**Муниципального дошкольного образовательного учреждения**

 **детский сад общеразвивающего вида**

**с приоритетным осуществлением физического развития детей №18 «Аленка»**

**Курского муниципального района Ставропольского края**

**Рабочая программа**

**по образовательной области «Физическое развитие»**

**на 2015-2016 учебный год**

**младшая группа (3-4 года)**

 **Составила: старший воспитатель МДОУ №18**

 **Кривоносова Иннесса Евгеньевна**

**Содержание**

1.Пояснительная записка\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_1

2. Рекомендуемые результаты освоения программы\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_4

3. Особенности развития детей 3-4 лет\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_6

4. Организация жизнедеятельности детей\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_7

5.Физкультурно – оздоровительная работа\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_9

6. Перспективный план работы по образовательной области «Физическое развитие»\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_28

7. Региональный компонент (русские народные игры)\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_43

8. Физкультурно-оздоровительные мероприятия (досуги)\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_45

1.

**1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА**

Настоящая рабочая программа разработана в соответствии с Федеральным государственным образовательным стандартом дошкольного образования, утвержденным приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 17.10.2013г. №1155, на основании Примерной основной образовательной программы дошкольного образования, одобренной решением федерального учебно – методического объединения по общему образованию (протокол от 20.05.2015г. № 2/15), в соответствии с основной образовательной программой ДОУ, и с учетом примерной основной общеобразовательной программы дошкольного образования «От рождения до школы», под ред. Н.Е. Вераксы, Т.С. Комаровой, М.А. Васильевой. Москва Мозаика - Синтез 2014г. и Санитарно-эпидемиологических требований к устройству, содержанию и организации режима работы дошкольных образовательных организаций» (Постановление Главного государственного санитарного врача Российской от 15 мая 2013 года №26 «Об утверждении СанПин» 2.4.3049- 13).

 Главной ценностью для человека является его здоровье. Причем эта ценность выступает на двух уровнях: личном и общественном. Дошкольный возраст в развитии ребенка – это период, когда закладывается фундамент его здоровья, физического развития и культуры движений.

 Основной целью коллектива ДОУ является сохранение и укрепление здоровья детей, а так же воспитание у дошкольников патриотизма и уважение к традиционным ценностям.

 Содержание образовательной области «Физическое развитие» направлено на достижение **целей:**

* создание благоприятных условий для полноценного физического развития ребёнка;
* развитие физических качеств в соответствии с возрастными и индивидуальными особенностями;
* повышение интереса к физическим упражнениям с помощью использования нестандартного оборудования и художественного слова;
* содействие воспитанию нравственных и волевых качеств;
* формирование привычки к здоровому образу жизни.

 Исходя из поставленных целей, формируются следующие **задачи:**

 По становлению мотивации к двигательной активности и развитию потребности в физическом совершенствовании

* воспитание интереса к физическим упражнениям и совместным подвижным играм в группе и на улице;

2.

* развитие потребности ежедневно выполнять утреннюю гимнастику, развитие умений самостоятельно использовать физкультурный инвентарь и простейшее физкультурное оборудование.

По накоплению и обогащению двигательного опыта (развитию основных движений), воспитанию культуры движений:

* осуществлять процесс освоения детьми разнообразных видов основных и общеразвивающих движений (ходьба, бег, простейшие перестроения, прыжки, метание, катание, бросание, ловля мяча, лазанье, ползанье и т.п.);
* учить сохранению правильной осанки в различных положениях;
* воспитывать потребность в правильном выполнении движений, развивать умение оценивать их красоту и выразительность, получать удовольствие, радость от двигательной активности;
* помогать осваивать культуру использования спортивного оборудования, инвентаря, воспитывать аккуратность, бережливость.

По развитию физических качеств:

* ориентации в пространстве по указанию взрослого и самостоятельно;
* равновесия при выполнении разнообразных движений;
* координации, ловкости, быстроты, гибкости, силы и выносливости.

По развитию интереса к спортивным играм и упражнениям:

* кататься на санках, трехколесном велосипеде, лыжах, реагировать на речевые сигналы (беги, стой, лови, бросай, прыгай и т.п.) и правила выполнения упражнений и игр;
* согласовывать действия со сверстниками, быть аккуратным в движениях и перемещениях, соблюдать двигательную безопасность;
* развивать инициативность, активность, самостоятельность, произвольность в подвижных играх, в ходе совместной и индивидуальной двигательной деятельности детей.

**Задачами национально-регионального компонента являются:** расширение кругозора детей о национальной культуре Ставропольского края, закрепление представлений детей о природе, животных Северного Кавказа, ознакомление с национальными традициями казачества.

**Национально-региональный компонент** будет реализовываться через проведения подвижных игр, развлечений, спортивных праздников, досугов.

3.

**Принципы и подходы к формированию программы**

* соответствует принципу развивающего образования, целью которого является развитие ребенка:
* сочетает принципы научной обоснованности и практической применимости;
* соответствие комплексно-тематическому принципу построения образовательного процесса;
* обеспечивает единство воспитательных, развивающих и обучающих целей и задач процесса образования детей дошкольного возраста, в ходе реализации которых формируются такие знания, умения и навыки, которые имеют непосредственное отношение к развитию дошкольников;
* строится с учетом принципа интеграции образовательных областей в соответствии с возрастными возможностями и особенностями детей, спецификой и возможностями образовательных областей;
* предусматривает решение программных образовательных задач в совместной деятельности взрослого и детей; самостоятельной деятельности дошкольников не только в рамках непосредственно образова­тельной деятельности, но и при проведении режимных моментов в соответствии со спецификой дошкольного образования;
* предполагает построение образовательного процесса на адекватных возрасту формах работы с детьми.

 Основной формой работы с до­школьниками и ведущим видом их деятельности является игра.

 Развитие интереса к физическим упражнениям происходит на основе игры, поэтому в данную программу включены подвижные игры с использованием нестандартного оборудования и художественного слова. Эффективность учебно-воспитательного процесса во многом определяется планированием, которое призвано обеспечить не только последовательное, рациональное распределение программного материала, но и освоение, а также непрерывное совершенствование выполнение всех видов физических упражнений.

 Программа разработана с учетом методического комплекса:

* «Методика физического воспитания» Э.Я.Степаненкова;
* «Физическое воспитание в детском саду» Э.Я. Степаненкова;
* «Физкультурные занятия с детьми 3-4 лет» Л.И. Пензулаева;
* Программно-методическое пособие «Росинка» Расту здоровым В.Н. Зимониная
* Оздоровительна программа «Зеленый огонек здоровья» М.Ю. Картушина

4.

**2. РЕКОМЕНДУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ ПРОГРАММЫ**

**Педагогическая диагностика**

Реализация рабочей программы предполагает оценку индивидуального развития детей. Такая оценка производится педагогическим работником в рамках педагогической диагностики (оценки индивидуального развития детей дошкольного возраста, связанной с оценкой эффективности педагогических действий и лежащей в основе их дальнейшего планирования).

Педагогическая диагностика проводится в ходе наблюдений за активностью детей в спонтанной и специально организованной деятельности. Инструментарий для педагогической диагностики — карты

наблюдений детского развития, позволяющие фиксировать индивидуальную динамику и перспективы развития каждого ребенка в ходе:

* коммуникации со сверстниками и взрослыми (как меняются способы установления и поддержания контакта, принятия совместных решений, разрешения конфликтов, лидерства и пр.);
* игровой деятельности;
* познавательной деятельности (как идет развитие детских способностей, познавательной активности);
* проектной деятельности (как идет развитие детской инициативности, ответственности и автономии, как развивается умение планировать и организовывать свою деятельность);
* художественной деятельности;
* физического развития.

Результаты педагогической диагностики могут использоваться исключительно для решения следующих образовательных задач:

1) индивидуализации образования (в том числе поддержки ребенка, построения его образовательной траектории или профессиональной коррекции особенностей его развития);

2) оптимизации работы с группой детей.

В ходе образовательной деятельности педагоги создают диагностические ситуации, чтобы оценить индивидуальную динамику детей и скорректировать свои действия.

**Целевые ориентиры**

* Ребенок интересуется окружающими предметами и активно действует с ними; эмоционально вовлечен в действия с игрушками и другими

5.

* предметами, стремится проявлять настойчивость в достижении результата своих действий.
* Использует специфические, культурно фиксированные предметные действия, знает назначение бытовых предметов (ложки, расчески, карандаша и пр.) и умеет пользоваться ими. Владеет простейшими навыками самообслуживания; стремится проявлять самостоятельность в бытовом и игровом поведении; проявляет навыки опрятности.
* Стремится к общению с взрослыми и активно подражает им в движениях и действиях; появляются игры, в которых ребенок воспроизводит действия взрослого. Эмоционально откликается на игру, предложенную взрослым, принимает игровую задачу.
* Проявляет интерес к сверстникам; наблюдает за их действиями и подражает им. Умеет играть рядом со сверстниками, не мешая им. Проявляет интерес к совместным играм небольшими группами.
* Проявляет интерес к стихам, песням и сказкам, рассматриванию картинок, стремится двигаться под музыку; эмоционально откликается на различные произведения культуры и искусства.
* У ребенка развита крупная моторика, он стремится осваивать различные виды движений (бег, лазанье, перешагивание и пр.). С интересом участвует в подвижных играх с простым содержанием, несложными движениями.

**Планируемые результаты:**

* Сохранение и укрепление физического и психического здоровья детей;
* Воспитание культурно-гигиенических навыков;
* Сформированность начальных представлений о здоровом образе жизни;
* Развитие физических качеств (скоростных, силовых, гибкости, выносливости и координации);
* Накопление и обогащение двигательного опыта детей (овладение основными движениями);
* Сформированность у воспитанников потребности в двигательной активности и физическом совершенствовании.

6.

**3. ОСОБЕННОСТИ РАЗВИТИЯ ДЕТЕЙ 3-4 ЛЕТ.**

 Рост детей на четвертом году жизни несколько замедляется и находится во взаимосвязи с развитием основных видов движений – прыжков, бега, метания, равновесия.

 Ребенок 3-4 лет в среднем затрачивает в день 1000-1600 калорий. Здоровье, рост и развитие ребенка в этом возрасте во многом зависит от питания.

 Физиологические изгибы позвоночника в 3-4 года неустойчивы, кости и суставы легко подвергаются деформации под влиянием неблагоприятных воздействий. Физические упражнения нужно подбирать так, чтобы нагрузка распределялась равномерно на все части тела. При выполнении упражнений общеразвивающего характера необходимо использовать различные исходные положения – сидя, лежа, на спине, животе и т.д.

 Рост и развитие костей в большей мере связаны с работой мышц. В этом возрасте крупная мускулатура в своем развитии преобладает над мелкой. В упражнениях общеразвивающего характера при поднимании рук вверх, в стороны, при наклонах, поворотах и приседаниях малыши осваивают навыки владения телом.

 Ребенок 3-4 лет не может сознательно регулировать дыхание и согласовывать его с движением. Важно приучать детей дышать носом естественно и без задержки. Для малышей полезны упражнения, требующие усиленного выдоха: игры с пушинками, легкими бумажными изделиями.

 Сердечно-сосудистая система ребенка, по сравнению с органами дыхания, лучше приспособлена к потребностям растущего организма. Однако сердце ребенка работает хорошо лишь при условии посильных нагрузок.

 К трем годам у ребенка значительно развита способность к анализу, синтезу и дифференциации (различию) раздражений окружающей среды.

 Внимание детей 3-4 лет еще неустойчиво, легко нарушается при изменении окружающей обстановки, под влиянием возникающего ориентировочного рефлекса. При проведении упражнений следует учитывать, что двигательные умения, формируемые у детей, непрочны и требуют многократных повторений, даже если упражнения несложны по своей структуре.

7.

**4. ОРГАНИЗАЦИЯ ЖИЗНЕДЕЯТЕЛЬНОСТИ ДЕТЕЙ**

**Режим дня детей в холодный период года (СЕНТЯБРЬ – МАЙ)**

|  |  |
| --- | --- |
| **Режимные моменты** | II младшая группа |
| Приход детей в детский сад, свободная игра, самостоятельная деятельность | 7.30 – 8.00 |
| Утренняя гимнастика | 8.00 – 8.05 |
| Подготовка к завтраку, завтрак | 8.05 – 8.40 |
| Игры, самостоятельная деятельность детей | 8.40 – 9.00 |
| Организованная детская деятельность, занятия со специалистами | 9.00 – 9.40 |
| Подготовка к прогулке, прогулка | 9.40 – 11.40 |
| Возвращение с прогулки, самостоятельная деятельность | 11.40 – 12.00 |
| Подготовка к обеду, обед | 12.00 – 12.30 |
| Подготовка ко сну, дневной сон | 12.30 – 15.00 |
| Постепенный подъем, самостоятельная деятельность | 15.00 – 15.25 |
| Полдник | 15.25 – 15.45 |
| Чтение художественной литературы | 15.45 – 16.00 |
| Подготовка к прогулке, прогулка, уход домой | 16.00 – 16.30 |

8.

**Режим дня детей в теплый период года (июнь-август)**

|  |  |
| --- | --- |
| Режимные моменты | Время |
| Приход детей в детский сад, свободная игра, самостоятельная деятельность | 7.30 – 8.15 |
| Утренняя гимнастика | 8.15 – 8.20 |
| Подготовка к завтраку, завтрак | 8.20 – 8.50 |
| Игры, самостоятельная деятельность детей | 8.50 – 9.00 |
| Занятия со специалистами | 9.00 – 9.15 |
| Подготовка к прогулке, прогулка | 9.15 -11.40 |
| Возвращение с прогулке, самостоятельная деятельность | 11.40 – 12.00 |
| Подготовка к обеду, обед | 12.00 – 12.30 |
| Подготовка ко сну, дневной сон | 12.30 – 15.00 |
| Постепенный подъем, самостоятельная деятельность | 15.00 – 15.15 |
| Полдник | 15.15 – 15.30 |
| Чтение художественной литературы  | 15.30 – 15.40 |
| Игры, самостоятельная деятельность, уход домой | 15.40 – 16.30 |

9.

**5.ФИЗКУЛЬТУРНО – ОЗДОРОВИТЕЛЬНАЯ РАБОТА**

 Программой предусмотрены следующие формы физкультурно-оздоровительной работы:

 **Режим двигательной активности**

При составлении режима двигательной активности учитывается соотношение времени на проведение режимных моментов, организованную и самостоятельную деятельность детей. Деятельность строго регламентирована. Режим составляется с учетом обеспечения благоприятных условий для здоровья детей и предусматривает четкую ориентацию на возрастные, физические и психологические особенности детей, специфику группы. Важное требование при составлении режима - соблюдение объема учебной нагрузки в соответствии с санитарно-гигиеническими требованиями.

Режим двигательной активности

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Формы работы | Виды занятий | Количество и длительность занятий (в мин.) |
| Физкультурная ООД |  | 3 раза в неделю 15–20 |
| Физкультурно- оздоровительная работа в режиме дня | а) утренняя гимнастика (по желанию детей) | Ежедневно 5–6 |
| б) подвижные и спортивные игры и упражнения на прогулке | Ежедневно 2 раза (утром и вечером) 15–20 |
| в) физкульт минутки (в середине статического занятия) | Ежедневно в зависимости от вида и содержания ООД |
| Активный отдых | а) физкультурный досуг | 1 раз в месяц 20-25 минут |
| б) физкультур- ный праздник | 2 раза в год до зо минут |
| в) день здоровья | 1 раз в квартал |
| Самостоятельная двигательная деятельность | а) самостоятельное использование физкультурного и спортивно-игрового оборудования | Ежедневно |
| б) самостоятельные подвижные и спортивные игры | Ежедневно |

**Комплексы утренней гимнастики**

**Сентябрь**

Комплекс №1.

1. Ходьба и бег в колонне по одному за воспитателем — он паровозик.

Упражнения с кубиками

 2. И. п. — ноги на ширине ступни, кубики в обеих руках внизу. Вынести кубики вперед, стукнуть ими друг о друга, опустить вниз, вернуться в исходное положение (5 раз).

3. И. п. — ноги на ширине ступни, кубики за спиной. Присесть, положить кубики на пол, встать, руки убрать за спину. Присесть, взять кубики, выпрямиться, вернуться в исходное положение (4 раза).

11.

4. И. п. — сидя ноги скрестно, кубики в руках на коленях. Поворот вправо, положить кубик на пол за спиной, выпрямиться. То же в другую сторону. Поворот вправо, взять кубик (рис. 1). То же, в другую сторону (по 3 раза в каждую сторону).

5. И. п. — ноги слегка расставлены, кубики на полу. Прыжки на двух ногах вокруг кубиков, с небольшой паузой между прыжками.

6. Игровое задание «Быстро в домик!». Дети находятся за чертой — это домик. Воспитатель предлагает детям пойти на прогулку — ходьба врассыпную по всей площадке. На слова «Быстро в домик!» дети вместе с воспитателем бегут за черту (2 раза). Ходьба стайкой (гурьбой) за воспитателем на другую сторону площадки.

**Октябрь**

**Комплекс №2.**

1. Игра малой подвижности «Тишина» (ходьба). Дети идут в обход площадки, затем по кругу за воспитателем и вместе говорят: «Тишина у пруда, не колышется вода, не шумите, камыши, засыпайте, малыши».

По окончании слов дети останавливаются, приседают, наклоняют голову и закрывают глаза. Через несколько секунд воспитатель произносит громко: «Ква-ква-ква» — и поясняет, что лягушки разбудили ребят, и они проснулись, поднялись и потянулись. Игровое упражнение повторяется.

 Упражнение с погремушками

2. И. п. — ноги слегка расставлены, руки внизу, в каждой по одной погремушке. Руки вынести вперед, погреметь погремушками, опустить руки, вернуться в исходное положение.

3. И. п. — ноги на ширине плеч, погремушки за спиной. Наклониться, коснуться погремушками колен, выпрямиться, вернуться в исходное положение.

12.

4. И. п. — ноги на ширине ступни, погремушки за спиной. Присесть, положить погремушки на пол, выпрямиться, убрать руки за спину. Присесть, взять погремушки, выпрямиться, вернуться в исходное положение.

14

5. И. п. — ноги слегка расставлены, погремушки в обеих руках у плеч. Прыжки на двух ногах, с небольшой паузой, затем повторить прыжки.

6. Игровое задание «Найдем лягушонка» (ходьба в разных направлениях, затем в колонне по одному за ребенком, который первым нашел лягушонка).

**Ноябрь**

**Комплекс №3.**

1. Ходьба в колонне по одному с остановкой по сигналу воспитателя: «Гуси», «Воробышки»; бег в колонне по одному, врассыпную. Построение около обручей, положенных заранее в две линии (шеренги).

Упражнения с обручем

 2. И. п. — стоя ноги на ширине ступни, обруч в согнутых руках на плечах, как воротничок. Поднять обруч вверх, руки прямые, посмотреть в обруч, опустить обруч, вернуться в исходное положение.

3. И. п. — стоя в обруче, ноги слегка расставлены, руки за спиной. Присесть, взять обруч обеими руками (хват с боков), выпрямляясь, поднять обруч на уровень пояса, присесть, положить обруч на пол, вернуться в исходное положение.

4. И. п. — сидя ноги врозь, обруч в обеих руках к груди. Наклониться вперед, коснуться ободом обруча пола (руки прямые), выпрямиться, вернуться в исходное положение.

13.

5. И. п. — стоя в обруче, руки произвольно, прыжки на двух ногах в обруче.

6. Игровое упражнение «Найдем мышонка». (Воспитатель заранее прячет игрушку и предлагает детям найти ее). Ходьба в умеренном темпе в разном направлении.

**Декабрь**

**Комплекс №4**.

1. Ходьба и бег в колонне по одному за воспитателем — он паровозик.

 Упражнения без предметов

 2. И.п. — стоя ноги на ширине ступни, руки внизу. Поднять руки в стороны, опустить, вернуться в исходное положение.

3. И. п. — стоя ноги на ширине ступни, руки на поясе. Присесть, руки вынести вперед, встать, вернуться в исходное положение.

4. И. п. — стойка на коленях, руки на поясе. Наклониться вправо (влево), выполнить два-три покачивания.

5. И. п. — сидя на полу, ноги прямые, руки в упоре сзади. Согнуть колени, подтянуть к себе, выпрямить ноги, вернуться в исходное положение.

6. Игровое упражнение «Лягушки» (прыжки на двух ногах, продвигаясь по кругу).

7. Игра «Найдем лягушонка».

14.

**Январь**

**Комплекс №5.**

1. Ходьба и бег змейкой между предметами (кубики, кегли, набивные мячи); ходьба и бег врассыпную.

Упражнения с обручем

 2. И. п. — стойка ноги на ширине плеч, обруч хватом рук с боков на груди. Поднять обруч вверх, посмотреть в окошко; опустить обруч, вернуться в исходное положение.

3. И. п. — стоя ноги на ширине ступни, обруч хватом рук с боков на груди. Присесть, обруч вынести вперед; выпрямиться, вернуться в исходное положение.

4. И. п. — стойка ноги на ширине плеч, обруч хватом с боков в согнутых руках перед собой. Наклониться вправо (влево), вернуться в исходное положение.

5. И. п. — стоя в обруче, ноги слегка расставлены. Прыжки на двух ногах в обруче, в сочетании с небольшой паузой.

6. Игра «Найди свой цвет». В трех местах площадки положены обручи, а в них поставлены кегли (или кубики) разного цвета. Дети распределяются на три группы, и каждая занимает место вокруг кубика определенного цвета. Воспитатель предлагает запомнить цвет своего кубика, затем дети разбегаются по всему залу, на сигнал «Найди свой цвет» все дети стараются занять место около соответствующего кубика. Можно повторить игровое задание.

15.

**Февраль**

**Комплекс №6.**

1. Игровое упражнение «Пузырь».

Упражнения без предметов

2. И. п. — ноги слегка расставлены, руки внизу. Поднимаясь на носки, поднять руки вверх, потянуться, вернуться в исходное положение.

3. И. п. — ноги на ширине плеч, руки на поясе. Поворот туловища вправо (влево), вернуться в исходное положение.4. И. п. — ноги на ширине плеч, руки вдоль туловища. Наклониться вперед, хлопнуть в ладоши перед собой, выпрямиться, вернуться в исходное положение.

5. Игровое упражнение «Пчелки». Бег врассыпную, подняв руки в стороны и покачивая ими, протяжно произносить «Жу-жу-жу» (пчелки жужжат, но никого не жалят).

6. Ходьба в колонне по одному.

16.

**Март**

**Комплекс №7.**

1. Игровое упражнение «Поймай комара».

 Упражнения с кубиками

 2. И. п. — ноги на ширине ступни, кубики в обеих руках внизу. Поднять кубики через стороны вверх, коснуться ими друг друга; опустить кубики, вернуться в исходное положение.

3. И. п. — ноги на ширине ступни, кубики у плеч. Присесть, кубики вынести вперед; встать, выпрямиться, вернуться в исходное положение.

4. И. п. — стойка на коленях, кубики в руках у плеч. Повернуться вправо (влево), положить кубик у носков ног, выпрямиться, руки на пояс; повернуться вправо (влево), взять кубик, вернуться в исходное положение.

5. И. п. — лежа на спине, ноги прямые, кубики в обеих, руках за головой. Согнуть ноги в коленях, коснуться кубиками колен, вернуться в исходное положение.

6. И. п. — ноги слегка расставлены, кубики на полу. Прыжки на двух ногах вокруг кубиков в обе стороны.

7. Ходьба в колонне по одному.

17.

**Апрель**

**Комплекс №8**.

1. Ходьба в колонне по одному, бег высоко поднимая колени, как лошадки. Ходьба и бег чередуются.

 Упражнения с флажками

2. И. п. — ноги на ширине ступни, флажки в обеих руках внизу. Поднять через стороны флажки вверх, скрестить; опустить флажки вниз, вернуться в исходное положение.

3. И. п. — ноги на ширине плеч, флажки у плеч. Наклониться, помахать флажками перед собой, выпрямиться, вернуться в исходное положение.

4. И. п. — ноги на ширине плеч, флажки у груди. Поворот вправо (влево), отвести флажок в сторону (руки прямые), вернуться в исходное положение.

5. И. п. — ноги слегка расставлены, флажки на полу. Прыжки на двух ногах (перед флажками) в чередовании с небольшой паузой.

6. Игра «Кошка и мышки» (кошка ловит мышек по сигналу воспитателя).

18.

**Май**

**Комплекс №9.**

1. Ходьба в колонне по одному на сигнал воспитателя «Лошадки!» (ходьба, высоко поднимая колени, руки на поясе); на сигнал «Лягушки!» присесть; ходьба и бег врассыпную.

 Упражнения без предметов

 2. И. п. — ноги на ширине ступни, руки опущены. Поднять руки через стороны вверх, хлопнуть в ладоши; опустить руки вернуться и исходное положение.

3. И. п. — стойка на коленях, руки на поясе. Наклониться вправо (влево), вернуться в исходное положение.

4. И. п. — сидя ноги прямые, руки в упоре сзади. Подтянуть ноги к себе, согнув в коленях, вернуться в исходное положение.

5. И. п. — лежа на животе, руки согнуты перед собой. Попеременное сгибание и разгибание ног.

6. Игровое задание «Поймай комара» (прыжки на двух ногах на месте).

19.

**Корригирующая гимнастика.**

**Сентябрь.** Упражнения в кроватке:

1.«Потягушки» - И. п. : лёжа на спине, на вдохе вытянутся руки – вверх над головой. Дыхание задерживается, руки и ноги максимально растянуты. На выдохе, ребенок расслабляется и произносит: «Фуууу»

2.«Котёнок» - И. п. : лёжа в позе спящей кошечки, «клубочек». Котенок встает на колени и выгибает спину со звуком «ш-ш-ш» (3 раза) .

Упражнения на коврике:

Мы хлопаем в ладоши, хлоп, хлоп

(хлопки над головой)

Мы топаем ногами, топ, топ

(высоко поднимаем колени)

Качаем головой

(головой вперед назад)

Мы руки поднимаем, мы руки опускаем

(руки поднять, опустить)

Мы низко приседаем и прямо мы встаем (присесть и подпрыгнуть) .

(Дети имитируют движения в соответствии с текстом 3-4 раза)

Дыхательные упражнения:

1. Глубокий вдох - выдох через нос с произношением звука: «ш-ш-ш» (рот плотно закрыт).

2.«Надуй шар». Встать, ноги врозь, держа в руках воображаемый шар. На счет «раз, два» — сделать глубокий вдох через рот. На счет «три, четыре» — усиленный выдох через рот, имитируя движениями рук увеличивающийся шар. Повторить 3—4 раза в медленном темпе.

20.

**Октябрь.**

Упражнения в кроватке:

1.«Потягивание» - И. п. : лёжа на спине. Тянем левую ногу пяточкой вперед, правую руку вверх вдоль туловища; тянем правую ногу пяточкой вперед, левую руку вверх, вдоль туловища (5раз) .

2. Массаж шеи. И. п. - сидя по-турецки.

Поглаживает шею от грудного отдела к подбородку.

Развернув плечи, гордо поднимает голову на вытянутой шее.

Ласково похлопывает по подбородку тыльной стороной кисти рук.

Представив, что у него красивая лебединая шея, любуется ею, как будто она отражается в зеркале.

Упражнения на коврике:

Листопад

Падают, падают листья,

В нашем саду листопад.

Взмахи руками.

Желтые, красные листья

По ветру вьются, летят.

Повороты вокруг себя.

Дыхательные упражнения:

1.«Ку-ка-ре-ку». И. п. ноги врозь, руки опущены. Поднимают руки в стороны, а затем хлопают ими по бедрам и, выдыхая, произносят «ку-ка-ре-ку».

2.«Ветерок». Сесть на полу, ноги по-турецки. На счет «раз, два» сделать глубокий вдох через нос и рот; «три, четыре» — продолжительны выдох (поочередно медленно - быстро, имитирующий ветер. Повторить 4 -5 раз.

21.

**Ноябрь.**

Упражнения в кроватке:

1.«Потягивание» - И. п. : лёжа на спине. Тянем левую ногу пяточкой вперед, правую руку вверх вдоль туловища; тянем правую ногу пяточкой вперед, левую руку вверх, вдоль туловища (5 раз) .

2.«Змея» - И. п. : лёжа на животе, упор на вытянутых руках. Голова гордо поворачивается влево – вправо и издавать звук «Ш… Ш… Ш… » (4 раз) .

3. Массаж живота. И. п. - лежа на животе. Ребенок поглаживает живот по часовой стрелке, похлопывает ребром ладони, кулачком, снова поглаживает, пощипывает, имитирует движения тестомеса, замешивающего тесто, снова поглаживает.

Упражнения на коврике:

 ПОПУГАЙ

Жил на свете попугай.

Крылья шире расправляй.

(Руки в стороны, влево, вправо.)

Он любил летать всех выше,

Выше пальм, жирафов выше.

(Потянуться на носках, руки вверх.)

В гости к деткам прилетал,

Вместе с ними отдыхал,

(Делать приседания.)

Прыгал, кланялся, шалил,

(Наклоны головы или туловища вперед.)

С малышами говорил.

Дыхательные упражнения:

1. Глубокий вдох - выдох через нос с произношением звука: «ы-ы-ы» (рот плотно закрыт).

22.

2.«Вырастим большими». На счет «раз, два» подняться на носки, руки в стороны, вверх, ладонями вовнутрь, потянуться — глубокий вдох через нос; на счет «три, четыре» — руки вниз, сгибая ноги в коленях, наклониться вперед — выдох через рот. Повторить в медленном темпе 3-4раза.

**Декабрь.**

Упражнения в кроватке:

1.«Потягушки» - И. п. : лёжа на спине, на вдохе вытянутся руки – вверх над головой. Дыхание задерживается, руки и ноги максимально растянуты. На выдохе, ребенок расслабляется и произносит: «Фуууу»

2. Точечный массаж с дыхательной гимнастикой ( 1-й комплекс)

"Греем наши ручки" Соединить ладони и потереть ими до нагрева

"Проверяем носик" Нажимать указательным пальцем точку под носом

"Лепим ушки" Указательным и большим пальцем "лепим" ушки "Правая ноздря, левая ноздря" Вдох через правую ноздрю, левая закрыта указательным пальцем, выдох через левую ноздрю, правая закрыта указательным пальцем

"Сдуваем листик" Дуем на ладонь, вдох через нос, выдох через рот

Упражнения на коврике:

Снегопад

Белый снег, пушистый.

Взмахи руками.

В воздухе кружится

Повороты вокруг себя.

И на землю тихо

Падает, ложится.

Опуститься на корточки.

23.

Дыхательные упражнения:

1. Глубокий вдох - выдох через нос с произношением звука: «о-о-о» (рот плотно закрыт).

2.«Паровоз». Ходьба на месте или по комнате с попеременным движением согнутыми руками и имитацией звука отходящего или останавливающегося поезда: «Ч-у-х! Ч-у-х! » Повторять в течение 35—40 секунд.

**Январь.**

Упражнения в кроватке:

1.«Потягивание» - И. п. : лёжа на спине. Тянем левую ногу пяточкой вперед, правую руку вверх вдоль туловища; тянем правую ногу пяточкой вперед, левую руку вверх, вдоль туловища (5 раз) .

2. Точечный массаж с дыхательной гимнастикой ( 2-й комплекс)

"Греем наши ручки" Соединить ладони и потереть ими до нагрева

"Проверяем кончик носа" Слегка подергать кончик носа

"Сделаем носик тоненьким" Указательными пальцами массировать ноздри

"Примазываем ушки, чтоб не отклеились" Растирать за ушами сверху вниз указательными пальцами

"Как мычит теленок" Сделаем вдох и на выдохе произносить звук м-м-м, при этом постукивая пальцами по крыльям носа

"Сдуем снежинку с ладони" Вдох через нос, выдох через рот

Упражнения на коврике:

Вечер зимний в небе синем

(встать из-за стола)

Звезды синие зажег

(встать на носки, потянуться) .

Ветви сыплют синий иней

(потряхивая руками, потихоньку сесть)

На снежок.

24.

Дыхательные упражнения:

1. Глубокий вдох - выдох через нос с произношением звука: «э-э-э» (рот плотно закрыт).

2.«Сдуй снежинку». Стоя на полу, ноги врозь, рука возле рта, сдувать с руки воображаемую снежинки. На счет «раз, два» сделать глубокий вдох через нос и рот; «три, четыре» — продолжительны и медленный выдох, имитирующий задувание свечи. Повторить 3—4 раза.

**Февраль.**

Упражнения в кроватке:

1.«Потягушки» - И. п. : лёжа на спине, на вдохе вытянутся руки – вверх над головой. Дыхание задерживается, руки и ноги максимально растянуты. На выдохе, ребенок расслабляется и произносит: «Фуууу»

2. Точечный массаж с дыхательной гимнастикой ( 3-й комплекс)

"Моем руки" Движения кистями, как при мытье рук

"Шагаем по пальчикам" Указательным и большим пальцами надавливаем на каждый ноготь другой руки

Лебединая шея" Легко поглаживаем от грудного отдела до подбородка

"Крепко спим" Вдох через нос, задержка дыхания, выдох через рот

"Мы проснулись" Несколько раз зевнуть и потянуться.

Упражнения на коврике:

Прогулка

На дворе мороз и ветер,

На дворе гуляют дети.

Шагать на месте.

Ручки согревают,

ручки потирают.

Чтоб не зябли ножки,

потопаем немножко.

Нам мороз не страшен,

25.

весело мы пляшем.

Потирать рукой об руку, топать, приплясывать по тексту.

Дыхательные упражнения:

1. Глубокий вдох - выдох через нос с произношением звука: «м-м-м» (рот плотно закрыт).

2. Наклоны вперед – вдох при каждом наклоне. Выполнить 4раза.

**Март.**

Упражнения в кроватке:

1.«Потягивание» - И. п. : лёжа на спине. Тянем левую ногу пяточкой вперед, правую руку вверх вдоль туловища; тянем правую ногу пяточкой вперед, левую руку вверх, вдоль туловища (5 раз) .

2.«Велосипед» - И. п. : лёжа на спине, крутим педали со звуковым сопровождением «ж-ж-ж» (3-4 раза)

3.«Месим тесто» - И. п. : сидя «по-турецки». Ребенок поглаживает живот по часовой стрелке, похлопывает ребром ладони, кулачком, снова поглаживает, пощипывает, имитирует движения при замешивании теста. (3-4 раза)

Упражнения на коврике:

Закаляемся

Я утром закаляюсь,

Движения хлопанья по воде.

Водичкой обливаюсь.

Движения набрасывания на себя воды.

Пусть тельце будет красненьким,

Поглаживание рук.

А ротик пусть зубастеньким.

Улыбка.

Пусть ручки будут чистыми,

Имитация намыливания рук.

А ножки будут быстрыми.

26.

Бег на месте.

Дыхательные упражнения:

1. Глубокий вдох - выдох через нос с произношением звука: «у-у-у» (рот плотно закрыт).

2.«Шарик надулся и лопнул». Положить руки на живот, сделать вдох, ощущая, что живот надулся, как шар, на выдохе произносить «ш-ш-ш».

**Апрель.**

Упражнения в кроватке:

1.«Потягушки» - И. п. : лёжа на спине, на вдохе вытянутся руки – вверх над головой. Дыхание задерживается, руки и ноги максимально растянуты. На выдохе, ребенок расслабляется и произносит: «Фуууу»

2.«Часы» - И. п. : лежа на спине, руки вдоль туловища. Повороты головы вправо – влево.

3. Массаж рук

1. Дети моют кисти рук, активно трут ладошки до ощущения сильного тепла.

2. Вытягивают каждый пальчик, надавливают на него.

3. Фалангами пальцев одной руки трут по ногтям другой, словно по стиральной доске.

4. Трут «мочалкой» всю руку до плеча, сильно нажимают на мышцы плеча и предплечья; «смывают водичкой мыло», ведут одной рукой вверх, затем ладошкой вниз и «стряхивают воду».

Упражнения на коврике:

ВЕСЕЛЫЕ МАТРЕШКИ

Мы веселые матрешки, ладушки, ладушки.

На ногах у нас сапожки, ладушки, ладушки.

В сарафанах наших пестрых, ладушки, ладушки,

Мы похожи, словно сестры, ладушки, ладушки.

Дети выполняют легкие плясовые движения. Дыхание свободное. Следите за осанкой. Взрослый поет вместе с детьми.

Дыхательные упражнения:

27

1. Глубокий вдох - выдох через нос с произношением звука: «а-а-а» (рот плотно закрыт).

2.«Ежики» - И. п. : сидя на коврике, ноги вместе, упор на кисти рук сзади. Согнуть ноги в коленях и подтянуть их к груди, медленный выдох на звуке: «Ф-ф-ф». Выпрямить ноги - вдох. (4-5 раз) .

**Май**.

Упражнения в кроватке:

1.«Потягивание» - И. п. : лёжа на спине. Тянем левую ногу пяточкой вперед, правую руку вверх вдоль туловища; тянем правую ногу пяточкой вперед, левую руку вверх, вдоль туловища (5 раз).

2.«Покачай малышку» - И. п. : сидя. Ребенок прижимает к груди стопу ноги, укачивает «малышку», касается лбом колена, стопы, поднимает «малышку» выше головы, делает вращательные движения вокруг лица.

Упражнения на коврике:

ЖУК

На лужайке по ромашкам

Жук летал в цветной рубашке. —

Жу-жу-жу, жу-жу-жу,

Я с ромашками дружу,

Тихо на ветру качаюсь,

Низко-низко наклоняюсь.

Встать, руки в стороны. Наклон влево, переступая ногами. То же — вправо. Повторить 2—4 раза в среднем темпе. Встать, ноги — врозь. Наклон вперед, руки вниз. Одновременные маятникообразные движения рук слева направо и справа налево. Повторить 2—3 раза в медленном темпе.

Дыхательные упражнения:

1. Глубокий вдох - выдох через нос с произношением звука: «з-з-з» (рот плотно закрыт).

28

2.«Подуй на свечку». Сесть на полу, ноги врозь, держа в руке воображаемую свечу. На счет «раз, два» сделать глубокий вдох через нос и рот; «три, четыре» — продолжительны и медленный выдох, имитирующий задувание свечи. Повторить 3—4 раза.

**6. ПЕРСПЕКТИВНЫЙ ПЛАН РАБОТЫ ПО ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ОБЛАСТИ «фИЗИЧЕСКОЕ РАЗВИТИЕ»**

**«Формирование начальных представлений о здоровом образе жизни»**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Месяц  | **Программное содержание** | **Совместная деятельность** |
| Сентябрь  | Закреплять навыки детей в умывании, в знании предметов туалета и их назначении. Развивать наблюдательность, любознательность, познавать свойства воды. Воспитывать у детей культурно-гигиенические навыки, желание всегда быть красивым, чистым, аккуратным, уважительно относиться к своему телуФормировать навык пользования носовым платком. Приучать детей при чихании и кашле рот прикрывать носовым платком. Вызвать интерес к закаливанию, выполнению культурно - гигиенических навыков, побудить детей к постоянному их соблюдению, закрепить знания о свойствах воды.Ознакомить детей с тем, как устроено тело человека. Учить детей понимать значение отдельных частей своего тела: руки, ноги, голова, туловище. Объяснить детям, что с детства нужно заботиться о своем здоровье, знать свое тело, научить заботиться о нем. Учить детей проявлять заботливое отношение к своему другу Карлсону. Дать детям представление о диагностике, умении определить больные места, сознательно прислушиваться к своему организму, оказывать элементарную первую медицинскую помощь.Познакомить детей с профессиями врача и медицинской сестры. Воспитывать уважительное отношение к сотрудникам детского сада. Развивать у детей наблюдательность. Учить детей полно отвечать на вопросы, находить как можно больше слов Познакомить детей с понятием витамины. Закрепить знания об овощах и фруктах, об их значении в питании. Воспитывать у детей культуру еды, чувство меры. Развивать логическое мышление, внимание.Воспитывать у детей бережное отношение к игрушкам, желание оказать больной игрушке посильную помощь. Развивать   эмоциональную   отзывчивость,   испытывать разную гамму чувств от сочувствия другому до восторга своей причастности к доброму делу.Помочь детям понять, что здоровье зависит от правильного питания, еда должна быть не только вкусной, но и полезной. | Игры-экспериментирование «Чистящая вода», «Какой формы мыльце», «Госпожа Зубная щетка»Дидактическая игра «Мы моем свои расчески», «Купаем куклу», «Укладываем спать».Рассматривание детских фотографий |
| Октябрь  | Игры – этюды на произведения: Потешка «Уж я косу заплету», «Где мой пальчик?», «Мне уже четыре года» (фольклор), «Завяжу потуже шарф»В.Бардадым «Вот как Галю одевали» Г. Лагздынь «Одевали малыша» С.Капутикян «Пожалейте нас!» Э.Успенский «Мальчик стричься не желает» Э.Мошковская «Митя и рубашка» |
| Ноябрь  | Игры – этюды на произведения: Потешка «Теплою водою», И.Демьянов «Замарашка» А. Кандратьев «Зеркало», Р.Сеф «Мыло» Э.Мошковская «Уши», Г.Лагздынь «Солнце рано утречком»И.Токмакова «Гном» |
| Декабрь  |  Научить называть органы чувств в игровой и стихотворной форме: использование потешек:«Ножки, ножки»,«Большие ноги шли по до­роге».Дидактические игры:«Что есть у иг­рушки», «Что делает девочка», «Зеркало» Рассматривание детских фотографий.Упражнение «Покажи свой нос, глаза  т.д.».Пальчиковая гимнастика |
| Январь   | Экскурсия в медицинский кабинет,Ситуация «Кукла Таня простудилась». с-р игры «Как мы лечим куклу Таню», «Больница». |
| Февраль  | Игровая ситуация    «Айболит в гостях у детей»,беседа «Мы были у врача»,С-р игры «Аптека», «Больница |
| Март  | Беседы на тему «Что растет на грядке», «Во саду ли , в огороде».Дидактические игры:«Узнай по вкусу», «Вершки |
| Апрель  | Игра-путешествие «Путешествие в страну Игрушки»Игры – этюды на произведения: «Я сама»М.Александрова «Что взяла – клади на место!»А.Барто «Лошадка»Е. Благина «Приходите – поглядите»Н.Глазкова «Мальчик Петя |
| Май  | Игры – этюды на произведения:Г.Лазгдынь «Куклу кормили?»,О.Дриз «Ну и каша!» |

32.

**«Физическая культура»**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Месяц | Неделя  | Тема занятия | Литература  |
| Сентябрь | 1234 | Развивать ориентировку в пространстве при ходьбе в разных направлениях; учить ходьбе по уменьшенной площади опоры, сохраняя равновесие.Упражнять детей в ходьбе и беге всей группой в прямом на­правлении за воспитателем; прыжках на двух ногах на месте. Развивать умение действовать по сигналу воспитателя; учить энергично отталкивать мяч при прокатывании. Развивать ориентировку в пространстве, умение действовать по сигналу; группироваться при лазании под шнур.  | Л.И Пензулаевастр 23-24стр. 24-25стр.25-26стр.26-28 |
| Октябрь | 5678 | Упражнять в сохранении равновесия при ходьбе на ограни­ченной площади опоры: развивать умение приземляться на полусогну­тые ноги в прыжках.Упражнять в прыжках с приземлением на полусогнутые ноги; в энергичном отталкивании мяча при прокатывании друг другу.Упражнять детей в ходьбе и беге с остановкой по сигналу; в ползании. Развивать ловкость в игровом задании с мячом. 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 | Л.И.Пензулаевастр.28-29стр.29стр.30-31стр.31-33 |
| Ноябрь | 9101112 | Упражнять детей в равновесии при ходьбе по ограниченной площади опоры, в приземлении на полусогнутые ноги в прыжкахУпражнять 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. Развивать умение действовать по сигналу воспитателя; раз­вивать координацию движений и ловкость при прокатывании мяча между предметами; упражнять в ползании.Упражнять детей в ходьбе с выполнением заданий, развивая внимание, реакцию на сигнал воспитателя; в ползании, развивая коор­динацию движений; в равновесии.) | Л.И Пнезулаевастр.33-34стр.34-35стр.35-37стр.37-38 |
| Декабрь | 13141516 | Упражнять детей в ходьбе и беге врассыпную, развивая ориен­тировку в пространстве; в сохранении устойчивого равновесия и прыжках Упражнять в ходьбе и беге с выполнением заданий; в при­землении на полусогнутые ноги в прыжках со скамейки; в прокатыва­нии мячаУпражнять детей в ходьбе и беге с остановкой по сигналу воспитателя; в прокатывании мяча между предметами, умении группи­роваться при лазании под дугуУпражнять детей в ходьбе и беге врассыпную, развивая ори­ентировку в пространстве; упражнять в ползании на повышенной опо­ре: и сохранении равновесия при ходьбе по доске | Л.И Пнезулаевастр.38-40стр.40-41стр.41-42стр.42-43 |
| Январь | 17181920 | Повторить ходьбу с выполнением задания; упражнять в со­хранении равновесия на ограниченной площади опоры; прыжки на двух ногах, продвигаясь вперед.Упражнять детей в ходьбе колонной по одному, беге врас­сыпную; в прыжках на двух ногах между предметами; в прокатывании мяча, развивая ловкость и глазомерУпражнять в умении действовать по сигналу воспитателя в ходьбе вокруг предметов; развивать ловкость при катании мяча друг другу; повторить упражнение в ползании, развивая координацию дви­жений. Повторить ходьбу с выполнением заданий. Упражнять в пол­зании под дугу, не касаясь руками пола; сохранении устойчивого равно­весия при ходьбе по уменьшенной площади опоры.  | Л.И Пнезулаевастр.43-45стр.45-46стр.46-47стр.47-49 |
| Февраль | 21222324 | Упражнять в ходьбе и беге вокруг предметов; развивать коор­динацию движений при ходьбе переменным шагом; повторить прыжки с продвижением вперед. 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. 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. Упражнять в ходьбе и беге врассыпную; упражнять в уме­нии группироваться в лазании под дугу; повторить упражнение в рав­новесии.  | Л.И Пнезулаевастр.50стр.51-52стр.52-53стр.53-54 |
| Март | 25262728 | Упражнять детей в ходьбе и беге по кругу; в сохранении ус­тойчивого равновесия при ходьбе по ограниченной площади опоры; повторить прыжки между Упражнять в ходьбе и беге врассыпную; разучить прыжки в длину с места; развивать ловкость при прокатывании мяча. Развивать умение действовать по сигналу воспитателя. Уп­ражнять в бросании мяча о пол и ловле его двумя руками, в ползании на повышенной опореРазвивать координацию движений в ходьбе и беге между предметами; повторить упражнения в ползании; упражнять в сохра­нении устойчивого равновесия при ходьбе на повышенной опоре.  | Л.И Пнезулаевастр.54-55стр.56-57стр.57-58стр.58-59 |
| Апрель | 29303132 | Повторить ходьбу и бег вокруг предметов, прыжки через шнуры. Упражнять в сохранении равновесия при ходьбе на повышен­ной опоре. .(Упражнять в ходьбе и беге, с выполнением заданий; в при­землении на полусогнутые ноги в прыжках; развивать ловкость в уп­ражнениях с мячом. Повторить ходьбу и бег с выполнением заданий; развивать ловкость и глазомер в упражнении с мячом; упражнять в ползании на ладонях и ступнях. Упражнять в ходьбе с остановкой по сигналу воспитателя; повторить ползание между предметами; упражнять в сохранении устой­чивого равновесия при ходьбе на повышенной опоре.  | Л.И Пнезулаевастр.60-61стр.61-62стр.62-63стр.63-64 |
| Май  | 33343536 | Повторить ходьбу и бег врассыпную, развивая ориентировку в пространстве; повторить задание в равновесии и прыжках. Упражнять детей в ходьбе и беге между предметами; в прыж­ках со скамейки на полусогнутые ноги; в прокатывании мяча друг другу. Ходьба с выполнением заданий по сигналу воспитателя: уп­ражнять в бросании мяча вверх и ловля его; ползание по гимнастичес­кой скамейке. Упражнять в ходьбе и беге по сигналу воспитателя; в лазании по наклонной лесенке; повторить задание в равновесии.  | Л.И Пнезулаевастр.65-66стр.66-67стр.67-68стр.68 |

37.

**Третье дополнительное занятие на закрепление. В теплое время проводить на воздухе.**

**Сентябрь**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **№** | **Дата** | **Тема** | **Цель** | **Оборудование, литература** |
| 1 |  | Занятие №1  |  Обучать игровым упражнениям с бегом, закрепить упражнения на равновесие  | Флажок, мостик, клеенка, мелкие игрушки |
| 2 |  | Занятие №2  | Формировать умение ходить и бегать всей группой в прямом направлении. Сохранять устойчивое равновесие в прыжках на двух ногах, развивать ловкость и глазомер при катании мяча.  | Мелкие игрушки по кол-ву детей, мячи б. размера |
| 3 |  | Занятие № 3 | Закрепить ходьбу и бег в колонне по одному, сохранять равновесие, упражнять в прокатывании мяча в прыжках | Мячи по количеству детей, б. диаметра, корзина, 2 шнура |
| 4 |  | Занятие №4 | Повторить игровые упражнения в ходьбе и беге, в прыжках и равновесии. | 2 шнура, корзина с игрушками |

**Октябрь**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| 5 |  | Занятие № 5 | Закреплять умение передвигаться по кругу, упражнять в прокатывании мяча, развивать ловкость  | Мячи |
| 6 |  | Занятие №6  | Совершенствовать умение ходить и бегать по кругу, закрепить навыки в прыжках и равновессии | Шнур, гимнастическая скамейка |
| 7 |  | Занятие №7  | Закрепить игровые упражнения с бегом, прыжками и в равновесии  | Кегли, шнур |
| 8 |  | Занятие № 8 | Закрепить игровые упражнения в ходьбе и беге, прыжках и равновесии.  | Игрушки, шнуры. |

38.

**Ноябрь**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **№** | **Дата** | **Тема** | **Цель** | **Оборудование, литература** |
| 9 |  | Занятие №9 | Совершенствовать навыки метания правой и левой рукой, закрепить упражнения в беге, равновесии и прыжках  | Мешочки с песком |
| 10 |  | Занятие №10 | Закрепить игровые упражнения с прыжками и бегом | Бруски, мешочки с песком |
| 11 |  | Занятие №11 | Продолжать приучать детей действовать совместно, продолжать формировать умение принимать правильное исходное положение в прыжках, повторить игровые упражнения с прыжками, бегом, в равновесии | Бруски |
| 12 |  | Занятие №12 | Развивать физические качества , самостоятельность и творчество в физических упражнениях и подвижных играх, воспитывать у детей умение ориентироваться в пространстве. | Шапочки для игры |

**Декабрь**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| 13 |  | Занятие №13 | Совершенствовать умение ходить и бегать врассыпную, ходьба между предметами.Развивать глазомер  | Игрушки, кольцеброс. |
| 14 |  | Занятие №14 | Закрепить умение ходить и бегать по кругу. Игровые упражнения на равновесие метание | Мешочки с песком. |
| 15 |  | Занятие №15 | Совершенствовать навыки метания предметов, формировать умение выполнять правила в подвижных играх. Приучать действовать совместно  | Мячи, кегли |

39.

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **№** | **Дата** | **Тема** | **Цель** | **Оборудование, литература** |
| 16 |  | Занятие №16 | Способствовать формированию положительных эмоций, активности в игровых упражнениях. Повторить игровые упражнения с бегом и прыжками.  | кегли |
| **Январь** |
|  |  | Занятие № 17  | Упражнять детей в ходьбе и беге между предметами, не задевая их повторить игровые упражнения в равновесии. | Игрушки, гимнастическая скамейка |
| 18 |  | Занятие №18  | Упражнять детей в умении действовать по сигналу, развивать ловкость, глазомер.руки, упражнять в прыжках. | кегли |
| 19 |  | Занятие №19 | Упражнять детей в ходьбе и беге по кругу, взявшись за руки | Шнуры, мяч. |
| 20 |  | Занятие №20 | Продолжать упражнять в приземлении на полусогнутые ноги в прыжках из обруча в обруч, сохранять устойчивое равновесие при ходьбе по уменьшенной площади опоры. | Мяч, шнур, сетку. |

40.

**Февраль**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **№** | **Дата** | **Тема** | **Цель** | **Оборудование, литература** |
| 21 |  | Занятие № 21 | Продолжать совершенствовать умение ориентироваться в зале, закрепить метание в цель , развивать у детей умение двигаться в коллективе не толкаясь. | Кольца, обруч, флажки. |
| 22 |  | Занятие № 22 | Упражнять детей в ходьбе со сменой ведущего; в прыжках и перебрасывании мяча друг другу. | Мяч, веревка. |
| 23 |  | Занятие № 23 |  Упражнять в беге, перепрыгивании через препятствия, метание на дальность | Мешочки с песком. |
| 24 |  | Занятие №24 | Упражнять в ходьбе и беге по кругу, взявшись за руки, развивать глазомер и силу броска при метании. на дальность  | Мячи, кольцеброс. |

**Март**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| 25 |  | Занятие №25 | Развивать ловкость и глазомер при метании в цель, упражнять в беге, закрепить умение действовать по сигналу воспитателя. | Кегли, малые мячи. |
| 26 |  | Занятие № 26 | Упражнять детей в ходьбе чередуя с прыжками , в ходьбе с изменением направления движения , развивать у детей умение двигаться ритмично согласовывать движения со словами находить свое место. | Веревка, мячи. |
| 27 |  | Занятие №27 | Упражнять в ходьбе и беге между предметами, в прыжкахНа одной ноге правой и левой, поперечно. | Шнуры, игрушки |
|   41. |
| **№** | **Дата** | **Тема** | **Цель** | **Оборудование, литература** |
| 28  |  | Занятие №28 | Повторить изображения с мячом, в равновесии и прыжках  | Мячи, гимнастическая скамейка |

**Апрель**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| 29 |  | Занятие № 29  | Упражнять в беге по кругу, развивать активность в игровых упражнениях | Мячи, шнур |
| 3о |  | Занятие № 30 | Формировать умение ходить и бегать в одном направлении, упражнять в прокатывании мяча, развивать ловкость.  | Гимнастическая скамейка |
| 31 |  | Занятие № 31 | Упражнять детей в ходьбе со сменой ведущего, умение ориентироваться в зале, закрепить метание в цель. | Мешочки с песком |
| 32 |  | Занятие № 32 | Способствовать формированию положительных эмоций, активности в игровых упражнениях, упражнять в прокатывании мяча и прыжках | Мяч, игрушки |

42.

**Май**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **№** | **Дата** | **Тема** | **Цель** | **Оборудование, литература** |
| 33 |  |  Занятие №33 |  Формировать умение ходить и бегать всей группой в прямом направлении, упражнять в прокатывании мяча и прыжках. | Мяч, кегли |
| 34 |  | Занятие № 34 | Формировать навыки метания правой и левой рукой, закрепить упражнения в беге. | Мешочки с песком |
| 35 |  | Занятие № 35 | Закрепить умение ходить и бегать по кругу, игровые упражнения на равновесие и метание | Маленькие мячи, набивные мячи |
| 36 |  | Занятие №36 | Упражнять в ходьбе и беге между предметами, перебрасывании мяча друг другу | Мяч, игрушки |

43.

**7. РЕГИОНАЛЬНЫЙ КОМПОНЕНТ ( РУССКИЕ НАРОДНЫЕ ИГРЫ)**

|  |  |
| --- | --- |
| «Башмачник»«Вор и ворожка» | Сентябрь |
| «Лапта»«Горелки» | Октябрь |
| «Гуси –лебеди»«Жмурки» | Ноябрь |
| «Краски»«Филин и пташка» | Декабрь |
| «Фанты»«Гори, гори ясно» | Январь |
| «Пятнашки» «Выгони мяч» | Февраль |
| «Салки»«Пчелки и ласточка» | Март |
| « Шлепанки»«Городки» | Апрель |
| « Малечена – калечина»« Молчанка» | Май |
| «Птицелов»«Гуси» | Июнь |
| «Коршун»«Стадо» | Июль |
| «Ручеек»«Чехарда» | Август |

44.

**8. ФИЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫЕ МЕРОПРИЯТИЯ (ДОСУГИ)**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
|  |   |  |
| Сентябрь  | «Веселый мяч» Цель: Учить отгадывать загадки. Действовать по сигналу. Упражнять в прокатывании мяча.  |  |
| Октябрь  | «В гости к мишке» Цель: Развивать основные физические качества детей. Доставить чувство радости.  |  |  |
| Ноябрь  | «Осенний спорт» Цель: Формировать у детей с раннего детства здоровый образ жизни.  |  |  |
| Декабрь  | «Как звери к зиме готовились» Цель: Укреплять здоровье детей, поднять эмоциональное настроение детей, вызвать желание принимать участие в играх.  |  |  |
| Январь  | «В гости к зиме» Цель: Формировать положительное отношение детей к физкультурным мероприятиям.  |  |  |
| Февраль  | «Веселая семейка» Цель: повышать интерес к физическим упражнениям. Учить действовать согласно словам текста игры.  |  |  |
| Март  | «Проворные зайчата» Цель: Вызвать у детей эмоциональный отклик и желание участвовать в игровом занятии  |  |  |
| Апрель  | «Полет в космос» Цель: познакомить детей с таким праздником, как «День Космонавтики» 45. |  |  |
| Май  | «В весеннем лесу» Цель: создание положительного эмоционального настроения, приобщение детей к здоровому образу жизни.  |  |  |