

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение «Нивенский детский сад»

238434. Калининградская область,

Багратионовский район, посёлок

Нивенское, ул.Калининградская дом 28

Тел/факс 8(40156)55-324

ПРИНЯТО

Педагогическим советом

Протокол № 4

«31» сентября 2022 г.

УТВЕРЖДАЮ

Заведующий МБДОУ «Нивенский д/с»


Стенникова Н.И.

Приказ № 35/1 от «31» мая 2022г.



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

Образовательная область «Физическое развитие»

Младшая группа (3-4 года)

Разработал: инструктор по физической культуре
Токарева Инна Владимировна

п.Нивенское

2022 год

1. Пояснительная записка

Основу настоящей программы составляет содержание образовательной области «Физическое развитие» основной образовательной программы МБДОУ «Нивенский д/с» составленной на основе примерной общеобразовательной программы дошкольного образования «От рождения до школы» под ред. Вераксы Н.Е., Т.С.Комарова, М.А.Васильева М.А., разработанной на основе Федерального государственного образовательного стандарта дошкольного образования:

- Федеральный закон от 29 декабря 2012г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 15.05.2013г. №26 «Об утверждении СанПин 2.4.1.3049-13 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы дошкольных образовательных организаций»;
- Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 17.10.2013г. № 1155 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта дошкольного образования»;
- Программа по физическому воспитанию "Физическая культура дошкольников" Л.И. Пензулаева.

В программе раскрываются основные направления, задачи, средства, принципы, регламентирующие деятельность педагога в физическом воспитании детей дошкольного возраста. Пособие способствует решению проблем физического воспитания детей дошкольного возраста. Система занятий ориентирована на потенциальную социально-психологическую, интеллектуальную и физическую подготовку ребенка.

Основная форма реализации данной программы в процессе образовательной деятельности осуществляется два раза в неделю –15 минут.

2. Цели и основные задачи:

Цель: сохранение и укрепление здоровья детей, формирование у родителей, педагогов, воспитанников ответственности в деле сохранения собственного здоровья, создание условий для становления творческой, интеллектуальной, духовно и физически развитой личности, способной к осознанному саморазвитию

Задачи:

Формирование начальных представлений о здоровом образе жизни:

Дать простейшие представления о полезной и вредной для здоровья пище; способствовать овладению элементарными знаниями о правилах личной гигиены, важных для здоровья(мыть руки, чистить зубы, делать зарядку, гулять на свежем воздухе) о значении сна.

Учить, бережно относиться к своему здоровью, здоровью других детей.

Поощрять сообщения о самочувствии взрослым, избегать ситуации, приносящих вред здоровью; осознает необходимость лечения.

Знакомить с физическими упражнениями, укрепляющие разные органы, знает о необходимости закалывания. Направлять действия детей на соблюдение навыков гигиены и опрятности в повседневной жизни.

Развитие физических качеств:

Учить энергично отталкиваться в прыжках на двух ногах, прыгать в длину с места не менее чем на 40 см. Поощрять проявление ловкости в челночном беге.

Закреплять умение бегать, сохраняя равновесие, изменяя направление, темп бега в соответствии с указаниями педагога (*Накопление и обогащение двигательного опыта (овладение основными движениями)*).

Учить сохранять равновесие при ходьбе и беге по ограниченной плоскости, при перешагивании через предметы.

Учить ползать на четвереньках, лазать по лесенке-стремянке, гимнастической стенке произвольным способом.

Учить ходить прямо, не шаркая ногами, сохраняя заданное воспитателем направление.

Учить катать мяч в заданном направлении с расстояния 1,5 м, бросать мяч двумя руками от груди, из-за головы; ударять мячом об пол, бросать его вверх 2–3 раза подряд и ловить; метать предметы правой и левой рукой на расстояние не менее 5 м.

Формирование потребности в двигательной активности и физическом совершенствовании:

Привлекать к участию в совместных играх и физических упражнениях.

Способствовать проявлению интереса к физическим упражнениям, умение пользоваться физкультурным оборудованием в свободное время.

Создавать условия для проявления положительных эмоций, активности в самостоятельной и двигательной деятельности.

Поощрять проявление самостоятельности в использовании спортивного оборудования (санки, лыжи, трехколесный велосипед).

Поощрять проявление самостоятельности и творчества при выполнении физических упражнений, в подвижных играх.

Содержание программы:

Ходьба. Ходьба обычная, на носках, с высоким подниманием колена, в колонне по одному, по два (парами); в разных направлениях: по прямой, по кругу, змейкой (между предметами), враспынную. Ходьба с выполнением заданий (с остановкой, приседанием, поворотом). Ходьба по прямой дорожке (ширина 15-20 см, длина 2-2,5 м), по доске, гимнастической скамейке, бревну, приставляя пятку одной ноги к носку другой; ходьба по ребристой доске, с перешагиванием через предметы, рейки, по лестнице, положенной на пол. Ходьба по наклонной доске (высота 30-35 см). Медленное кружение в обе стороны.

Бег. Бег обычный, на носках (подгруппами и всей группой), с одного края площадки на другую, в колонне по одному, в разных направлениях: по прямой, извилистой дорожкам (ширина 25-50 см, длина 5-6 м), по кругу, змейкой, враспынную; бег с выполнением заданий (останавливаться, убежать от догоняющего, догонять убегающего, бежать по сигналу в указанное место), бег с изменением темпа (в медленном темпе в течение 50-60 секунд, в быстром темпе на расстояние 10 м).

Катание, бросание, ловля, метание. Катание мяча (шарика) друг другу, между предметами, в ворота (ширина 50-60 см). Метание на дальность правой и левой рукой (к концу года на расстояние 2,5-5 м), в горизонтальную цель двумя руками снизу, от груди, правой и левой рукой (расстояние 1,5-2 м), в вертикальную цель (высота центра мишени 1,2 м) правой и левой рукой (расстояние 1-1,5 м). Ловля мяча, брошенного воспитателем (расстояние 70-100 см). Бросание мяча вверх, вниз, об пол (землю), ловля его (2-3 раза подряд).

Ползание, лазанье. Ползание на четвереньках по прямой (расстояние 6 м), между предметами, вокруг них; подлезание под препятствие (высота 50 см), не касаясь руками пола; пролезание в обруч; перелезание через бревно. Лазанье по лесенке-стремянке, гимнастической стенке (высота 1,5 м).

Прыжки. Прыжки на двух ногах на месте, с продвижением вперед (расстояние 2-3 м), из кружка в кружок, вокруг предметов, между ними, прыжки с высоты 15-20 см, вверх с места, доставая предмет, подвешенный выше поднятой руки ребенка; через линию, шнур, через 4-6 линий (поочередно через каждую); через предметы (высота 5 см); в длину с места через две линии (расстояние между ними 25-30 см); в длину с места на расстояние не менее 40 см.

Групповые упражнения с переходами. Построение в колонну по одному, шеренгу, круг; перестроение в колонну по два, враспынную; размыкание и смыкание обычным шагом; повороты на месте направо, налево переступанием,

Ритмическая гимнастика. Выполнение разученных ранее общеразвивающих упражнений и циклических движений под музыку.

Общеразвивающие упражнения

Упражнения для кистей рук, развития и укрепления мышц плечевого пояса. Поднимать и опускать прямые руки вперед, вверх, в стороны (одновременно, поочередно). Перекалывать предметы из одной руки в другую перед собой, за спиной, над головой. Хлопать в ладоши перед собой и отводить руки за спину. Выгибать руки вперед, в стороны, поворачивать их ладонями вверх, поднимать и опускать кисти, шевелить пальцами.

Упражнения для развития и укрепления мышц спины и гибкости позвоночника. Передавать мяч друг другу над

головой вперед-назад, с поворотом в стороны (вправо-влево). Из исходного положения сидя: поворачиваться положить предмет позади себя, повернуться и взять его), наклониться, подтянуть ноги к себе, обхватив колени руками. Из исходного положения лежа на спине: одновременно поднимать и опускать ноги, двигать ногами, как при езде на велосипеде. Из исходного положения лежа на животе: сгибать и разгибать ноги (поочередно и вместе), поворачиваться со спины на живот и обратно; прогибаться, приподнимая плечи, разводя руки в стороны.

Упражнения для развития и укрепления мышц брюшного пресса и ног. Подниматься на носки; поочередно ставить ногу на носок вперед, назад, в сторону. Приседать, держась за опору и без нее; приседать, вынося руки вперед; приседать, обхватывая колени руками и наклоняя голову. Поочередно поднимать и опускать ноги, согнутые в коленях. Сидя захватывать пальцами ног мешочки с песком. Ходить по палке, валику (диаметр 6-8 см) приставным шагом, опираясь на них серединой ступни.

Планируемые результаты освоения Программы:

- ❖ умеет ходить прямо, не шаркая ногами, сохраняя заданное воспитателем направление, может ползать на четвереньках, энергично отталкивается в прыжках на 2х ногах, может бросать мяч руками от груди; проявляет интерес к участию в совместных играх и физических упражнениях, умеет посредством речи налаживать контакты, взаимодействовать со сверстниками;
- ❖ умеет бегать, сохраняя равновесие, изменяя направление темп бега в соответствии с указаниями воспитателя, может катать мяч в заданном направлении, бросать мяч 2мя руками, проявляет положительные эмоции при физической активности, откликается на эмоции близких людей и друзей, делает попытки пожать сверстника, обнять его, помочь, имеет положительный настрой на соблюдение элементарных правил поведения в д/с;
- ❖ сохраняет равновесие при ходьбе и беге по ограниченной плоскости, может ползать на четвереньках, энергично отталкиваться в прыжках на 2х ногах, имеет элементарные представления о ценности здоровья, пользе закаливания, умеет взаимодействовать со сверстниками, ситуативно проявляет доброжелательное отношение к окружающим, умение делиться с товарищем; имеет опыт правильной оценки хороших и плохих поступков;
- ❖ умеет бегать, сохраняя равновесие, изменяя направление, темп бега в соответствии с указаниями воспитателя, сохраняет равновесие при ходьбе и беге по ограниченной плоскости, может ползать произвольным способом, катать мяч в заданном направлении, проявляет интерес к участию в совместных играх и физических упражнениях, проявляет умение взаимодействовать и ладить со сверстниками в непродолжительной совместной игре;

- ❖ умеет бегать, изменяя направление, темп бега в соответствии с указаниями воспитателя, сохраняет равновесие при ходьбе по ограниченной плоскости, владеет соответствующими возрастными движениями, стремится самостоятельно выполнять элементарные поручения, преодолевать небольшие трудности, умеет занимать себя игрой;
- ❖ умеет бегать, сохраняя равновесие, изменяя направление, темп бега в соответствии с указаниями воспитателя, может ползать на четвереньках, лазать по лесенке-стремянке произвольным способом, энергично отталкивается в прыжках на двух ногах, прыгает в длину, может катать мяч, ударять мячом об пол и ловить; проявляет положительные в самостоятельной двигательной деятельности, имеет элементарные представления о ценности здоровья, умеет действовать совместно в подвижных играх и физических упражнениях, согласовывать движения;
- ❖ может бросать мяч и ловить двумя руками, владеет соответствующими возрастными движениями, готов соблюдать элементарные правила в совместных играх, интересуется предметами ближайшего окружения, их назначением, свойствами, обращается к воспитателю по имени и отчеству;
- ❖ умеет бегать, сохраняя равновесие, изменяя направление, темп бега в соответствии с указаниями воспитателя, может ползать на четвереньках, лазать по лесенке-стремянке, катать мяч в заданном направлении, бросать его двумя руками, бросать его вверх 2-3 раза подряд и ловить; проявляет положительные эмоции при физической активности, в самостоятельной двигательной деятельности, доброжелательность, дружелюбие по отношению к окружающим.

3. Планирование образовательной деятельности

Содержание организованной образовательной деятельности					Итоговое мероприятие
С Е Н Т Я Б Р Ъ					
Темы	1-я неделя	2-я неделя	3-я неделя	4-я неделя	«Светофорчик»
Этапы занятий					
К-во часов	2	2	2	2	
<p>Интеграция образовательных областей: физическая культура», коммуникация, социализация, познавательное развитие, художественно-эстетическое развитие (музыкальное сопровождение).</p>					
Вводная часть	<p>Приучать детей ходить и бегать небольшими группами за инструктором, ходить и бегать всей группой в прямом направлении за инструктором. Познакомить детей с ходьбой и бегом в колонне небольшими группами, на носках, пятках, в колонне по одному, с высоким подниманием колен</p>				
ОРУ	Без предметов	С флажками	С кубиками	С погремушками	
Основные виды движений	<p>1. Ходить и бегать небольшими группами за инструктором.</p> <p>2. Учить ходить между 2мя линиями, сохраняя равновесие.</p>	<p>1. Ходьба с высоким подниманием колен в прямом направлении за инструктором.</p> <p>2. Подпрыгивать на 2х ногах на месте.</p>	<p>1. Ходьба по бревну приставным шагом</p> <p>2. Учить энергично, отталкивать мяч 2мя руками.</p>	<p>1 Ходьба по рейке, положенной на пол</p> <p>2. Подлезать под пинур.</p> <p>3. Катание мяча друг другу</p>	
Подвижные игры	«Бегите ко мне»				
	«Догони меня»				
	«Поймай комара»				
М/подвижные игры	«Найди свой домик»				
	«Мышки»				
	«Гуси идут домой»				
	«Потушим свечи»				
	Спокойная ходьба				
	Спокойная ходьба в колонне по одному				
	Спокойная ходьба в колонне по одному				

Содержание организованной образовательной деятельности					Итоговое мероприятие
О К Т Я Б Р Ъ					
Темы Этапы занятия	1-я неделя	2-я неделя	3-я неделя	4-я неделя	«Магазин игрушек»
	К-во часов	2	2	2	
<p>Интеграция образовательных областей: физическая культура», коммуникация, социализация, познавательное развитие, художественно-эстетическое развитие (музыкальное сопровождение).</p>					
Вводная часть	Ходьба на носках, пятках, с выполнением заданий, бег враспынную, в колонне, по кругу, с изменением направления, останавливаться во время бега и ходьбы по сигналу воспитателя				
ОРУ	Без предметов	С малым мячом	С флажками	С кубиками	
Основные виды движений	<ol style="list-style-type: none"> 1. Ходьба по ребристой доске с перешагиванием 2. Ползание на четвереньках между предметами 3. Упражнять в подпрыгивании на 2х ногах на месте 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Во время ходьбы и бега останавливаться на сигнал воспитателя; 2. Перепрыгивание через веревочки, приземляясь на полусогнутые ноги. 3. Упражнять в прокатывании мячей 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Подлезать под пнур. 2. Упражнять в равновесии при ходьбе по уменьшенной площади 3. Упражнять в прокатывании мячей. 	<ol style="list-style-type: none"> 1 Подлезание под пнур. 2. Ходьба по уменьшенной площади. 3. Катание мяча в ворота 	
Подвижные игры	«Поезд», «Солнышко и дождик» «У медведя во бору» «Воробушки и кот»				
М/подвижные игры	Звуковое упр. «Кто как кричит?»	Пальчиковая гимн. «Молоток»	Упражнение на дыхание «Потушим свечи»	Самомассаж «Ладони»	

Содержание организованной образовательной деятельности					Итоговое мероприятие
Н О Я Б Р Ъ					
Темы					«В гостях у матрешки»
Этапы занятия	1-я неделя	2-я неделя	3-я неделя	4-я неделя	
К-во часов	2	2	2	2	
<p>Интеграция образовательных областей: физическая культура», коммуникация, социализация, познавательное развитие, художественно-эстетическое развитие (музыкальное сопровождение).</p>					
Вводная часть	<p>Ходьба на носках, пятках, с выполнением заданий, в ходьбе колонной по одному; бег враспынную, в колонне, по кругу, с изменением направления, останавливаться во время бега и ходьбы по сигналу воспитателя</p>				
ОРУ	Без предметов	С малым мячом	С платочками	С кубиками	
Основные виды движений	<p>1. Ходьба по уменьшенной площади;</p> <p>2. Прыжки через веревочки, положенные в ряд</p> <p>3. Ползание на четвереньках</p>	<p>1 Прыжки из обруча в обруч, приземляться на полусогнутые ноги.</p> <p>2. Прокатывание мяча через ворота</p> <p>3. Ходьба по бревну приставным шагом</p>	<p>1. Подлезать под дугу на четвереньках.</p> <p>2. Ходьба по уменьшенной площади, с перешагиванием через кубики</p> <p>3. Метание мяча в горизонтальную цель</p>	<p>1 Ловить мяч, брошенный инструктором, и бросать его назад;</p> <p>2. Ползать на четвереньках.</p> <p>3. Прыжки вокруг предметов</p>	
Подвижные игры	«Мыши в кладовой»	«Автомобили»	«Кот и мыши»	«По ровненькой дорожке»	
М/подвижные игры	«Узнай по голосу»	«Пальчиковая гимн. «Моя семья»	«Где спрятался мышонок»	«Найди, где спрятано»	

Содержание организованной образовательной деятельности

ДЕКАБРЬ

Итоговое мероприятие

Темы	ДЕКАБРЬ			
	1-я неделя	2-я неделя	3-я неделя	4-я неделя
Этапы занятий				
К-во часов	2	2	2	2

«Красный, желтый, голубой – не угнаться за тобой»

Интеграция образовательных областей: физическая культура», коммуникация, социализация, познавательное развитие, художественно-эстетическое развитие (музыкальное сопровождение).

Вводная часть	Ходьба и бег враспынную, используя всю площадь зала, по кругу, с изменением направления; на носках, пятках, с выполнением заданий, ходьба и бег колонной по одному.			
ОРУ	Без предметов	С мячом	С кубиками	С погремушками
Основные виды движений	1 Ходьба по доске, положенной на пол 2. Прыжки из обруча в обруч 3. Прокатывание мяча друг другу	1. Перебрасывание мячей через веревочку вдаль 2. Подлезать под шнур. 3. Ходьба с перешагиванием через 3 набивных мячей	1. Ползание по туннелю 2. Метание мешочков вдаль. 3. Ходьба по веревочке, положенной на пол, змейкой	1. Ползание под дугой на четвереньках 2. Прыжки через набивные мячи 3. Прокатывание мяча друг другу, через ворота
Подвижные игры	Наседка и цыплята	««Поезд»»	«Птички и птенчики»	«Мыши и кот»,
М/подвижные игры	«Лошадки»	Дыхательные упражнения «Подуем на снежинку»	«Найдем птичку»	«Каравай»

Содержание организованной образовательной деятельности					Итоговое мероприятие
Я Н В А Р Ь					
Темы	1-я неделя	2-я неделя	3-я неделя	4-я неделя	«Непоседы»
	Этапы занятий				
К-во часов	2	2	2	2	
<p>Интеграция образовательных областей: физическая культура», коммуникация, социализация, познавательное развитие, художественно-эстетическое развитие (музыкальное сопровождение).</p>					
Вводная часть	Ходьба и бег между предметами на носках, пятках, враспынную с нахождением своего места в колонне, с остановкой по сигналу; парами, с выполнением заданий				
ОРУ	С мячом	С кубиками	С погремушками	С платочками	
Основные виды движений	<ol style="list-style-type: none"> 1. Ходьба по наклонной доске(20см). 2. Прыжки на двух ногах через предметы (5см) 3. Метание малого мяча в цель 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Ходьба по гимнастической скамейке с перешагиванием 2. Ползание по гимнастической скамейке на четвереньках 3. Прыжки в длину с места 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Лазание по гимнастической лесенке-стремянки. 2. Ходьба между предметами, высоко поднимая колени, 3. Прокатывать мяч друг другу 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Метание мяча в вертикальную цель правой и левой рукой 2. Подлезать под пнур, не касаясь руками пола 3. Ходьба по доске по гимнастической скамейке 	
Подвижные игры	«Кролики»				
М/подвижные игры	«Ножки отдыхают». Массаж стоп мячами ежиками	Дыхательные упражнения «Подум на снежинку»	«Найдем птичку»	«Каравай»	
	«Трамвай»,				
	«Птички и птенчики»				
	«Мыши в кладовой»				

Содержание организованной образовательной деятельности

Ф Е В Р А Л ь

Итоговое мероприятие

Темы	Ф Е В Р А Л ь				Итоговое мероприятие
	1-я неделя	2-я неделя	3-я неделя	4-я неделя	
Этапы занятий	1-я неделя	2-я неделя	3-я неделя	4-я неделя	«Ты скачи, скачи лошадка»
К-во часов	2	2	2	2	
<p align="center">Интеграция образовательных областей: физическая культура), коммуникация, социализация, познавательное развитие, художественно-эстетическое развитие (музыкальное сопровождение).</p>					
Вводная часть	Ходьба на носках, пятках, с выполнением заданий, ходьба колонной по одному; бег враспынную, по кругу, с изменением направления и темпа движения, останавливаться во время бега и ходьбы по сигналу воспитателя				
ОРУ	Без предметов	С погремушками	С платочками	С кубиками	
Основные виды движений	<ol style="list-style-type: none"> 1. Ходьба по ребристой доске 2. Прыжки с продвижением вперед. 3. Прокатывание мяча между кеглями 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Ходьба по гимнастической скамейке, перешагивая через кубики. 2. Спрыгивание со скамейки – мягкое приземление на полусогнутые ноги; 3. Ползание между предметами. 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Ходьба по наклонной доске, спуск по лесенке 2. Прокатывание мяча друг другу; 3. Подлезание под дугу, не касаясь руками пола. 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Ходьба по гимнастической скамейке боком 2. Перебрасывание мяча друг другу и ловля его двумя руками. 3. Подлезание под шнур, не касаясь руками пола. 	
Подвижные игры	«Кролики»	«Мой веселый, звонкий мяч»,	«Воробышки и автомобиль»	«Птички в гнездышках»	
М/подвижные игры	«Ножки отдыхают». Массаж стоп мячами ежиками	Дыхательные упражнения «Подуем на снежинку»	«Лошадки»	Дыхательные упражнения «Задум свечи»	

Содержание организованной образовательной деятельности					Итоговое мероприятие
МАРТ					
Темы Этапы занятия	1-я неделя		2-я неделя		«Игрушки»
	К-во часов	2	2	2	
<p>Интеграция образовательных областей: физическая культура, коммуникация, социализация, познавательное развитие, художественно-эстетическое развитие (музыкальное сопровождение).</p>					
Вводная часть	Ходьба на носках, пятках, с выполнением заданий, ходьба колонной по одному; бег враспынную, по кругу, с изменением направления и темпа движения, останавливаться во время бега и ходьбы по сигналу воспитателя				
ОРУ	Без предметов	С кубиками	С обручем	С флажками	
Основные виды движений	<ol style="list-style-type: none"> 1. Прыжки из обруча в обруч. 2. Ходьба по канату боком 3. Ползание в туннеле 4. Бросание мяча вверх, вниз, об пол и ловля его 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Ходьба по гимнастической скамейке, приставным шагом 2. Прокатывание мяча другу. 3. Пролезание в обруч 4. Прыжки с продвижением вперед 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Ходьба по ограниченности поверхности 2. Перебрасывание мяча через пнур 3. Лазание по гимнастике 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Ходьба по канату приставным шагом 2. Метание в горизонтальную цель 3. Пролезание в обруч 	
Подвижные игры	«У медведя во бору»				
М/подвижные игры	Дыхательные упражнения «Пчелки»	Дыхательные упражнения «Надуем шарик»	«Угадай кто позвал»	Пальчиковая гимнастика «Семья»	
		«Дохматый пес»	«Мыши в кладовой»	«Воробушки и автомобиль»	

Содержание организованной образовательной деятельности

Итоговое мероприятие

А П Р Е Л Ъ

«Вот поезд наш едет»

Темы		А П Р Е Л Ъ			
Этапы занятия	1-я неделя				
	2-я неделя	3-я неделя	4-я неделя		
К-во часов	2	2	2	2	
<p>Интеграция образовательных областей: физическая культура», коммуникация, социализация, познавательное развитие, художественно-эстетическое развитие (музыкальное сопровождение).</p>					
Вводная часть	<p>Ходьба на носках, пятках, с выполнением заданий, ходьба колонной по одному; бег враспынную, по кругу, с изменением направления и темпа движения, останавливаться во время бега и ходьбы по сигналу воспитателя; учить работать вместе при игре с парашютом</p>				
ОРУ	Без предметов	С обручем	С кубиками	С платочками	
Основные виды движений	<p>1. Ходьба по гимнастической скамейке</p> <p>2. Перебрасывание мяча друг другу и ловля его двумя руками.</p> <p>3. Подлезание под шнур, не касаясь руками пола.</p>	<p>1. Ходьба по наклонной доске, спуск по лесенке</p> <p>2. Прокатывание мяча друг другу;</p> <p>3. Подлезание под дугу, не касаясь руками пола</p>	<p>1. Ходьба по гимнастической скамейке, перешагивая через кубики.</p> <p>2. Спрыгивание со скамейки на мат приземление на полусогнутые ноги;</p> <p>3. Ползание между предметами</p> <p>4. Перебрасывание мяча друг другу</p>	<p>1. Ходьба по лестнице положенной на пол</p> <p>2. Прокатывание мяча в ворота.</p> <p>3. Пролезание в обруч</p> <p>4. Прыжки с продвижением вперед</p>	
Подвижные игры	«Солнышко и дождик»	«Поймай комара»	«Светофор и автомобиль»	«У медведя во бору»	
М/подвижные игры	«Кто ушел»	«Найди комарика»	«Парашют», Дует, дует ветерок	Дыхательные упражнения «Челчки»	

Содержание организованной образовательной деятельности				Итоговое мероприятие
Темы Этапы занятия	1-я неделя	2-я неделя	3-я неделя	«Птички на полянке»
	К-во часов	2	2	
<p>Интеграция образовательных областей: физическая культура, коммуникация, социализация, познавательное развитие, художественно-эстетическое развитие (музыкальное сопровождение).</p>				
Вводная часть	Ходьба и бег парами, бег змейкой, на носках в чередовании с ходьбой, с изменением направления движения, высоко поднимая колени; широким шагом, с перекатом с пятки на носок, на низких четвереньках спиной вперед			
ОРУ	На больших мячах	С мячами	С палками	С малым мячом
Основные виды движений	<ol style="list-style-type: none"> 1. Ходьба по гимнастической скамейке на носках 2. Прыжки в длину с разбега). 3. Метание малого мяча. 4. Ходьба по лесенке, положенной на пол 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Ходьба по гимнастической скамейке, перешагивая через кубики. 2. Ползание по гимнастической скамейке на четвереньках 3. Перебрасывание мяча другу от груди. 4. Прыжки на двух ногах с продвижением вперед 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Ходьба по шнуру (боксом) руки на поясе. 2. Лазание по гимнастической стенке 3. Прокатывание мяча в ворота 	<ol style="list-style-type: none"> 1 Прыжки из обруча в обруч. 2. Ходьба по наклонной доске 3. Ползание в туннеле 4. Метание мешочков вдаль
Подвижные игры	«Светофор и автомобили»		«Мыши в кладовой»	«У медведя во бору»
М/подвижные игры	Дыхательные упражнения «Надуем шарик»	«Угадай кто позвал»	«Релаксация», «В лесу»	Дыхательные упражнения, «Пчелки»

4. Методическое обеспечение:

- Байкова Г.Ю. Реализация образовательной области «Физическое развитие»
 - Белая К.Ю. Формирование основ безопасности у дошкольников. Пособие для педагогов дошкольных учреждений и родителей.
 - Борисова М.М. Малоподвижные игры и игровые упражнения: Для занятий с детьми 3-7 лет.
 - Вераксы Н.Е., Т.С.Комарова, М.А.Васильева М.А. «От рождения до школы. Примерная основная общеобразовательная программа дошкольного образования». – 2-е изд., испр.
 - Воронова Е.К. Формирование двигательной активности детей 5-7 лет: игры-эстафеты
 - Коновалова Н.Г. Оздоровительная гимнастика для детей дошкольного и младшего школьного возраста: физкультура для профилактики заболеваний. Занятия. Досуги
 - Кузина И. Степ-аэробика для дошкольников // Дошкольное образование
 - Кузина И. «Степ-аэробика не просто мода»
 - Кулик, Н.Н.Сергиенко «Школа здорового человека» программа для ДОУ
 - Копылова С.Ф. Физкультурные занятия с элементами логоритмики
 - Машукова Ю.М. Степ-гимнастика в детском саду /научно-практический журнал «Инструктор по физкультуре»
 - Осипова Н.А. Взаимодействие детского сада с семьей в физкультурно-оздоровительной деятельности дошкольников. Семейные праздники, физкультурные занятия, консультации для родителей
 - Пензулаева Л. И. Физическая культура в детском саду. Система работы в второй младшей группе.
 - Соломенникова Н.М. Организация спортивного досуга дошкольников 4-7 лет.
 - Фирилева Ж.Е., Сайкина Е.Г. «Са-Фи-Дансе»: (Танцевально – игровая гимнастика для детей) Учебно-методическое пособие.
 - Наглядно-дидактические пособия: Серия «Мир в картинках»: «Спортивный инвентарь». Серия «Рассказы по картинкам»: «Зимние виды спорта»; «Летние виды спорта»; «Распорядок дня». Серия «Расскажите детям о...»: «Расскажите детям о зимних видах спорта»; «Расскажите детям об олимпийских играх»; «Расскажите детям об олимпийских чемпионах».
- Плакаты: «Зимние виды спорта»; «Летние виды спорта»

