность выполнения движений (зайка боится, зайка сердится, зайка веселый).	
	<i>Занятие 53</i>	Упражнять детей в ходьбе колонной по одному, беге врассыпную; в прыжках на двух ногах между предметами; в прокатывании мяча, развивая ловкость и глазомер.	- Забрасывание ватного мяча в корзину, стоящую на детском стульчике (расстояние 1; 1,5м). - Гимнастика в постели.	Перешагивание через снежные валики (6-8 шт., высота 5 см).	
	<i>Занятие 54</i>	Упражнять в ходьбе, утрамбовывая снег. Упражнять в метании снежков в коробку, стоящую на санках.	Игровое упражнение «Кто больше принесет шишек».	Прокатывание большого мяча.	
	<i>19 неделя Занятие 55</i>	Упражнять в умении действовать по сигналу в ходьбе вокруг предметов; развивать ловкость при катании мяча друг другу; повторить упражнение в ползании, развивая координацию движений.	Индивидуально: дыхательное упражнение «Бабочка».	Ходьба между двумя гимнастическими палками, расстояние 20 см.	Провести консультацию на тему «Формирование у детей произвольного управления»

	<i>Занятие 56</i>	Упражнять в умении действовать по сигналу в ходьбе вокруг предметов; развивать ловкость при катании мяча друг другу; повторить упражнение в ползании, развивая координацию движений.	-Упражнение «Достань кольцо» (прыжки вверх, обратить внимание на силу толчка и мягкое приземление). -Гимнастика в постели.	Катание на санках.	двигательным поведением».
	<i>Занятие 57</i>	Упражнять в ходьбе с перешагиванием через снежные валики (высота 15 см). Упражнять в беге.	П/и «Попади в круг».	Упражнение «Кто тише?» (бег на носочках).	
	<i>20 неделя Занятие 58</i>	Повторить ходьбу с выполнением заданий. Упражнять в ползании под дугу, не касаясь руками пола; сохранении устойчивого равновесия при ходьбе по уменьшенной площади опоры.	Игровое упражнение «Целься вернее» (бросание большого мяча в коробку, стоящую на стульчике, расстояние 1; 1,5 м).	Ходьба и бег по разным грунтам. Сочетать бег в рассыпную и друг за другом.	
	<i>Занятие</i>	Повторить ходьбу с выполнением заданий. Упражнять в ползании под дугу, не касаясь	П/и «Найди свое	Ходьба по тканевой	

	59	руками пола; сохранении устойчивого равновесия при ходьбе по уменьшенной площади опор.	место».	дорожке.	
	<i>Занятие</i> 60	Упражнять в прыжках через снежный ров (ширина 30см). Упражнять в прокатывании снежного кома.	П/и «Мыши в кладовой».	Прокатывание мяча вокруг предметов.	
<i>Февраль</i>	<i>21 неделя</i> <i>Занятие</i> 61	Упражнять в ходьбе и беге вокруг предметов; развивать координацию движений при ходьбе переменным шагом; повторить прыжки с продвижением вперед.	-Индивидуально: пальчиковая гимнастика «Пальчики». - Игровое упражнение «Добеги до кегли».	-Прокатывание большого мяча между ножками стула в парах. - Перешагивание через снежные валики.	Провести консультацию на тему «Влияние имитации на развитие у детей произвольности в поведении».
	<i>Занятие</i> 62	Упражнять в ходьбе и беге вокруг предметов; развивать координацию движений при ходьбе переменным шагом; повторить прыжки с продвижением вперед.	- Игровое упражнение «добеги до снежка». -Гимнастика в постели.	Прыжки на двух ногах с продвижением вперед.	
	<i>Занятие</i> 63	Упражнять в ходьбе колонной по одному с выполнением заданий. Упражнять в ходьбе с перешагиванием через предметы. Упражнять в спрыгивании со скамейки на	П/и «Трамвай»	Ходьба змейкой.	

	<p>22 неделя Занятие 64</p> <p>Занятие 65</p> <p>Занятие 66</p>	<p>полусогнутые ноги.</p> <p>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.</p> <p>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.</p> <p>Упражнять в беге враспынную. Упражнять в метании снежков и в прыжках на предмет (высота 20см) и с него.</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</p>	<p>П/и «С кочки на кочку».</p> <p>-Индивидуально: дыхательная гимнастика «Паровозик».</p> <p>- Метание снежков в коробку, стоящую на санках.</p> <p>-Гимнастика в постели.</p> <p>Игра «Лошадки».</p> <p>Индивидуально: растирание спины массажной</p>	<p>-Ходьба между кубиками.</p> <p>-Прокатывание малого мяча в воротца (расстояние 1,5м).</p> <p>Прыжки через снежный ров (ширина 30 см).</p> <p>Ходьба в колонне по одному.</p> <p>-Ходьба по мешочкам, расположенным в</p>	<p>Провести открытое физкультурное занятие</p>
--	---	---	--	---	--

		пола.	рукавичкой.	шахматном порядке на расстоянии одного шага.	
	<i>Занятие 68</i>	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.	-Игровое упражнение «Сбей кубик» (прокатывание мяча с расстояния 1; 1,5). -Физкультурный досуг. -Гимнастика в постели.	-Броски мяча до игрушки (расстояние 1; 1,5). -Прокатывание снежного кома. -Ходьба скользящим шагом.	
	<i>Занятие 69</i>	Упражнять в катании друг друга на санках и в прокатывании снежных комьев по снегу.	П/и «Сбей свою кеглю».	Ходьба по массажным коврикам.	
	<i>24 неделя Занятие 70</i>	Упражнять в ходьбе и беге в рассыпную; упражнять в умении группироваться в лазании под дугу; повторить упражнение в равновесии.	-Индивидуально: дыхательное упражнение «Веселый мячик».	-Ходьба по мешочкам, положенным вплотную в два параллельных ряда (по прямой и боком,	

	<p><i>Занятие 71</i></p>	<p>Упражнять в ходьбе и беге враспынную; упражнять в умении группироваться в лазании под дугу; повторить упражнение в равновесии.</p>	<p>-Упражнение «Пробеги тихо» (принеси шишку белке, если ребенок топает — белка прячется).</p> <p>-П/и «Мыши в кладовой».</p> <p>-Игровое упражнение «Попади в кубик» (мешочком, расстояние 1,5 м).</p> <p>-Игра «Угадай, кто кричит?»</p> <p>-Гимнастика в постели.</p>	<p>приставным шагом).</p> <p>-Ходьба семенящим шагом и с высоким подниманием ног в зависимости от грунта (утрамбованной, рыхлой, скользкой поверхности).</p> <p>-Перепрыгивание через снежный ров (ширина 30 см).</p>	<p>Катание мяча под дорожке.</p>
	<p><i>Занятие 72</i></p>	<p>Упражнять в ходьбе по гимнастической скамейке, в запрыгивании на возвышенность.</p>	<p>Игровые упражнения : с мячом — бросание мяча вдаль из-за головы двумя руками; бросание снежков правой и</p>		

			левой рукой		
<i>Март</i>	<i>25 неделя занятие 73</i>	Упражнять детей в ходьбе и беге по кругу; в сохранении равновесия при ходьбе по ограниченной площади опоры; повторить прыжки между предметами.	-Индивидуально: дыхательное упражнение «Бабочки». -П/и «Поезд».	-Прыжки на двух ногах через нарисованные линии. -Игры с пособиями по желанию детей.	Провести консультацию на тему «Меры предосторожности при ОРЗ».
	<i>Занятие 74</i>	Упражнять детей в ходьбе и беге по кругу; в сохранении равновесия при ходьбе по ограниченной площади опоры; повторить прыжки между предметами.	-Ходьба с перешагиванием через рейки лестницы, положенной на пол. -Прыжки в длину с места. -Гимнастика в постели.	-Запрыгивание на ступень (высота 20 см). -Подъем и спуск по ступенькам лестницы.	
	<i>Занятие 75</i>	Упражнять в построении в шеренгу. Упражнять в прыжках на двух ногах с продвижением вперед через линии. Упражнять в ходьбе по гимнастической скамейке, руки за спиной.	Игровые упражнения: подлезание- лазание под шнур (высота 40-50 см) - «цыплята», «мышки», и т.д.	Бросание мяча вверх и ловля его двумя руками.	
	<i>26 неделя Занятие 76</i>	Упражнять в ходьбе и беге врассыпную; разучить прыжки в длину с места;	-Индивидуально: пальчиковая гимнастика	-Выполнение знакомых движений по названию (пробежали, пошли,	

	<p><i>Занятие 77</i></p>	<p>развивать ловкость при прокатывании мяча.</p> <p>Упражнять в ходьбе и беге в рассыпную; разучить прыжки в длину с места; развивать ловкость при прокатывании мяча.</p>	<p>«Оладушки».</p> <p>-П/и «Береги предмет».</p> <p>-Упражнять в подъеме на пригорок с сохранением равновесия.</p> <p>-Ходьба с преодолением естественных препятствий (перешагивание веток, огибание луж).</p> <p>-Гимнастика в постели.</p>	<p>прыгаем).</p> <p>-Подлезание под стулья разной величины, под палку, положенную на спинки двух стульев.</p> <p>-Бросание мяча о пол и ловля его двумя руками.</p> <p>-Самомассаж ручными массажерами.</p>	
	<p><i>Занятие 78</i></p>	<p>Упражнять в ходьбе с перешагиванием через линии. Упражнять в ходьбе по гимнастической скамье, мягкое спрыгивание.</p>	<p>Игровые упражнения: равновесие — ходьба по шнуру, лежащему прямо, ходьба по скамейке-</p>	<p>Перебрасывание мячей друг другу.</p>	

	<p>27 неделя</p> <p>Занятие 79</p>	<p>Развивать умение действовать по сигналу. Упражнять в бросании мяча о пол и ловле его двумя руками, в ползании на повышенной опоре.</p>	<p>«Воробушки и кот».</p> <p>-Индивидуально: растирание спины массажной рукавичкой.</p> <p>-Игра «Перенеси больше предметов».</p> <p>-П/и «Кто где кричит».</p>	<p>-Ходьба по тканевым дорожкам.</p> <p>-Преодоление препятствий (перешагнуть, обойти по дорожке, обогнуть, изменить направление).- Быстрое пролезание через валик, соблюдая последовательность действий (встать боком, положить руки на валик, перенести одну ногу, затем другую).</p> <p>-Подъем и спуск по ступенькам лестницы.</p> <p>Бросание мяча вверх и ловля его двумя руками.</p>	<p>Провести консультацию с участием медработника «Влияние питания на рост и развитие организма».</p>
	<p>Занятие 80</p>	<p>Упражнять в бросках и ловле мяча в парах. Упражнять в прыжках с продвижением вперед.</p>	<p>-Игровое упражнение «Попади в забор» (4 кегли, снаряд дети</p>		

	<p><i>Занятие 81</i></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.</p>	<p>выбирают самостоятельно). -Гимнастика в постели. -Физкультурный досуг.</p> <p>Игровые упражнения: прыжки через шнуры; прыжки с высоты (заборчик, пенек).</p>	<p>-Ходьба по шнуру, гимнастической палке (встать серединой стопы).</p>	
	<p><i>28 неделя Занятие 82</i></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.</p>	<p>-Индивидуально: дыхательное упражнение «Часики». П/и «Кто дальше бросит мешочек». -Прыжки через ручейки.</p>	<p>-Ходьба по мешочкам, лежащим на разном расстоянии друг от друга («перешагни через лужу»).</p>	
	<p><i>Занятие 83</i></p>	<p>Упражнять в бросании и ловле мяча после удара о землю.</p>	<p>-Ходьба под дугами, не задевая их.</p>	<p>-Прыжки из обруча в обруч.</p>	

	<i>Занятие 84</i>	Упражнять в подлезании под дугами, не задевая их.	-Гимнастика в постели. Игровые упражнения: лазание под шнур (высота 40 см), ползание по скамейке.	-Ходьба по массажным коврикам. - Ходьба и бег по дорожке (ширина 20 см), прыжки из обруча в обруч.	
<i>Апрель</i>	<i>29 неделя Занятие 85</i>	Повторить ходьбу и бег вокруг предметов, прыжки через шнуры. Упражнять в сохранении равновесия при ходьбе на повышенной опоре.	-Индивидуально: дыхательная гимнастика «Часики». -Игровое упражнение «Кто тише?» (ходьба и бег на носках).	-Прыжки на двух ногах вверх до предмета. -Ходьба по бровкам боковым приставным шагом.	Провести консультацию об использовании естественных препятствий для развития движений и ловкости детей.
	<i>Занятие 86</i>	Повторить ходьбу и бег вокруг предметов, прыжки через шнуры. Упражнять в сохранении равновесия при ходьбе на повышенной опоре.	-П/и «Лохматый пес».	-Игровое задание «достань мяч в сетке» (энергично отталкиваться одновременно двумя ногами).	
	<i>Занятие 87</i>	Упражнять в ходьбе и беге с остановкой по сигналу. Упражнять в ходьбе по	-Путешествие по	-Ходьба босиком по разным	

		гимнастической скамье, спрыгивание на полусогнутые ноги.	территории детского сада с преодолением естественных препятствий: перешагивание ямок, огибание луж, ходьба по бровкам. -Гимнастика в постели.	поверхностям.	
	<i>30 неделя</i> <i>Занятие</i> <i>88</i>	Упражнять в ходьбе и беге с выполнением заданий; в приземлении на полусогнутые ноги в прыжках; развивать ловкость в упражнениях с мячом.	Игровые упражнения: ползание под шнур (высота 50см); прыжки — перепрыгивание через шнур - «ручеек», «канавку».	Прыжки до кегли (кубика); метание-бросание мячей, шишек вдаль.	
	<i>Занятие</i> <i>89</i>	Упражнять в ходьбе и беге с выполнением заданий; в приземлении на полусогнутые ноги в прыжках; развивать ловкость в упражнениях с мячом.	-Индивидуально: самомассаж рук (растирание ладоней друг о друга). -П/и «С кочки на кочку».	-Бросание мяча о пол и ловля его двумя руками. -Ходьба между двумя палками (расстояние 20 см, руки на поясе).	
	<i>Занятие</i> <i>90</i>	Упражнять в ходьбе с высоким подниманием коленей. Упражнять в	-Лазание по «лианам» на 3-4	-Прыжки в длину с места. -Игровое задание	

	<p>3 Неделя Занятие 91</p> <p>Занятие 92</p>	<p>подбрасывании мяча и ловле его двумя руками. Упражнять в запрыгивании двумя ногами на возвышенность (15 см).</p> <p>Повторить ходьбу и бег с выполнением заданий; развивать ловкость и глазомер в упражнении с мячом; упражнять в ползании на ладонях и ступнях.</p> <p>Повторить ходьбу и бег с выполнением заданий; развивать ловкость и глазомер в упражнении с мячом; упражнять в ползании на ладонях и ступнях.</p>	<p>рейки гимнастической лестницы.</p> <p>-Ходьба по гимнастической скамейке, в конце прыгивать на обе ноги.</p> <p>-Гимнастика в постели.</p> <p>Игровые упражнения: равновесие — ходьба по скамейке, перешагивая через шнуры, бруски, кубики.</p> <p>-Индивидуально: пальчиковая гимнастика «Семья».</p> <p>-П/и «Найди, что спрятано».</p>	<p>«Сбей кубик».</p> <p>Прокатывание мяча между предметами; в прямом направлении.</p> <p>-Бросание мяча о пол и ловля его двумя руками.</p> <p>-Ходьба по мешочкам, расположенным в шахматном порядке и в ряд на размеченном расстоянии.</p>	<p>Провести беседу о температурном режиме и закаливании детей.</p>
--	--	---	--	--	--

	<p><i>Занятие</i> 93</p>	<p>Упражнять в ходьбе и беге по кругу. Упражнять в лазаньи на наклонную лестницу. Упражнять в метании мешочка от плеча.</p>	<p>-Влезание на наклонную лестницу. -Метание мешочка от плеча. -Гимнастика в постели.</p>	<p>-Прокатывании мяча в заданном направлении. -Подлезание под препятствия разной высоты.</p>	
	<p>32 неделя <i>Занятие</i> 94</p>	<p>Упражнять в ходьбе с остановкой по сигналу; повторить ползание между предметами; упражнять в сохранении устойчивого равновесия при ходьбе на повышенной опоре.</p>	<p>Игровые упражнения: прыжки — прыжки через шнуры, бруски; прыжки с заборчика.</p>	<p>Прокатывание мяча в ворота, друг другу.</p>	
	<p><i>Занятие</i> 95</p>	<p>Упражнять в ходьбе с остановкой по сигналу; повторить ползание между предметами; упражнять в сохранении устойчивого равновесия при ходьбе на повышенной опоре.</p>	<p>-Индивидуально: корректирующая ходьба для профилактики плоскостопия. -П/и «Найди свой цвет».</p>	<p>-Ходьба с перешагиванием через бруски. -Перебрасывание мяча друг другу в парах.</p>	
	<p><i>Занятие</i></p>	<p>Упражнять в ходьбе приставным шагом.</p>	<p>-Прыжки в длину.</p>	<p>-Организовать</p>	

	96	Упражнять в прыжках в длину с места. Упражнять в бросании и ловле большого мяча в парах.	-Метание в вертикальную цель. -Гимнастика в постели. - Лазание под дугу (высота 50 см), ползание на четвереньках в прямом направлении, между предметами.	игровую среду для действий с мячами разной величины и фактуры: для прокатывания через ножки стула, для сбивания кеглей, кубиков; для прокатывания; для попадания в коробку, корзину. - Ходьба и бег по дорожке, ходьба с продвижением вперед на двух ногах.	
Май	33 неделя Занятие 97	Повторить ходьбу и бег враспынную, развивая ориентировку в пространстве; повторить задание в равновесии и прыжках.	-Индивидуально: дыхательные упражнения. -П/и «Птички в гнездышках».	-Ходьба прямо и боком приставным шагом по бровкам. -Перешагивание через песочные валики.	Привлечь родителей к изготовлению нетрадиционного оборудования для занятий в группе и в домашних условиях.
	Занятие 98	Упражнять в ходьбе и беге по круг, по сигналу, с выполнением заданий.	-Лазание по гимнастической лестнице (закреплять умение пользоваться правильным хватом и правильно ставить ногу).	-Пальчиковая гимнастика. -Бросание мешочка в корзину, стоящую на земле или скамейке.	

			<p>-Ходьба парами по территории детского сада.</p> <p>-Гимнастика в постели.</p>		
	<i>Занятие 99</i>	Упражнять в перепрыгивании через начерченные на земле линии. Упражнять в беге на 30 м.	Метание — бросание мячей через шнуры, бруски, кубики. П/и «Поймай комара».	Ходьба по доске, положенной на пол.	
	<i>34 неделя</i> <i>Занятие 100</i>	Упражнять детей в ходьбе и беге между предметами; в прыжках со скамейки на полусогнутые ноги; в прокатывании мяча друг другу.	<p>-Индивидуально: дыхательные упражнения.</p> <p>-П/и «Трамвай».</p>	Ходьба по дорожке шириной 25 см на носках и с высоким подниманием коленей.	
	<i>Занятие 101</i>	Упражнять детей в ходьбе и беге между предметами; в прыжках со скамейки на полусогнутые ноги; в прокатывании мяча друг другу.	<p>-Бег между кеглями, стоящими на расстоянии 0,5 м друг от друга.</p> <p>-Путешествие по территории детского сада в течении 15 минут с преодолением</p>	Перепрыгивание через ручки разной ширины в песочнице.	

	<p><i>Занятие 102</i></p> <p><i>35 неделя</i></p> <p><i>Занятие 103</i></p> <p><i>Занятие 104</i></p>	<p>Упражнять в ходьбе с перешагиванием через линии. Упражнять в прыжках в длину с места. Упражнять в подъеме на 2-3 ступени гимнастической лестницы.</p> <p>Ходьба с выполнением заданий по сигналу: упражнять в бросании мяча вверх и ловля его; ползание по гимнастической скамейке.</p> <p>Ходьба с выполнением заданий по сигналу: упражнять в бросании мяча вверх и ловля его; ползание по гимнастической скамейке.</p>	<p>естественных препятствий.</p> <p>- большого мяча в паре со взрослым.</p> <p>-Гимнастика в постели.</p> <p>-Пальчиковая гимнастика.</p> <p>П/и «Поезд», «Воробушки и кот», «Лягушки».</p> <p>-Индивидуально: дыхательные упражнения.</p> <p>-П/и «Кто где кричит».</p> <p>-Пальчиковая гимнастика.</p> <p>-Растирание спины массажной рукавичкой.</p>	<p>Лазанье по доске на четвереньках, подлезание под дугу.</p> <p>-Перепрыгивание через начерченные на земле линии (расстояние 40-50 см).</p> <p>Бросание малого мяча в корзину, стоящую в кругу (расстояние 2м).</p>	<p>Провести консультацию на тему «Организация физкультурного досуга в кругу семьи в летний период».</p>
--	---	--	---	--	---

	<p><i>Занятие 105</i></p>	<p>Упражнять в метании мешочка вдаль снизу вверх. Упражнять в прыжках между кеглями.</p>	<p>-Влезание на наклонную лестницу. -Лазание по гимнастической лестнице. -Гимнастика в постели. -Физкультурный досуг. П/и «Мы топаем ногами», «Кролики и сторож», «Найди свой цвет».</p>	<p>ходьба по гимнастической скамейке с различным положением рук.</p>	
	<p><i>36 неделя</i> <i>Занятие 106</i></p>	<p>Упражнять в ходьбе и беге по сигналу; в лазании по наклонной лесенке; повторить задание в равновесии.</p>	<p>-Индивидуально: дыхательные упражнения. -Игра «Прокати мяч ногой». -П/и «Птички в гнездышках».</p>	<p>Ходьба по доске, руки на поясе.</p>	
	<p><i>Занятие 107</i></p>	<p>Упражнять в ходьбе и беге по сигналу; в лазании по наклонной лесенке; повторить</p>	<p>-Влезание на наклонную лестницу, спуск по наклонной</p>	<p>Перелезание через бревно с соблюдением последовательности</p>	

	<p><i>Занятие 108</i></p>	<p>задание в равновесии.</p> <p>Упражнять в прыжках в длину с места. Упражнять в бросании и ловле большого мяча в парах.</p>	<p>доске.</p> <p>-Пальчиковая гимнастика.</p> <p>-Подъем и спуск по наклонной доске.</p> <p>-Гимнастика в постели.</p> <p>П/и «Найди свой цвет».</p>	<p>действий.</p> <p>Бег врассыпную.</p>	
--	-------------------------------	--	--	---	--

Целевые ориентиры освоения программы.

- Ходить прямо, не шаркая ногами, сохраняя заданное педагогом направление; выполнять задания педагога: остановиться, присесть, повернуться.
- Бегать, сохраняя равновесие, изменяя направление, темп бега в соответствии с указанием педагога.
- Сохранять равновесие при ходьбе и беге по ограниченной плоскости, перешагивая через предметы.
- Ползать на четвереньках, лазать по лесенке-стремянке, гимнастической стенке произвольным способом.
- Энергично отталкиваться в прыжках на двух ногах, прыгать в длину с места не менее чем на 40 см.
- Катать мяч в заданном направлении с расстояния 1,5 м, бросать мяч двумя руками от груди, из-за головы; ударять мячом о пол, бросать его вверх 2-3 раза подряд и ловить; метать предметы правой и левой рукой на расстояние не менее 5 м.
- Выполнять движения, проявляя элементы творчества и фантазии.

Педагогическая диагностика

3 балла – высокий уровень навыка. Правильно выполняются все основные элементы движения;

2 балла – средний уровень, справляются с большинством элементов техники, допуская незначительные ошибки;

1 балл – низкий уровень, при выполнении упражнения допускаются значительные ошибки.

Параметры.

1. Умение ходить прямо, не шаркая ногами, выполнять задания воспитателя.
2. Умение бегать, сохраняя равновесии, изменяя направление, темп бега в соответствии с указанием.
3. Умение сохранять равновесие при ходьбе и беге по ограниченной плоскости, перешагивая через предметы.
4. Умение ползать на четвереньках, лазать по гимнастической стенке произвольным способом.
5. Умение энергично отталкиваться в прыжках на двух ногах, прыгать в длину с места.
6. Умение катать мяч в заданном направлении, бросать мяч двумя руками от груди, из-за головы; ударять мячом о пол, бросать его вверх ловить, метать предметы правой и левой рукой.

Работа с родителями:

Ведущие цели взаимодействия детского сада с семьей — создание в детском саду необходимых условий для развития ответственных и взаимозависимых отношений с семьями воспитанников, обеспечивающих целостное развитие личности дошкольника, повышение компетентности родителей в области воспитания.

Основные формы взаимодействия с семьей

- Знакомство с семьей: встречи-знакомства, анкетирование семей.
- Информирование родителей о ходе образовательного процесса: дни открытых дверей, индивидуальные и групповые консультации, родительские собрания, оформление информационных стендов, приглашение родителей на спортивные праздники, создание памяток, интернет-журналов, переписка по электронной почте.
- Образование родителей: организация «материнской/отцовской школы», «школы для родителей» (лекции, семинары, семинары-практикумы), проведение мастер-классов, тренингов, создание библиотеки (медиаотеки).

- Совместная деятельность: привлечение родителей к организации семейных объединений (клуб, студия, секция), семейных праздников, прогулок, экскурсий, к участию в детской исследовательской и проектной деятельности.

Содержание направлений работы с семьей по образовательным областям

Образовательная область «Здоровье»

- Объяснять родителям, как образ жизни семьи воздействует на здоровье ребенка.
- Информировать родителей о факторах, влияющих на физическое здоровье ребенка (спокойное общение, питание, закаливание, движения).
- Рассказывать о действии негативных факторов (переохлаждение, перегревание, перекармливание и др.), наносящих непоправимый вред здоровью малыша.
- Помогать родителям сохранять и укреплять физическое и психическое здоровье ребенка.
- Ориентировать родителей на совместное с ребенком чтение литературы, посвященной сохранению и укреплению здоровья, просмотр соответствующих художественных и мультипликационных фильмов.
- Знакомить родителей с оздоровительными мероприятиями, проводимыми в детском саду.
- Разъяснять важность посещения детьми секций, студий, ориентированных на оздоровление дошкольников.
- Совместно с родителями и при участии медико-психологической службы детского сада создавать индивидуальные программы оздоровления детей и поддерживать семью в их реализации.

Образовательная область «Физическая культура»

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

- Создавать в детском саду условия для совместных с родителями занятий физической культурой и спортом, открывая разнообразные секции и клубы (любителей туризма, плавания и пр.).
- Привлекать родителей к участию в совместных с детьми физкультурных праздниках и других мероприятиях, организуемых в детском саду (а также районе, городе).

Вариативная часть.

«Ритмическая мозаика» А.И. Буренина.

В зависимости от конкретных целей и задач ритмические композиции включаются в различные занятия, развлечения, утреннюю гимнастику.

«Ритмическая мозаика» - овладение свободой движения под музыку. Движения, входящие в систему упражнений: это и основные движения, общеразвивающие движения, разнообразные жесты. Танцевальные движения и т.д.

Основная цель программы «Ритмическая мозаика» - это психологическое раскрепощение каждого ребенка, которое возможно при условии уверенности его в своих силах, освоении собственного тела как выразительного «инструмента».

Задачи:

1. Умение соотносить движения с музыкой.
2. Развитие двигательных качеств: координация, ловкость и точность движений, гибкость, пластичность, выразительность.
3. Формирование двигательных навыков и умений в различных видах упражнений.
4. Обучение детей ориентировке в пространстве.

Музыкально-ритмические композиции для младшего дошкольного возраста: «Веселые путешественники», «Рыбачок», «Цыплята», «Чебурашка», «Белые кораблики», «Кузнечик», «Белочка», «Антошка», «Красная шапочка»

Список литературы:

1. Степаненкова Э. Я. Методика физического воспитания. – М.: Издательский дом «Воспитание дошкольника», М., 2005
2. Степаненкова Э. Я. Физическое воспитание в детском саду М: Мозаика-Синтез, 2005
3. Глазырина Л.Д. Физическая культура – дошкольникам. М.: Владос, 2002
4. Козырева О.В. Оздоровительно-развивающие игры для дошкольников. М.: Просвещение, 2007

5. Тимофеева Е.А. Подвижная игра с детьми младшего дошкольного возраста. – М., 1979
6. Вавилова Е.А. Учите детей прыгать, бегать, лазать. – М., 1983
7. Вавилова Е.А. Развивайте у дошкольников силу, ловкость, выносливость. – М., 1981
8. Голощекина Н.П. Лыжи в детском саду. – М., 1977
9. Лескова Т.П. Бусинская П.П. Общеразвивающие упражнения в детском саду. – М., 1981
10. Рунова М.А. Двигательная активность в детском саду. – М., 2000
11. Пензулаева Л.И. Физкультурные занятия в детском саду. - М., 2010