МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ДОШКОЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ

«Детский сад комбинированного вида № 47»

Согласовано

Принято

Утверждаю

на методическом совете на педагогическом совете Заведующий МБДОУ«Д/с №47»

Протокол № /

Протокол № _/ от «во» Ов 2021 года от «во» ов 2021 года Приказ № 93/2 от 30. Св. 2021 г.

МΠ

ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ПРОГРАММА ПО ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ОБЛАСТИ «ФИЗИЧЕСКОЕ РАЗВИТИЕ»

групп раннего дошкольного возраста (1 – 3 лет)

Разработали: Старший воспитатель МБДОУ «Д/с № 47» Лидовских Н.А. Воспитатель МБДОУ «Д/с № 47» Мальцева С.А.

АННОТАЦИЯ К РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЕ

Природа наделила детей врожденным стремлением к движению. Потребность в двигательной активности детей настолько велика, что педагоги называют дошкольный возраст «возрастом двигательной активности».

В процессе обучения дошкольников физической культуре в дошкольном образовательном учреждении происходит повышение функциональных возможностей детского организма, совершенствуется физические качества, осваивается определенные двигательные навыки.

Рабочая программа показывает как с учетом конкретных условий, образовательных потребностей и особенностей физического развития детей дошкольного возраста педагог создает индивидуальную педагогическую модель образования в соответствии с ФГОС ДО.

Данная Программа разработана в соответствии со следующими нормативными документами:

- Уставом и нормативными документами МБДОУ «Д/с № 47» г. Ачинска;
- Федеральным законом РФ от 29.12.2012 № 273-ФЗ "Об образовании в Российской Федерации";
- СанПиН 2.4.1.3049-13 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы дошкольных образовательных организаций»;
- Приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 30 августа 2013 г. № 1014 г. «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по основным общеобразовательным программам образовательным программам дошкольного образования»;
- Федеральным государственным образовательным стандартом дошкольного образования от 17.10.2013 № 1155.

В данной рабочей программе представлены занятия, разработанные на основе значений о возрастных, индивидуальных и психофизиологических особенностях детей дошкольного возраста. Занятия построены по общепринятой структуре и включают обучение основным видам движений, комплексы упражнений общеразвивающего характера с различными предметами и подвижные игры.

Цель образовательной области «Физическая культура»: формирование у детей интереса и ценностного отношения к занятиям физической культурой, гармоничное физическое развитие детей дошкольного возраста.

Реализация данной цели связана с решением следующих 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.

СОДЕРЖАНИЕ

1.	Целевой раздел	4
1.1.	Пояснительная записка	4
1.2.	Планируемые результаты освоения Программы	12
2.	Содержательный раздел	14
2.1.	Образовательная область «Физическое развитие»	14
2.2.	Результаты образовательной деятельности	18
2.3.	Описание вариативных форм, способов, методов и средств	19
	реализации Программы	
2.4.	Образовательная деятельность в соответствии с направлениями	21
	развития ребенка	
2.5.	Особенности взаимодействия педагогического коллектива с	23
	семьями воспитанников	
2.6.	Организация закаливающих процедур	23
3.	Организационный раздел	25
3.1.	Методическое обеспечение	25
3.2.	Социальное партнерство с родителями	25
3.3.	Условия реализации Программы	26
3.4.	Обеспеченность методическими материалами и средствами	26
	обучения	
3.5.	Спортивные праздники и досуги	27
4.	Презентация программы для родителей	27
5.	Приложения	29

1. Целевой раздел

1.1. Пояснительная записка

Данная Рабочая программа разработана в соответствии с:

- Уставом и нормативными документами МБДОУ «Д/с № 47» г. Ачинска;
- Федеральным законом РФ от 29.12.2012 № 273-ФЗ "Об образовании в Российской Федерации";
- СанПиН 2.4.1.3049-13 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы дошкольных образовательных организаций»;
- Приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 30 августа 2013 г. N 1014 г. «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по основным общеобразовательным программам образовательным программам дошкольного образования»;
- Федеральным государственным образовательным стандартом дошкольного образования от 17.10.2013 № 1155;
- С учетом образовательной программы дошкольного образования муниципального дошкольного образовательного учреждения «Детского сада комбинированного вида № 47» города Ачинска;
- С учетом Примерной образовательной программы дошкольного образования ИСТОКИ: / Научн. Рук. Л.А. Парамонова. 5-е изд. М.: ТЦ Сфера, 2015. 192 с.

Дошкольный возраст — важный период формирования человеческой личности. Именно в детском возрасте формируются основы физического и психического здоровья детей. В общей системе образования и воспитания физическое развитие детей дошкольного возраста занимает особое место. Именно в дошкольном детстве в результате целенаправленного педагогического воздействия формируются здоровье, общая выносливость и работоспособность, жизнедеятельность и другие качества, необходимые для всестороннего гармоничного развития личности. Формирование физических качеств, двигательных умений и навыков тесно связано с психическим здоровьем ребенка, с воспитанием эстетических чувств и нравственно — волевых черт личности. Задачи физического воспитания должны решаться в комплексе и взаимосвязи с задачами умственного, нравственного, эстетического и трудового воспитания.

Приоритетным направлением в работе с детьми дошкольного возраста должно быть физическое воспитание дошкольников, направленное на повышение сопротивляемости детского организма к неблагоприятным факторам внешней и внутренней среды, усвоение теоретических знаний из области физической культуры, формирование двигательных умений и навыков, развитие физических и психических качеств и способностей, интереса и потребности в физическом совершенствовании, всестороннем формировании личности ребенка.

Физическое воспитание дошкольников должно предусматривать систему физических упражнений, приносящих ребенку положительные эмоции, исключение стрессовых ситуаций и страха перед выполнением движений; достаточную интенсивность и большое разнообразие двигательных действий; многовариативность форм физкультурнооздоровительной работы и активного отдыха детей, возможность индивидуального и дифференцированного подхода к подбору упражнений; частую смену нагрузок и отдыха в режиме дня ребенка; преемственность в деятельности детей разных возрастных групп дошкольной образовательной организации; гибкий график проведения оздоровительных мероприятий в зависимости от состояния здоровья, утомления, климатических и погодных условий; сезонность применения физических упражнений; ежедневное проведение занятий по физической культурой; взаимосвязь задая физического воспитания с другими сторонами воспитания.

Организационными формами работы по физической культуре в дошкольной образовательной организации являются: физкультурные занятия; физкультурно — оздоровительная работа в режиме дня (утренняя гимнастика, подвижные и спортивные игры, физкультминутки, закаливающие мероприятия в сочетании с физическими упражнениями); активный отдых (физкультурные досуги, спортивные праздники, Дни здоровья, туристические походы); самостоятельная двигательная деятельность детей; работа с семьей. Самостоятельная двигательная деятельность детей дошкольного возраста протекает под наблюдением педагога. Содержание и продолжительность занятий физическими упражнениями определяются самими детьми. Характер этих занятий зависит от индивидуальных данных, подготовленности, возможностей и интересов дошкольников. Успешное решение задач физического воспитания возможно лишь при осуществлении индивидуального подхода к детям во взаимосвязанной работе дошкольной образовательной организации и семьи.

Все формы и виды работы взаимосвязаны и дополняют друг друга. В совокупности они создают необходимый двигательный режим, обеспечивающий ежедневные занятия ребенка физической культурой.

Основой физического здоровья ребенка следует считать уровень развития и особенности функционирования его органов и систем. Уровень развития обусловлен программой, которая природой заложена в каждом ребенке и опосредована его базовыми потребностями. Именно удовлетворение доминирующих базовых потребностей является условием индивидуально — гармоничного развития ребенка.

Современный педагог, работая с дошкольниками, призванный заботиться о здоровье ребенка, не вправе относиться к нему как к уменьшительной копии взрослого человека, так как каждому возрастному периоду свойственны свои особенности строения и функционирования.

Пель:

- построение воспитательно-образовательного процесса на основе взаимодействия взрослых с детьми, ориентированного на интересы и возможности каждого ребёнка и учитывающего социальную ситуацию его развития.

Программа ориентирована на решение следующих задач:

- формирование общей культуры, развитие физических, интеллектуальных, нравственных, эстетических и личностных качеств, формирование предпосылок учебной деятельности, сохранение и укрепление здоровья детей дошкольного возраста;
- обеспечение развития личности детей дошкольного возраста в различных видах общения и деятельности с учетом их возрастных, индивидуальных, психологических и физиологических особенностей;
- создание условий для развития ребенка, открывающих возможности для его позитивной социализации, его личностного развития, развития инициативы и творческих способностей на основе сотрудничества со взрослыми и сверстниками и соответствующим возрасту видам деятельности
- охрана жизни и укрепление здоровья детей, повышение сопротивляемости к заболеваниям, неблагоприятным воздействиям внешней среды и работоспособности организма. Учитывая специфику данного термина, оздоровительные задачи физического воспитания определяются применительно к каждой возрастной группе воспитанников в более конкретной форме:
- помогать формированию изгиба позвоночника, развитию сводов стопы, укреплению связочно-суставного аппарата, способствовать развитию всех групп мышц (особенно мышц-разгибателей), формированию опорно-двигательного аппарата и развитию двигательного анализатора;
- способствовать правильному соотношению частей тела и правильному функционированию внутренних органов, совершенствованию деятельности сердечно сосудистой

и дыхательной систем, развитию органов чувств, функции терморегуляции и центральной нервной системы (тренировать процессы возбуждения и торможения, их подвижность).

- формирование простейших понятий о физической культуре и доступных знаний о спорте.
- формирование культурно-гигиенических навыков и потребности в здоровом образе жизни, формирование культуры чувств и эстетического отношения к физическим упражнениям. Благодаря физическому воспитанию создаются благоприятные условия:
- воспитания волевых качеств личности (смелость, решительность, выдержка, настойчивость и т.д.);
- формирование положительных черт характера (организованность, скромность и др.);
- формирование нравственных основ личности (чувства собственного достоинства, справедливости, товарищества, взаимопомощи и т.п.).

Формирование начальных представлений о здоровом образе жизни. Формирование у детей начальных представлений о здоровом образе жизни.

Формировать у детей представления о значении разных органов для нормальной жизнедеятельности человека: глаза - смотреть, уши - слышать, нос - нюхать, язык - пробовать (определять) на вкус, руки - хватать, держать, трогать; ноги - стоять, прыгать, бегать, ходить; голова - думать, запоминать.

Развивать умение различать и называть органы чувств (глаза, рот, нос, уши), дать представление об их роли в организме и о том, как их беречь и ухаживать за ними. Дать представление о полезной и вредной пище; об овощах и фруктах, молочных продуктах, полезных для здоровья человека. Формировать представление о том, что утренняя зарядка, игры, физические упражнения вызывают хорошее настроение; с помощью сна восстанавливаются силы. Познакомить детей с упражнениями, укрепляющими различные органы и системы организма. Дать представление о необходимости закаливания. Дать представление о ценности здоровья; формировать желание вести здоровый образ жизни. Формировать умение сообщать о своем самочувствии взрослым, осознавать необходимость лечения. Формировать потребность в соблюдении навыков гигиены и опрятности в повседневной жизни.

Физическая культура. Сохранение, укрепление и охрана здоровья детей; повышение умственной и физической работоспособности, предупреждение утомления.

Обеспечение гармоничного физического развития, совершенствование умений и навыков в основных видах движений, воспитание красоты, грациозности, выразительности движений, формирование правильной осанки.

Формирование потребности в ежедневной двигательной деятельности.

Развитие инициативы, самостоятельности и творчества в двигательной активности, способности к самоконтролю, самооценке при выполнении движений.

Развитие интереса к участию в подвижных и спортивных играх и физических упражнениях, активности в самостоятельной двигательной деятельности; интереса и любви к спорту.

Способствовать развитию умения детей играть в игры, в ходе которых совершенствуются основные движения (ходьба, бег, бросание, катание). Учить выразительности движений, умению передавать простейшие действия некоторых персонажей (попрыгать, как зайчики; поклевать зернышки и попить водичку, как цыплята, и т. п.).

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

Учить энергично отталкиваться двумя ногами и правильно приземляться в прыжках с высоты, на месте и с продвижением вперед; принимать правильное исходное положение в прыжках в длину и высоту с места; в метании мешочков с песком, мячей диаметром 15–20 см. Закреплять умение энергично отталкивать мячи при катании, бросании. Продолжать учить ловить мяч двумя руками одновременно.

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

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

Учить кататься на санках, садиться на трехколесный велосипед, кататься на нем и слезать с него.

Учить детей надевать и снимать лыжи, ходить на них, ставить лыжи на место.

Учить реагировать на сигналы «беги», «лови», «стой» и др.; выполнять правила в подвижных играх.

Развивать самостоятельность и творчество при выполнении физических упражнений, в подвижных играх.

Подвижные игры. Развивать активность и творчество детей в процессе двигательной деятельности. Организовывать игры с правилами. Поощрять самостоятельные игры с каталками, автомобилями, тележками, велосипедами, мячами, шарами. Развивать навыки лазанья, ползания; ловкость, выразительность и красоту движений. Вводить в игры более сложные правила со сменой видов движений. Воспитывать у детей умение соблюдать элементарные правила, согласовывать движения, ориентироваться в пространстве.

Принципы и подходы к формированию Программы

Эффективность решения данных задач зависит от правильного подбора принципов, подходов, методов в воспитании и развитии детей.

Данная программа построена на основе **качественного подхода** к проблеме развития психики ребенка. Качественный подход постулирует, что психика ребенка обладает качественно другими характеристиками, чем психика взрослого человека, и лишь в процессе онтогенетического развития она начинает обладать характеристиками взрослой особи. Это положение развивается в трудах двух крупнейших психологов XX столетия - Льва Семеновича Выготского и Жана Пиаже.

Возрастной подход

Возрастной подход к развитию психики ребенка учитывает, что психическое развитие на каждом возрастном этапе подчиняется определенным возрастным закономерностям, а также имеет свою специфику, отличную от другого возраста.

Личностный подход

Все поведение ребенка определяется непосредственными и широкими социальными мотивами поведения и деятельности. В дошкольном возрасте социальные мотивы поведения развиты еще слабо, а потому в этот возрастной период деятельность мотивируется в основном непосредственными мотивами. Исходя из этого, предлагаемая ребенку деятельность должна быть для него осмысленной, только в этом случае она будет оказывать на него развивающее воздействие.

Исходя из положения, что в основе развития лежит, прежде всего, эволюция поведения и интересов ребенка, изменение структуры направленности его поведения. Идея о поступательном развитии ребенка главным образом за счет его личностного развития принципиально противоположна господствующим в современной педагогике идеям о приоритете интеллектуального развития.

- Принцип оздоровительной направленности, согласно которому инструктор по физической культуре несет ответственность за жизнь и здоровье своих воспитанников, должен обеспечить рациональный общий и двигательный режим, создать оптимальные условия для двигательной активности детей.

- Принцип разностороннего и гармоничного развития личности, который выражается в комплексном решении задач физического и умственного, социально нравственного и художественно эстетического воспитания, единства своей реализации с принципом взаимосвязи физической культуры с жизнью.
- Принцип гуманизации и демократизации, который позволяет выстроить всю систему физического воспитания детей в детском саду и физкультурно оздоровительной работы с детьми на основе личностного подхода, предоставление выбора форм, средств и методов физического развития и видов спорта, принципа комфортности в процессе организации развивающего общения педагога с детьми и детей между собой.
- Принцип индивидуализации позволяет создавать гибкий режим дня и охранительный режим в процессе проведения занятий по физическому развитию учитывая индивидуальные способности каждого ребенка, подбирая для каждого оптимальную физическую нагрузку и моторную плотность, индивидуальный темп двигательной активности в процессе двигательной активности, реализуя принцип возрастной адекватности физических упраженений.
- Принципы постепенности наращивания развивающих, тренирующих воздействий, цикличности построения физкультурных занятий, непрерывности и систематичности чередовании я нагрузок и отдыха, лежащие в основе методики построения физкультурных занятий.
- Принцип единства с семьей, предполагающий единство требований детского сада и семьи в вопросах воспитания, оздоровления, распорядка дня, двигательной активности, гигиенических процедур, культурно гигиенических навыков, развития двигательных навыков. Поэтому очень важным становится оказание необходимой помощи родителям воспитанников, привлечение их к участию в совместных физкультурных мероприятиях физкультурных досугах и праздниках, походах.

Кроме принципов, выделяются методы физического развития и воспитания. Традиционно различаются три группы **методов**.

- 1. Наглядные методы, к которым относятся:
- имитация (подражание);
- демонстрация и показ способов выполнения физкультурных упражнений, которому следует привлекать самих воспитанников;
- использование наглядных пособий (рисунки, фотографии, видеофильмы и т.д.);
- использование зрительных ориентиров, звуковых сигналов: первые побуждают детей к деятельности, помогают им уточнить представления о разучиваемом движении, овладеть наиболее трудными элементами техники, а также способствуют более эффективному развитию воссоздающего воображения; вторые применяются для освоения ритма и регулирования темпа движений, а также как сигнал для начала и окончания действия, чувства ритма и музыкальных способностей.
- 2. К словесным методам относятся название инструктором по физической культуре упражнений, описания, объяснения, комментирование хода их выполнения, указания, распоряжения, вопросы к детям, команды, беседы, рассказы, выразительное чтение стихотворений и многое другое.
- 3. К *практическим методам* можно отнести выполнение движений (совместно распределенное, совместно последовательное выполнение движений вместе с педагогом и самостоятельное выполнение), повторение упражнений с изменениями и без, а также проведение их в игровой форме, в виде подвижных игр и игровых упражнений, и соревновательной форме.

Наряду с методами значительное внимание отводится **средствам физического вос- питания.** К средствам физического развития и оздоровления детей относятся:

- *Гигиенические факторы* (режим занятий, отдыха, сна и питания, гигиена помещения, площадки, одежды, обуви, физкультурного инвентаря и пр.), которые способствуют

нормальной работе всех органов и систем и повышают эффективность воздействия физических упражнений на организм;

- Естественные силы природы (солнце, воздух, вода), которые формируют положительную мотивацию детей к осуществлению двигательной активности, повышают адаптационные резервы и функциональные возможности организма, увеличивает эффект закаливания и усиливает эффективность влияния физических упражнений на организм ребенка;
- Физические упражнения, которые обеспечивают удовлетворение естественной биологической потребности детей в движении, способствуют формированию двигательных умений и навыков, физических качеств, развитию способности оценивать качество выполняемых движений.

Полноценное решение задач физического воспитания детей достигается только при комплексном применении всех средств и методов, а также - форм организации физкультурно — оздоровительной работы с детьми. Такими организованными формами работы являются:

- разные виды занятий по физической культуре;
- физкультурно оздоровительная работа в режиме дня;
- активный отдых (физкультурный досуг, физкультурные праздники, Дни здоровья и др.);
- самостоятельная двигательная деятельность детей;
- занятия в семье.

Таким образом, рациональное сочетание разных видов занятий по физической культуре, утренней гимнастики, подвижных игр и физических упражнений во время прогулок, физкультминуток на занятиях с умственной нагрузкой, времени для самостоятельной двигательной активности воспитанников и активного двигательного отдыха создает определенный двигательный режим, необходимый для полноценного физического развития и укрепления здоровья детей. Поэтому, кроме рационального режима занятий, отдыха, питания и сна, каждое ДОУ составляет модель двигательного режима, которая включает в себя всю динамическую деятельность детей как организованную, так и самостоятельную.

Оценка эффективности организации двигательного режима и всех форм оздоровительно – воспитательной деятельности в детском саду, направленной на физическое образование его воспитанников, оценивается с помощью следующих критериев:

- 1. Все физкультурные мероприятия (двигательный режим) должны составлять 50-60 % периода бодрствования.
- 2. Разученные движения для закрепления и совершенствования переносятся в повседневные формы работы: утренняя гимнастика, подвижные игры и гимнастика пробуждения с закаливающими процедурами, физкультминутки, динамический час, занятия по интересам.
- 3. Физические досуги и праздники повышают интерес к физическим упражнениям. При этом используется соревновательный метод, который является средством повышения двигательной активности.
- 4. Самостоятельная двигательная деятельность является критерием, определяющим степени овладения двигательными умениями. Если дети легко, свободно и творчески используют движения, значит, они в полной мере освоили их в организованных формах работы.
- 5. С детьми, отстающими в двигательном развитии необходимо систематически проводить коррекционную, дифференцированную и индивидуальную работу.
- 6. Вся физкультурно-оздоровительная работа проводится в тесном единстве с семьей. Родителей знакомят с физкультурной работой в детском саду, информируют об уровне подготовленности ребенка (индивидуальная карта), приглашают участвовать в совместных занятиях (непосредственно образовательная деятельность по физической культуре, досуги, праздники, Дни здоровья, походы и экскурсии); рекомендуют организовать здоро-

вый образ жизни (двигательный режим) в семье; предлагают специальную литературу и видеофильмы, изучают опыт использования физической культуры в семье.

Очень важной, составной частью гармонической личности является физическое совершенство: крепкое здоровье, закаленность, ловкость, сила, выносливость. Воспитание всех этих качеств должно начинаться с детства.

Возрастные особенности детей группы раннего дошкольного возраста (от 1 до 3 лет)

Особенности физического развития детей раннего возраста. Период развития ребенка от 1месяца до 3 лет классифицируется, как ранний возраст. И эти два года являются стадией активного физического развития малыша: значительное увеличение показателей веса и роста, совершенствование внутренних органов и их работы, укрепление мышечной системы, проявление бурной двигательной активности. Более подробная информация об особенностях данного возрастного периода в плане физического развития детей, приведена в данной статье.

Нормы веса и роста детей раннего возраста. Ежемесячная прибавка массы тела детей от 1 месяца до 2-х лет составляет от 200 до 250 грамм, рост увеличивается, в среднем, на 1 см. На третьем году жизни дети начинают расти чуть медленнее, за год в весе прибавляют всего лишь до 2,5 кг, а в росте до 8 см. Замедленное прохождение этих процессов объясняется тем, что энергия маленького организма направлена на развитие внутренних органов и усовершенствование работы всех систем. Кроме того, значительная часть энергии уходит на двигательную активность, которая в раннем возрасте ребенка очень велика, ведь малыш уже научился и ходить, и прыгать, и бегать, и преодолевать несложные препятствия (лазание, перелезание).

Развитие двигательной активности. Опорно-двигательный аппарат у ребенка раннего возраста становится все крепче, в этот возрастной период интенсивно протекает процесс окостенения мягких костных тканей и хрящей. Этот процесс будет продолжаться еще много лет, но уже сейчас тело ребенка приобретает устойчивость в вертикальном положении.

К характеристикам физического развития детей до 3-х лет относится и укрепление мышечного аппарата. Дети раннего возраста все больше начинают выполнять сложных движений, которые требуют определенных силовых затрат, например, ходьба по ступенькам, залезание на лестницу и спуск с нее. Возрастной период от 2-х до 3-х лет характеризуется пиком двигательной активности маленького человечка. Ближе к школьному возрасту он снизится, при этом процесс снижения у девочек происходит быстрее, чем у мальчиков. Именно этим и объясняется большая усидчивость девочек на уроках, чем мальчиков. В раннем возрасте дети активны и подвижны вне зависимости от пола. Но и здесь важную роль играют индивидуальные особенности как психического, так и физического развития каждого отдельного ребенка. Такие показатели, как темперамент, наследственность, в этом вопросе также из виду выпускать нельзя. Например, флегматики отличаются медлительность, поэтому дети-флегматики могут отличаться более спокойным поведением, они могут начать и ходить, и говорить позже, чем дети с другим типом темперамента. Незначительное отставание в развитии двигательных умений и навыков могут наблюдаться и у детей раннего возраста с повышенной массой тела. Маленьким толстячкам тяжело угнаться за своими сверстниками с нормальными показателями веса.

Но как бы активны не были дети младшего дошкольного возраста, они еще быстро устают, и часто после активной прогулки, ребенку требуется значительное время для отдыха. Поэтому важно чередовать подвижную деятельность с пассивной, чтобы у ребенка было время на восстановление сил.

Мелкая моторика рук у ребенка в период раннего детства продолжает активно развиваться: движения становятся более точными, амплитуда их становится более мелкая. Малыш уже может манипулировать карандашом (но не обязательно держит его правильно), ложкой, может управляться с застежкой молнией. Но такие навыки, как застегивание

пуговиц и завязывание шнурков для него еще трудны в освоении.

Развитие внутренних органов и систем организма. В период раннего детства значительные изменения происходят и в центральной нервной системе, она становится устойчивей. Малыш уже может удерживать внимание на одном предмете или действии более длительно, например, игра с одной и той же игрушкой может продолжаться до 10 минут. Периоды бодрствования ребенка увеличиваются до 6-8 часов, то есть это время он может обходиться без сна, при этом хорошо себя чувствовать. Работа желудочно-кишечного тракта у детей раннего возраста также характеризуется определенными изменениями: повышение тонуса кишечника, нормализация процессов регуляции прохода пищи по желудку и кишечнику, усиление перистальтики, укрепление мышечного слоя стенок желудка. А вот процессы пищеварения в раннем возрасте еще не совершенны, поэтому питание детей должно быть здоровым и сбалансированным. К концу 2-го года жизни дети уже чувствуют позывы к дефекации. Важно не упустить этот момент, в этот период нужно начать проводить действия по приучению ребенка к горшку.

Значительными изменениями в развитии у детей младшего дошкольного возраста отличается мочевыделительная система. Объем мочевого пузыря увеличивается в 3 раза, а число позывов к мочеиспусканию в сутки уменьшается до 10 раз. Дети раннего возраста уже начинают чувствовать и позывы к мочеиспусканию, реагировать на них. И это еще одна причина для того, чтобы начать процесс приучения ребенка к горшочку.

Из приведенной информации понятно, что период раннего возраста отличается особенно усиленной активизацией физического развития. Задача взрослых в этот период жизни ребенка - создать благоприятную среду для успешного протекания всех процессов его развития, а также поддержать и помочь в преодолении трудностей и освоении новых навыков и умений. В чем именно должна заключаться работа родителей и педагогов? В первую очередь - это соблюдение режимных процессов: дневной и ночной сон по режиму, утренняя гимнастика, гигиенические процедуры (умывание, растирание) и закаливание, прогулки на свежем воздухе до 6-8 часов в день при благоприятных погодных условиях. Игровая деятельность и спортивные занятия - еще одна составляющая работы взрослых, направленная на успешное физическое развитие детей раннего возраста. Заключается она в привлечении ребенка к участию в подвижных играх, спортивных соревнованиях, занятий физкультурой. Программа названных мероприятий должна соответствовать возрастным особенностям развития детей, то есть несли посильную нагрузку для ребенка.

Двух-, трехлетнему малышу трудно также сохранять неподвижную позу: он не может длительно спокойно сидеть, а поэтому, сидя за столом, много «вертится», меняет положение, двигает ногами. Эти особенности часто не учитываются родителями.

Ребенок нуждается в постоянной смене движений - это его естественная потребность, и поэтому нельзя требовать от него, чтобы он долго сидел спокойно, не двигаясь, и нельзя упрекать его за то, что он не хочет идти, жалуется на усталость, просится на руки, после того как он прошел с матерью даже сравнительно небольшое расстояние. Необходимо предоставлять ему возможность часто менять положение тела, позу, следить, чтобы его подвижность чередовалась с отдыхом.

Необходимо также знать, что скелет трехлетнего ребенка, в частности его позвоночник, находится еще в стадии окостенения, кости и суставы легко подвергаются деформации, даже под влиянием тяжести собственного тела при длительном стоянии, ходьбе или даже сидении. Поэтому долго стоять (а родители нередко в наказание ставят ребенка надолго в угол), сидеть, ходить вредно ребенку, нельзя разрешать ему виснуть на руках, прыгать с высоты, долго сидеть с висящими без опоры ногами и т. п.

Своевременное и правильное развитие движений и в этом возрасте имеет большое значение. Упражнение в тех или иных движениях способствует в значительной степени нормальной деятельности всех внутренних органов (улучшает кровообращение, дыхание), стимулирует рост тела. У детей, которые много двигаются, бегают, лазают, более пра-

вильные пропорции тела, чем у детей малоподвижных, проводящих большую часть времени преимущественно в сидячем положении. Своевременное овладение теми или иными движениями делает ребенка постепенно все более самостоятельным, что имеет особо, важное значение, так как расширяет возможности для его психического развития.

Разнообразные движения содействуют формированию таких положительных качеств, как смелость, уверенность, настойчивость в преодолении препятствий. На третьем году жизни, т. е. в том возрасте, когда происходит интенсивный рост и развитие всего организма, бедность движений отрицательно влияет на все развитие ребенка. В частности, замедляется рост тела (особенно рост ног), малоподвижный ребенок становится беспомощным, неуверенным, робким. Поэтому необходимо позаботиться о правильном и своевременном развитии как общих движений (ходьба, бег, лазание), так и движений рук.

Движения у ребенка надо развивать главным образом в процессе его повседневной деятельности. Ежедневное самостоятельное участие в умывании, одевании, еде в значительной мере способствует этому. Много двигается ребенок во время игры, на прогулке. Если взрослые не мешают ребенку, предоставляют ему необходимый для движений простор и дают соответствующие игрушки (обруч, лопатки, санки, мяч и т. п.), то одно это уже во многом способствует нормальному развитию движений.

Но надо, кроме того, обучать ребенка более точным правильным движениям и своим одобрением развивать у него смелость и уверенность. В одобрении, поощрении особенно нуждаются робкие, застенчивые дети. Ни в коем случае нельзя подчеркивать их беспомощность, а надо стараться вызвать у «их уверенность в своих силах: «Ну, вот как хорошо ты забрался на лесенку, молодец».

В случае возможных затруднений не надо сразу предлагать ребенку: «Ты не умеешь, давай я сделаю сама», а подсказать и даже показать, как надо сделать: «Возьмись ручкой за перила, тебе удобнее будет», «Возьми мяч вот так, обеими ручками, и бросай вверх».

Во время прогулки хорошо организовывать различные подвижные игры с детьми: догонялки, игры в мяч и с различными игрушками на колесах, катание обруч», езду на трехколесном велосипеде, лазание по специальным лесенкам, которые обычно имеются на детских площадках.

Создавая все условия для развития движений, не следует забывать, что наряду с этим ребенку третьего года жизни надо всячески создавать условия и для спокойной сосредоточенной деятельности. Довольно часто встречаются чрезмерно подвижные дети, которые не могут спокойно чем-либо заняться, ничего не могут довести до конца. На таких детей следует обратить особое внимание. Надо повседневно тренировать у них умение спокойно, сосредоточенно заниматься.

Спокойное, терпеливое поведение родителей и соблюдение указанных мер дадут через некоторое время положительные результаты.

1.2. Планируемые результаты освоения Программы (Целевые ориентиры)

К 2 годам	• подпрыгивает, одновременно отрывая от земли обе ноги, с под- держкой; перешагивает через несколько препятствий; нагибается за
	предметом.
	• поднимается вверх по лестнице в 10 ступеней высотой 12-15 см,
	поочередно ставя ноги на каждую ступеньку;
	• подпрыгивает на обеих ногах без поддержки;
	• стоит на одной ноге в течение 10с; уверенно бегает;
	• может ездить на трехколесном велосипеде;
	• умеет ходить и бегать, не наталкиваясь на других детей;
	• может прыгать на двух ногах на месте, с продвижением вперед
	ит. д.;
	• умеет брать, держать, переносить, класть, бросать, катать мяч;

- умеет ползать, подлезать под натянутую веревку, перелезать через бревно, лежащее на полу;
- имеет первичные представления о себе: знает свое имя, свой пол, имена членов своей семьи;
- имеет первичные представления о себе как о человеке, знает названия основных частей тела, их функции;
- проявляет умения самостоятельно решать задачи, связанные с поддержанием и укреплением здоровья (с удовольствием делает зарядку, ленивую гимнастику).

К 3 годам

- владеет соответствующими возрасту основными движениями;
- сформирована потребность в двигательной активности: проявляет положительные эмоции при физической активности, в самостоятельной двигательной деятельности:
- проявляет интерес к участию в совместных играх и физических упражнениях;
- пользуется физкультурным оборудованием вне занятий (в свободное время);
- самостоятельно выполняет доступные возрасту гигиенические процедуры;
- самостоятельно или после напоминания взрослого соблюдает элементарные правила поведения во время еды, умывания;
- умеет ходить прямо, не шаркая ногами, сохраняя заданное воспитателем направление;
- умеет бегать, сохраняя равновесие, изменяя направление, темп бега в соответствии с указаниями воспитателя;
- сохраняет равновесие при ходьбе и беге по ограниченной плоскости, при перешагивании через предметы;
- может ползать на четвереньках, лазать по лесенке-стремянке, гимнастической стенке произвольным способом;
- энергично отталкивается в прыжках на двух ногах, прыгает в длину с места не менее чем на 40 см;
- может катать мяч в заданном направлении с расстояния 1,5 м, бросать мяч двумя руками от груди, из-за головы; ударять мячом об пол, бросать его вверх 2-3 раза подряд и ловить; метать предметы правой и левой рукой на расстояние не менее 5 м;
- имеет элементарные представления о ценности здоровья, пользе закаливания, необходимости соблюдения правил гигиены в повседневной жизни;
- проявляет умения самостоятельно решать задачи, связанные с поддержанием и укреплением здоровья (здоровьесберегающая модель поведения);
- с удовольствием делает зарядку, ленивую гимнастику;
- имеет представление о вредных и полезных продуктах.

Планируемые ре зультаты освоения Программы Физически развитый, овладевший основными культурно-гигиеническими навыками. У ребенка сформирована соответствующая возрасту координация движений. Он проявляет положительное отношение к разнообразным физическим упражнениям, стремится к самостоятельности в двигательной деятельности, избирателен по отношению к некоторым двигательным действиям и подвижным играм.

2. Содержательный раздел.

2.1. Образовательная часть «Физическое развитие»

Физическое развитие включает приобретение опыта в следующих видах деятельности детей: двигательной, в том числе связанной с выполнением упражнений, направленных на развитие таких физических качеств, как координация и гибкость; способствующих правильному формированию опорно-двигательной системы организма, развитию равновесия, координации движения, крупной и мелкой моторики обеих рук, а также с правильным, не наносящем ущерба организму, выполнением основных движений (ходьба, бег, мягкие прыжки, повороты в обе стороны), формирование начальных представлений о некоторых видах спорта, овладение подвижными играми с правилами; становление целенаправленности и саморегуляции в двигательной сфере; становление ценностей здорового образа жизни, овладение его элементарными нормами и правилами (в питании, двигательном режиме, закаливании, при формировании полезных привычек и др.).

Группа раннего дошкольного возраста

Образовательные задачи

- Своевременное развитие основных движений (ползание, ходьба).
- Активизация сенсомоторной активности.
- Освоение действий с предметами.

Содержание образовательной работы

От рождения до3 месяцев взрослый:

- укладывает ребенка на спину, на живот;
- побуждает приподнимать голову, разгибать позвоночник в положении лежа на боку, на животе;
- удерживать голову, находясь в вертикальном положении на руках у взрослого; разговаривая с ребенком, улыбаясь ему, вызывает ответную улыбку, оживленные движения, произнесение звуков;
- создает условия для упора ног в положении лежа на спине, на животе, а также в вертикальном положении на руках у взрослого, вызывая у ребенка движение отталкивания ногами.

От 3 до 6 месяцев взрослый:

- помогает ребенку приподнимать туловище, лежа на животе, с опорой на предплечья; приподниматься, выпрямляя руки; переворачиваться со спины на бок, на живот и обратно:
- инициирует направление рук к игрушке, захват и удержание ее из разных положений; поощряет попытки ребенка лежа на животе дотягиваться до игрушки, подползать к ней; отталкиваться ногами от опоры в вертикальном положении при поддержке под мышки.

От 6 до 9 месяцев взрослый:

- помогает ребенку менять позы: вставать на четвереньки, садиться из положения лежа, ложиться из положения сидя, сидеть без поддержки, вставать с поддержкой взрослого; вставать и опускаться, придерживаясь за опору; переступать при поддержке под мышки, при поддержке за обе руки; переступать, придерживаясь за опору;
- инициирует действия с предметами: перекладывание из руки в руку, размахивание игрушками, бросание их; выполнение некоторых движений, сначала повторяя за взрослым, а затем по его словесной просьбе: «Ползи ко мне», «Садись»;

- вызывает эмоциональную реакцию на веселую музыку, выполняя при этом ритмичные движения - слегка приседая, пританцовывая, помахивая рукой.

От 9 до 12 месяцев взрослый:

- учит ползать; вползать и спускаться по скату горки; приседать и вставать; переползать через бревно; вставать и садиться; пытаться делать первые шаги; ходить за каталкой; самостоятельно ходить, переходить от одного предмета к другому; подниматься и спускаться по ступенькам горки на четвереньках, ходить без поддержки по просьбе взрослого в определен-

ном направлении («иди ко мне»);

- проводит игры-развлечения («Прятки», «Коза рогатая», «Догоню-догоню», «Сорокабелобока» и др.); инициирует эмоциональную отзывчивость на игровые действия, на музыку плясового характера.

На протяжении всего младенческого возраста взрослый проводит массаж и гимнастику, основанные сначала на пассивных упражнениях с фиксацией отдельных частей тела, переводит их в активные самостоятельные движения. К концу года в комплексы упражнений включает движения, формирующие прямостояние тела, приседания, наклоны и выпрямления туловища. Упражнения проводятся из исходных положений стоя, сидя, лежа.

С первых дней жизни следует осуществлять закаливание во время гигиенических процедур - при переодевании, смене белья, подмывании и пр. Осторожно и постепенно в течение года вводить специальные закаливающие мероприятия: воздушные ванны, влажное обтирание, обливание, купание.

Второй год жизни

Образовательные задачи:

- Формирование естественных видов движений.
- Обогащение двигательного опыта выполнением игровых действий с предметами и игрушками, разными по форме, величине, цвету, назначению.
 - Развитие равновесия и координации движений.
 - Освоение элементарных культурно-гигиенических навыков.

Содержание образовательной работы

Двигательное и физическое развитие

Ползание, лазание.

От 1 года до 1 г. 6 мес. - проползать на заданное расстояние, под палку, в обруч; влезать со страховкой на стремянку высотой 1 м, слезать с нее. Преодоление возможного в этом случае страха, как правило, вызывает чувство особого удовлетворения.)

Игры: «Доползи до погремушки», «Проползи в обруч». От 1 г. 6 мес. до 2 лет – подползать под веревку, скамейку; переползать через бревно; влезать со страховкой на стремянку (высотой 1-1,5 м) и слезать с нее.

Игры: «Проползи по мостику», «Собери колечки», «Догони веревку».

Ходьба и равновесие.

От 1 г. до 1 г. 6 мес. - ходить без опоры в прямом направлении, по лежащей на полу доске, дорожке; по наклонной доске (приподнятой одним концом на 10-15 см), входить на ящик, модуль высотой 10 см и сходить с нее; перешагивать через палку, веревку, положенные на пол, землю или приподнятые на высоту 5-10 см от пола.

Игры: «Принеси игрушку», «Пройди по дорожке (тропинке)», «Поднимай ноги выше», «Догони собачку».

Бег в прямом направлении.

Для детей от 1 г. до 1 г. 6 мес. - игры «Все скорее ко мне», «Догони мячик».

Ходьба и бег.

От 1 г. 6 мес. до 2 лет - ходить «стайкой», пытаться бегать в прямом направлении; ходить по ограниченной площади опоры (доске, дорожке), удерживая равновесие; подниматься по наклонной доске и сходить с нее; входить и сходить с опоры (высотой 12-15 см); ходить по неровной дорожке, взбираться на бугорки, перешагивать канавки.

Игры: «Догони мяч», «Принеси игрушку», «Пройди — не упади», «Поднимай ноги выше», «Нам весело».

Бросание, катание мячей, шариков:

От 1 г. до 1 г. 6 мес. - скатывать мяч с небольшой горки, катать и бросать мяч воспитателю, другому ребенку; бросать мяч вперед, вверх, перебрасывать мяч через ленту, натянутую на уровне груди ребенка.

Игры: «Кто дальше?», «Скати с горки».

От 1 г. 6 мес. до 2 лет - катать мяч в паре с воспитателем, со сверстником; бросать малый мяч вдаль одной рукой, подбрасывать вверх двумя и одной рукой, бросать вниз.

Игры: «Передай мяч», «Брось подальше», «Брось мяч и догони».

Общеразвивающие упражнения.

Для детей от 1 г. до 1 г. 6 мес. - поднимать руки вверх, отводить за спину; сгибать и выпрямлять руки, помахивать кистями рук, поворачивать руки ладонями вниз и вверх; сгибать и разгибать пальцы рук.

Для детей от 1 г. 6 мес. до 2 лет - поднимать и опускать руки, вытягивать руки вперед; выполнять различные движения - вращать кистями рук, сжимать и разжимать пальцы, захватывать пальцами мелкие предметы;

- стоя и сидя поворачиваться вправо и влево, передавая друг другу предметы, наклоняться вперед и выпрямляться; приседать с поддержкой; пытаться подпрыгивать.

Игры «Птицы машут крыльями», «Маленькие и большие», «Деревья качаются», «Фонарики зажигаются».

Самостоятельные игры детей с тележками, каталками, машинками, другими игрушками, с использованием разных движений по выбору самих детей.

Приобщение к здоровому образу жизни

Воспитатель формирует у детей элементарные культурно-гигиентические, начала самостоятельности:

- при приеме пищи хорошо пережевывать еду, пользоваться ложкой, пить из чашки;
- самостоятельно мыть руки перед едой и пользоваться полотенцем (со второго полугодия);
- приобщает детей к индивидуальному пользованию расческой, носовым платком, полотенцем и т.п.;
- предупреждает развитие вредных привычек (брать в рот пальцы, грызть ногти и пр.).

Закаливание проводится в виде воздушных и водных процедур (с учетом климатических условий). Воздушные процедуры осуществляются во время переодевания, массажа, после дневного сна. Элемент повседневного водного закаливания - умывание и мытье рук до локтя водопроводной водой.

Третий год жизни

Образовательные задачи

- Дальнейшее развитие основных движений в играх, упражнениях и самостоятельной двигательной деятельности.
- Содействие улучшению координации движений, повышению экономичности и ритмичности их выполнения.
- Развитие согласованных совместных действий в подвижных играх, при выполнении упражнений и двигательных заданий.

Содержание образовательной работы

Двигательное и физическое развитие

Ходьба.

Ходить «стайкой» за воспитателем в заданном направлении, меняя направление; перешагивая через линии, кубики; огибая предметы; парами; по кругу, взявшись за руки; переходить от ходьбы к бегу и от бега к ходьбе.

Игры: «К куклам в гости», «По тропинке», «Догоните меня», «Принеси предмет», «Пузырь».

Бег.

Бегать за воспитателем, убегать от него; бегать в разных направлениях, не сталкиваясь друг с другом; догонять катящиеся предметы; пробегать между линиями (30-25 см), не наступая на них; бегать непрерывно в течение 30-40 сек.; пробегать медленно до 80 м.

Игры: «Поезд», «Самолеты», «Догони собачку», «Догони мяч», «Курочка-хохлатка», «Автомобиль».

Прыжки.

Прыгать на двух ногах на месте и слегка продвигаясь вперед; подпрыгивать вверх, стараясь коснуться предмета, находящегося выше поднятых рук ребенка; перепрыгивать через линию, веревку, положенную на пол; через две параллельные линии (от 10 до 30 см).

Игры: «Подпрыгни до ладони», «Позвони в колокольчик», «Прыгай, как мячик», «Пробеги-подпрыгни», «Зайка беленький сидит», «Зайка серый умывается».

Ползание.

Проползать на четвереньках 3-4 м; в вертикально стоящий обруч; подлезать под препятствия высотой 30-40 см.

Игры: «Доползи до погремушки», «В воротики», «Не наступи на линию», «Будь осторожен», «Обезьянки», влезать на лесенку-стремянку.

Катание, бросание и ловля.

Скатывать мячи с горки; катание друг другу мячей, шариков, двумя и одной рукой; бросать мяч двумя руками воспитателю; стараться поймать мяч, брошенный воспитателем; бросать предметы (мячи, мешочки с песком, шишки и др.) в горизонтальную цель (расст. 1 м), двумя руками, поочередно правой и левой рукой.

Игры: «Мяч в кругу», «Попади в воротики», «Лови мяч», «Целься верней», «Попади в корзину».

Развитие равновесия и координации движений

Упражнения для рук и плечевого пояса.

Вниз, вперед, вверх, в стороны, за спину; поднимать; сгибать и разгибать; размахивать вперед-назад; хлопать перед собой, над головой; сжимать и разжимать пальцы, захватывать пальцами мелкие предметы.

Упражнения для туловища

Из положения стоя, сидя, лежа наклоняться вперед, в стороны; поворачиваться вправо, влево; переворачиваться со спины на живот и обратно.

Упражнения для ног

Ноги вместе, слегка расставлены; сгибать и разгибать, приподниматься на носки; полуприседать с опорой; сгибать и разгибать стопы.

Ритмические (танцевальные) движения

Воспитатель использует материал из раздела «художественно-эстетическое развитие (музыка)».

Упражнения в организационных действиях.

Построения: в круг, в пары, друг за другом подгруппами и всей группой с помошью воспитателя.

Ходьба на лыжах

Ознакомление с лыжами; попытки стоять, сохраняя равновесие; переступание.

Приобщение к здоровому образу жизни

Воспитатель продолжает формировать культурно-гигиенические навыки детей:

- закрепляет умение правильно мыть руки (намыливать до образования пены), насухо их вытирать, есть самостоятельно и аккуратно; правильно и по назначению пользоваться чашкой, ложкой и др., салфетками;
- учит тщательно и бесшумно пережевывать пищу, приучает детей полоскать рот питьевой водой после каждого приема пищи;
- формирует у детей навыки самостоятельно одеваться и раздеваться; умение аккуратно складывать одежду; застегивать молнию, пуговицу, завязывать шнурки; помогать друг другу;
- побуждает детей осмысленно пользоваться предметами индивидуального назначения: расческой, стаканом для полоскания рта, полотенцем, носовым платком.

Закаливание детей обеспечивается сочетанием воздушных, водных процедур, воздействием ультрафиолетовых лучей во время утренней прогулки. Используются местные и общие процедуры. Закаливание осуществляться только на фоне благоприятного физического и психического состояния детей.

2.2. Результаты образовательной деятельности

Достижения ребенка	Вызывает озабоченность и требует
(«Что нас радует»)	совместных усилий педагогов и роди-
	телей
В двигательной деятельности ребенок про-	Двигательный опыт (объем основных
являет хорошую координацию, быстроту,	движений) беден.
силу, выносливость, гибкость.	- Допускает существенные ошибки в
- Уверенно и активно выполняет основные	технике движений. Не соблюдает задан-
элементы техники основных движений, об-	ный темп и ритм, действует только в со-
щеразвивающих упражнений, спортивных	провождении показа воспитателя. За-
упражнений, свободно ориентируется в	трудняется внимательно воспринять по-
пространстве, хорошо развита крупная мел-	каз педагога, самостоятельно выполнить
кая моторика рук	физическое упражнение.

- Проявляет интерес к разнообразным физическим упражнениям, действиям с различными физкультурными пособиями, настойчивость для достижения хорошего результата, потребность в двигательной активности.
- Переносит освоенные упражнения в самостоятельную деятельность.
- Самостоятельная двигательная деятельность разнообразна.
- Проявляет элементарное творчество в двигательной деятельности: видоизменяет физические упражнения, создает комбинации из знакомых упражнений, передает образы персонажей в подвижных играх.
- с интересом стремится узнать о факторах, обеспечивающих здоровье, с удовольствием слушает рассказы и сказки, стихи о здоровом образе жизни, любит рассуждать на эту тему, задает вопросы, делает выводы.
- может элементарно охарактеризовать свое самочувствие, привлечь внимание взрослого в случае недомогания. Стремится к самостоятельному осуществлению процессов личной гигиены, их правильной организации.
- Умеет в угрожающих здоровью ситуациях позвать на помощь взрослого.

- Нарушает правила в играх, хотя с интересом в них участвует.
- Движения недостаточно координированы, быстры, плохо развита крупная и мелкая моторика рук
- Испытывает затруднения при выполнении скоростно-силовых, силовых упражнений и упражнений, требующих проявления выносливости, гибкости.
- Интерес к разнообразным физическим упражнениям, действиям с различными физкультурными пособиями нестойкий. Потребность в двигательной активности выражена слабо.
- Не проявляет настойчивость для достижения хорошего результата при выполнении физических упражнений. Не переносит освоенные упражнения в самостоятельную деятельность.
- У ребенка наблюдается ситуативный интерес к правилам здорового образа жизни и их выполнению
- затрудняется ответить на вопрос взрослого, как он себя чувствует, не заболел ли он, что болит.
- Испытывает затруднения в выполнении процессов личной гигиены. Готов совершать данные действия только при помощи и по инициативе взрослого.
- Затрудняется в угрожающих здоровью ситуациях позвать на помощь взрослого.

2.3. Описание вариативных форм, способов, методов и средств реализации Программы

Формирование личности, поддержание на необходимом уровне физического и психического здоровья ребенка начинается с его рождения и продолжается в дошкольном возрасте. Особую актуальность приобретает поиск средств и методов повышения эффективности физкультурно-оздоровительной работы в дошкольных учреждениях, создание оптимальных условий для гармоничного развития каждого ребенка.

Воротилкина И.М. Физкультурно-оздоровительная работа в дошкольном образовательном учреждении.

Методическое пособие содержит рекомендации и практический материал для планирования и организации физкультурно-оздоровительной работы в дошкольных образовательных учреждениях. Особое внимание уделено индивидуальным занятиям с детьми, имеющими отклонения в физическом развитии.

Формы, способы, методы и средства реализации программы

Совместная организованная образовательная	Самостоятельная	Образовательная
деятельность педагогов и детей	деятельность де-	деятельность в

Организованная обра-	Организованная об-	тей	семье
зовательная деятель-	разовательная дея-		
ность	тельность в режим-		
	ных моментах		
Физкультурные заня-	Индивидуальная ра-	Подвижные игры.	Беседа
тия:	бота с детьми.	Игровые упражне-	Совместные игры.
- сюжетно-игровые,	Игровые упражнения.	ния.	Походы.
- тематические,	Игровые ситуации.	Имитационные	Занятия в спор-
-классические,	Утренняя гимнастика:	движения.	тивных секциях.
-тренирующие,	- классическая,		Посещение бас-
- на тренажерах,	- игровая,		сейна.
- на улице,	- музыкально- ритми-		
- походы.	ческая,		
Общеразвивающие	-аэробика,		
упражнения:	- имитационные дви-		
- с предметами,	жения.		
- без предметов,	Физкультминутки.		
- сюжетные,	Динамические паузы.		
- имитационные.	Подвижные игры.		
Игры с элементами	Игровые упражнения.		
спорта.	Игровые ситуации.		
Спортивные упражне-	Проблемные ситуа-		
ния	ции.		
	Имитационные дви-		
	жения.		
	Спортивные празд-		
	ники и развлечения.		
	Гимнастика после		
	дневного сна:		
	-оздоровительная,		
	-коррекционная,		
	-полоса препятствий.		
	Упражнения:		
	- корригирующие		
	-классические,		
	- коррекционные.		

Взаимодействие с семьями воспитанников

- -физкультурные досуги
- -спортивные праздники
- -«Неделя здоровья»

Мероприятия групповые, межгрупповые

- Прогулки, экскурсии.
- Физкультурные досуги (проводятся 1 раз в месяц).
- Спортивные праздники (проводятся 2 раза в год).
- Соревнования.
- Дни здоровья.

Особенности организации образовательной деятельности:

- организация образовательной деятельности без принуждения; ненасильственные формы организации;
- присутствие субъектных отношений педагога и детей (сотрудничество, партнерство);
- игровая цель или другая интересная детям;
- преобладание диалога воспитателя с детьми;
- предоставление детям возможности выбора материалов, оборудования, деятельности;
- более свободная структура ОД; приемы развивающего обучения.

2.4. Образовательная деятельность в соответствии с направлениями развития ребенка

- 1. Содействовать гармоничному физическому развитию детей.
- 2. Способствовать становлению и обогащению двигательного опыта:
- -выполнению основных движений,
- общеразвивающих упражнений,
- участию в подвижных играх.
- 3. Развивать у детей умение согласовывать свои действия с движениями других: начинать и заканчивать упражнения одновременно, соблюдать предложенный темп; самостоятельно выполнять построения и перестроения, уверенно, в соответствии с указаниями воспитателя.
- 4. 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.
- 5. Развивать у детей потребность в двигательной активности, интерес к физическим упражнениям.

Модель проектирования образовательного процесса

Образовательная	Виды детской деятель-	Формы образовательной дея-
область	ности	тельности
Физическое развитие	двигательная	Подвижные игры, спортивные игры и упражнения, эстафеты, физкультурные занятия, гимнастика, физкультминутки, игры-имитации, физкультурные досуги и праздники, дни здоровья, прогулки, реализация проектов

<u>Проектирование воспитательно-образовательного процесса через образовательную</u> деятельность, осуществляемую в ходе совместной деятельности педагога с детьми

Направления и формы работы с детьми	Регламент работы
Образование	Для детей от Для детей от 2
	рождения до 2 до 3 лет

		лет	
Содержание	Деятельность по реализации обра-		•
образования	зовательных областей в совместной		
по образова-	деятельности педагога с детьми и		
тельным об-	самостоятельной деятельности де-		
ластям:	тей:		
«Физическое	формирование интереса и ценностно	ого отношения к за	инятиям физиче-
развитие»	ской культурой		
	- утренняя гимнастика	ежедневно	ежедневно
	-непосредственно-	3 раза в неде-	3 раза в не-
	образовательная деятельность (фи-	ЛЮ	делю
	зическая культура)		
	- спортивные игры	-	ежедневно
	- подвижные игры	ежедневно	ежедневно
	- физкультурные досуги	-	1 раз в месяц
	- спортивные праздники	-	1 раз в квартал
	«Неделя здоровья»	-	2 раза в год
	День здоровья	-	В период кани-
	-		кул
	охрана здоровья детей, формирование основ культуры здоровья		вдоровья
	- закаливание	ежедневно	ежедневно
	- бодрящая гимнастика	ежедневно	ежедневно
	- прогулка	ежедневно	ежедневно

Модель физического воспитания дошкольников

Формы организации	Группы раннего дошкольного возраста		
1. Физкультурно-оздоровительные мероприятия в ходе выполнения режимных мо- ментов деятельности детского сада			
1.1. Утренняя гимнастика	Ежедневно 5-6 минут		
1.2. Физкультминутки	Ежедневно по мере необходимости (до 3-х минут)		
1.3. Игры и физические упражнения на прогулке	Ежедневно 6-10 минут		
1.4 Закаливающие процедуры	Ежедневно после дневного сна		
1.5 Дыхательная гимнастика	Ежедневно после дневного сна		
1.6. Занятия на тренажерах, спортивные упражнения	-		
2. Физкультурные занятия			
2.1 Физкультурные занятия в спортивном зале	2 раза в неделю по 10 минут		
2.3 Физкультурные занятия на свежем воздухе	1 раз в неделю 10 минут		

3.Спортивный досуг		
3.1 Самостоятельная двигательная дея-	Ежедневно под руководством воспитателя	
тельность	(продолжительность определяется в соот-	
	ветствии с индивидуальными особенностя-	
	ми ребенка)	
3.2 Спортивные праздники	-/ 1 раз в квартал	
3.3 Физкультурные досуги и развлечения	1 раз в квартал	
3.4 Дни здоровья	В период каникул	

2.5. Особенности взаимодействия педагогического коллектива с семьями воспитанников

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 (плавание, 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.

Привлекать родителей к участию в совместных с детьми физкультурных праздниках и других мероприятиях, организуемых в детском саду (а также в городе).

Двигательный режим предусматривает дополнительные виды занятий:

- группы общей физической подготовки (по желанию родителей (законных представителей));
- кружки по видам физических упражнений, игр, танцев (не более 2 раз в неделю, 30 40 мин, начиная с 3 лет);
- домашние занятия родителей (законных представителей) с детьми (по рекомендациям воспитателей);
- физкультурные занятия детей совместно с родителями в дошкольном учреждении (по желанию родителей (законных представителей), воспитателей и детей);
- участие родителей в физкультурно-оздоровительных массовых мероприятиях детского сада во время подготовки и проведения физкультурных досугов, праздников, дней здоровья, туристических походов и т.д., посещение открытых занятий.

2.6. Организация закаливающих процедур

Цель: Организация мероприятий с детьми познавательного, оздоровительного и развивающего характера, направленных на улучшение состояния здоровья детей, сниже-

ние заболеваемости; привлечение родителей к формированию у детей ценностей здорового образа жизни.

Задачи:

- Сохранение и укрепление физического и психического здоровья детей;
- Снижение частоты заболеваемости каждого ребёнка;
- Повышение уровня физического развития;
- Взаимодействие с семьями для полноценного развития детей;
- Оказание консультативной и методической помощи родителям (законным представителям) по вопросам воспитания, обучения и оздоровления детей.

Структура оздоровления включает в себя следующие мероприятия:

1 0	Макадамия на минимамия а надрамиами на получана
1.Охрана психического здоро-	- Мероприятия по улучшению адаптационного периода
ВЬЯ	у вновь поступивших детей и длительно отсутствующих;
	- Аутотренинг;
	- Минутки тишины, ласковые минутки;
	- Психогимнастика;
	- Элементы сказкотерапии, смехотерапии, музыкотера-
	пии.
2. Закаливание водой	- Полоскание зева водой;
	- Контрастные водные ножные ванны (в летний период);
	- Обширное умывание.
3. Закаливание воздухом	- Воздушные ванны после сна;
·	- Контрастные воздушные ванны;
	- Бодрящая гимнастика;
	- Хождение босиком по корригирующим дорожкам;
	- Сухое обтирание варежкой;
	- Сквозное проветривание;
	- Прогулки на свежем воздухе;
	- Солнечные ванны в летний период;
	- Двигательная активность на воздухе;
	- Температурный режим в группе.
	1 71 1 17
	- Витамины;
4.Иммуно-корригирующая	- Чесночно – луковая терапия;
терапия	- Чай с лимоном;
- Parities	- Оксолиновая мазь (по показанию врача).
	(no notation to)
6.Нетрадиционные методы	- Точечный массаж;
оттоградичной погоды	- Дыхательная гимнастика
	Approximation in the contraction of the contraction

Закаленные дети болеют реже. Закаливание должно быть регулярным, постепенным и систематичным. При заболевании ребенка курс закаливающих процедур прерывается, а после выздоровления начинается сначала (без учета ранее проведенных процедур). Планируемые результаты (Целевые ориентиры):

- Снижение детской заболеваемости;
- Формирование начальных представлений о здоровом образе жизни;
- Повышение уровня развития физических качеств, двигательных навыков.

3. Организационный раздел.

3.1. Методическое обеспечение

№ п/п	Перечень используемой литературы
	(автор, название, место издания, год)
1	Физическая культура в детском саду (система работы в группе раннего возраста).
	Л.И. Пензулаева . « Мозаика-синтез», 2012 г.
2	Физическая культура в детском саду (система работы в младшей группе). Л.И. Пензулаева . « Мозаика-синтез», 2012 г.
3	Утренняя гимнастика в детском саду. Т. Е. Харченко. « Мозаика-синтез», 2006 г.
4	Физкультурные праздники в детском саду (сценарии спортивных праздников и развлечений). Т. Е. Харченко, 2009 г. « Детство- пресс»
5	Азбука физкультминуток для дошкольников. В. И. Ковалько. «Вако», Москва, 2005г.
6	Комплексы утренней гимнастики для детей 3-4 лет. Е. А. Сочеванова. « Детство - пресс», Санкт- Петербург, 2006 г.
7	Оздоровительная гимнастика и подвижные игры для старших дошкольников» Е. Р. Железова. «Детство - пресс», Санкт- Петербург, 2013 г.
8	Веселая физкультура для детей и их родителей. О. Б. Казина. « Академия развития», Ярославль, 2005 г.
9	Физкультурно- оздоровительные занятия с детьми 5-7 лет. Е. Н. Вареник. «Творческий центр», Москва, 2006 г.
10	Физкультурная минутка. Е. А. Каралашвили. «Творческий центр», Москва, 2001 г.
11	Спортивные праздники и развлечения, под ред. В. Я. Лысовой. «Аркти», Москва, 2000г.
12	Спортивные праздники и развлечения в детском саду. 3. Ф. Аксенова. «Творческий центр», Москва, 2003г.
13	Комплексы детской общеразвивающей гимнастики. Л. М. Алексеева
	« Феникс « Ростов- на- Дону», 2005 г.

3.2. Социальное партнерство с родителями детей

Задачи взаимодействия воспитателя с семьями дошкольников

- Познакомить родителей с особенностями физического развития детей младшего дошкольного возраста и адаптации их к условиям дошкольного учреждения.
- Помочь родителям (законным представителям) в освоении методики укрепления здоровья ребенка в семье, способствовать его полноценному физическому развитию, освоению культурно-гигиенических навыков, правил безопасного поведения дома и на улице.

Воспитатель знакомит родителей (законных представителей) с факторами укрепления здоровья детей, обращая особое внимание на их значимость в период адаптации ребенка к детскому саду. Особенно важно вызвать у родителей (законных представителей) младших дошкольников интерес к вопросам здоровья ребенка, желание укреплять его не только медицинскими средствами, но и с помощью правильной организации режима, питания, совместных с родителями (законными представителями) физических упражнений (зарядки, подвижных игр), прогулок. В ходе бесед «Почему ребенок плохо адаптируется в детском саду?», «Как уберечь ребенка от простуды?» воспитатель подводит родителей (законных представителей) к пониманию того, что основным фактором сохранения здоровья ребенка становится здоровый образ жизни его семьи.

Воспитатель стремится активно включать родителей (законных представителей) в совместную деятельность с их детьми - подвижные игры, прогулки, в конце года совместные занятия по физическому развитию. Очень важно помочь родителям (законным представителям) получать удовольствие от совместных игр, общения со своим ребенком.

Таким образом, в ходе организации взаимодействия с родителями (законными представителями) младших дошкольников воспитатель стремится развивать их интерес к проявлениям своего ребенка, желание познать свои возможности как родителей, включиться в активное сотрудничество с педагогами группы по развитию ребенка.

3.3. Условия реализации Программы

Материально-технические условия дошкольной организации обеспечивают высокий уровень физического развития. Детский сад оснащен в достаточном количестве мягким и жестким инвентарем, имеется необходимое физкультурное и игровое оборудование, технические средства. Имеются: аудиомагнитофоны, цифровой фотоаппарат, музыкальные центры, мультимедийная установка.

Развивающая предметно-пространственная среда в ДОО содержательна, насыщенна, трансформируема, полифункциональная, вариативная, доступная и безопасная. Насыщенность среды соответствует возрастным возможностям детей и содержанию Программы.

Для занятий физической культурой в ДОО функционирует спортивный зал и спортивная площадка. Зал оснащен всем необходимым инвентарем и оборудованием для физической активности детей гимнастические лестницы, ребристые доски, массажные коврики, мячи, атрибуты к подвижным и спортивным играм и многое другое.

3.4. Обеспеченность методическими материалами и средствами обучения

Оснащенность учебно-методическим обеспечением соответствует предъявляемым требованиям.

В нашем детском саду созданы все условия для физического развития детей в спортивном зале:

- Спорткомплекс из мягких модулей;
- Набор мягких модулей для спортивных игр и соревнований;
- Скамейки;
- Гимнастические стенки;
- Мешочки для метания 100 120 г.;
- Комплект для детских спортивных игр (с тележкой);
- Тележка для спортинвентаря;
- Флажки разноцветные;
- Мячи резиновые (различного диаметра);
- Комплект мячей-массажеров (4 мяча различного диаметра);
- Прыгающий мяч с ручкой (д 45 см);
- Мяч фитбол для гимнастики;
- Мяч футбольный;
- Мяч баскетбольный;
- Лабиринт игровой;
- Коврик со следочками (для отработки различных способов ходьбы);
- Баскетбольная стойка с регулируемой высотой;
- Гимнастический набор для построения полосы препятствий и развития основных движений:
- Обруч пластмассовый плоский диам. 55 см;
- Мат гимнастический $2,0\times1,0\times0,1$ м цветной (искусственная кожа);
- Комплектация: турник подвижный; вертикальный лаз; веревочная лестница; канат; трапеция:
- Канат для перетягивания х/б 10м диам.30мм;

- Клюшка с шайбой (комплект);
- Конус сигнальный;
- Сетка волейбольная;
- Лыжи:
- Дуга для подлезания (разной высоты).

3.5. Спортивные праздники и досуги

Сентябрь - «Осень золотая»

Октябрь - «Моряки»

Ноябрь - «Путешествие на поезде»

Декабрь - «Зимушка - зима»

Январь - Праздник «Зимнее волшебство»

Февраль - «Мы едем, едем, едем...»

Март - «Любимый мяч» Апрель - «Космонавты»

Май - «Поход»

4. Презентация программы для родителей.

Данная Программа разработана на основе образовательной программы дошкольного образования муниципального бюджетного дошкольного образовательного учреждения «Детского сада комбинированного вида № 47» г. Ачинска.

В соответствии с:

- Уставом и нормативными документами МБДОУ «Д/с № 47» г. Ачинска;
- Федеральным законом РФ от 29.12.2012 № 273-ФЗ "Об образовании в Российской Федерации";
- СанПиН 2.4.1.3049-13 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы дошкольных образовательных организаций»;
- Приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 30 августа 2013 г. N 1014 г. «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по основным общеобразовательным программам образовательным программам дошкольного образования»;
- -Федеральным государственным образовательным стандартом дошкольного образования от 17.10.2013 № 1155.

Пепь:

- построение воспитательно-образовательного процесса на основе взаимодействия взрослых с детьми, ориентированного на интересы и возможности каждого ребёнка и учитывающего социальную ситуацию его развития.

Программа ориентирована на решение следующих задач:

- формирование общей культуры, развитие физических, интеллектуальных, нравственных, эстетических и личностных качеств, формирование предпосылок учебной деятельности, сохранение и укрепление здоровья детей дошкольного возраста;
- обеспечение развития личности детей дошкольного возраста в различных видах общения и деятельности с учетом их возрастных, индивидуальных, психологических и физиологических особенностей;
- создание условий для развития ребенка, открывающих возможности для его позитивной социализации, его личностного развития, развития инициативы и творческих способностей на основе сотрудничества со взрослыми и сверстниками и соответствующим возрасту видам деятельности

- охрана жизни и укрепление здоровья детей, повышение сопротивляемости к заболеваниям, неблагоприятным воздействиям внешней среды и работоспособности организма. Учитывая специфику данного термина, оздоровительные задачи физического воспитания определяются применительно к каждой возрастной группе воспитанников в более конкретной форме:
- помогать формированию изгиба позвоночника, развитию сводов стопы, укреплению связочно-суставного аппарата, способствовать развитию всех групп мышц (особенно мышц-разгибателей), формированию опорно-двигательного аппарата и развитию двигательного анализатора;
- способствовать правильному соотношению частей тела и правильному функционированию внутренних органов, совершенствованию деятельности сердечно сосудистой и дыхательной систем, развитию органов чувств, функции терморегуляции и центральной нервной системы (тренировать процессы возбуждения и торможения, их подвижность).
- формирование простейших понятий о физической культуре и доступных знаний о спорте.
- формирование культурно-гигиенических навыков и потребности в здоровом образе жизни, формирование культуры чувств и эстетического отношения к физическим упражнениям. Благодаря физическому воспитанию создаются благоприятные условия:
- воспитания волевых качеств личности (смелость, решительность, выдержка, настойчивость и т.д.);
- формирование положительных черт характера (организованность, скромность и др.);
- формирование нравственных основ личности (чувства собственного достоинства, справедливости, товарищества, взаимопомощи и т.п.).

Программа реализуется на протяжении пребывания детей в группах раннего дошкольного возраста (1-3) и направлена на разностороннее развитие детей с учетом их возрастных и индивидуальных особенностей и состоит из трех разделов: целевого, содержательного и организационного.

Целевой раздел включает в себя: пояснительную записку, цели, задачи программы, принципы и подходы к ее формированию, характеристики особенностей развития детей возраста 1 - 3 лет, а также планируемые результаты освоения программы (в виде целевых ориентиров).

Содержательный раздел представляет общее содержание Программы, обеспечивающий полноценное развитие детей, в который входит:

- описание образовательной деятельности в ДОО в соответствии с направлениями развития ребенка;
- описание вариативных форм, способов, методов и средств реализации с учетом возрастных особенностей;
- описание форм работы с родителями (законными представителями).

Организационный раздел содержит описание обеспечения методическими материалами и средствами обучения и воспитания, особенности традиционных событий, праздников, мероприятий и социальное партнерство с родителями; условия реализации рабочей программы (развивающая предметно-пространственная среда).

Примерный перечень основных движений, подвижных игр и упражнений, которые должны освоить дети к 3 годам:

Основные движения

Ходьба

Ходьба подгруппами и всей группой, парами, по кругу, взявшись за руки, с изменением темпа, с переходом на бег, и наоборот, с изменением направления, врассыпную (после 2 лет 6 месяцев), обходя предметы, приставным шагом вперед, в стороны.

Упражнения в равновесии

Ходьба по прямой дорожке (ширина 20 см, длина 2–3 м) с перешагиванием через предметы (высота 10–15 см); по доске, гимнастической скамейке, бревну (ширина 20–25 см). Кружение в медленном темпе (с предметом в руках).

Бег

Бег подгруппами и всей группой в прямом направлении, друг за другом, в колонне по одному, в медленном темпе в течение 30–40 секунд (непрерывно), с изменением темпа. Бег между двумя шнурами, линиями (расстояние между ними 25–30 см).

Ползание, лазанье

Ползание на четвереньках по прямой (расстояние 3–4 м); по доске, лежащей на полу; по наклонной доске, приподнятой одним концом на высоту 20–30 см; по гимнастической скамейке. Подлезание под воротца, веревку (высота 30–40 см), перелезание через бревно. Лазанье по лесенке-стремянке, гимнастической стенке вверх и вниз (высота 1,5 м) удобным для ребенка способом.

Катание, бросание, метание

Катание мяча двумя руками и одной рукой педагогу, друг другу, под дугу, стоя и сидя (расстояние 50–100 см); бросание мяча вперед двумя руками снизу, от груди, из-за головы, через шнур, натянутый на уровне груди ребенка, с расстояния 1–1,5 м, через сетку, натянутую на уровне роста ребенка. Метание мячей, набивных мешочков, шишек на дальность правой и левой рукой; в горизонтальную цель — двумя руками, правой (левой) рукой с расстояния 1 м. Ловля мяча, брошенного педагогом с расстояния 50–100 см.

Прыжки

Прыжки на двух ногах на месте, слегка продвигаясь вперед; прыжки на двух ногах через шнур (линию); через две параллельные линии (10–30 см). Прыжки вверх с касанием предмета, находящегося на 10–15 см выше поднятой руки ребенка.

Общеразвивающие упражнения

Упражнения для кистей рук, развития и укрепления мышц плечевого пояса. Поднимать руки вперед, вверх, в стороны; скрещивать их перед грудью и разводить в стороны. Отводить руки назад, за спину; сгибать и разгибать их. Хлопать руками перед собой, над головой, размахивать вперед-назад, вниз-вверх.

Упражнения для развития и укрепления мышц спины и гибкости позвоночника. Поворачиваться вправо-влево, передавая предметы рядом стоящему (сидящему). Наклоняться вперед и в стороны. Поочередно сгибать и разгибать ноги, сидя на полу. Поднимать и опускать ноги, лежа на спине. Стоя на коленях, садиться на пятки и подниматься.

Упражнения для развития и укрепления мышц брюшного пресса и ног.

Ходить на месте. Сгибать левую (правую) ноги в колене (с поддержкой) из исходного положения стоя. Приседать, держась за опору; потягиваться, поднимаясь на носки. Выставлять ногу вперед на пятку. Шевелить пальцами ног (сидя).

Подвижные игры

С ходьбой и бегом. «Догони мяч!», «По тропинке», «Через ручеек», «Кто тише?», «Перешагни через палку», «Догоните меня!», «Воробышки и автомобиль», «Солнышко и дождик», «Птички летают», «Принеси предмет».

С ползанием. «Доползи до погремушки», «Проползти в воротца», «Не переползай линию!», «Обезьянки».

С бросанием и ловлей мяча. «Мяч в кругу», «Прокати мяч», «Лови мяч», «Попади в воротца», «Целься точнее!».

С подпрыгиванием. «Мой веселый, звонкий мяч», «Зайка беленький сидит», «Птички в гнездышках», «Через ручеек».

На ориентировку в пространстве. «Где звенит?», «Найди флажок».

Движение под музыку и пение. «Поезд», «Заинька», «Флажок».

Перспективно - тематическое планирование ООД в группе раннего возраста (1 – 2 года):

Номер недели	Тема недели	Программное содержание	Часы
JIFI		Сентябрь	
1 неделя	«День Знаний» «Вот и лето прошло»	Вызвать у детей желание играть, заниматься. Учить детей начинать ходьбу по сигналу развивать равновесие - ходить по ограниченной поверхности (между двух линий).	2ч.
2 неделя	«Неделя игры и иг- рушки»	Обучение детей прыгать на двух ногах 2-3 прыжка, бросать мяч снизу двумя руками, ходить по доске. Учить детей ходить и бегать, меняя направление на определенный сигнал. Развивать умение ползать.	2ч.
3 неделя	«Дары осени»	Обучение детей ходить и бегать колонной по одному всей группой, подлезать под шнур, закрепить умение катать мячи друг другу, бег между предметами. Учить детей соблюдать указанное направление во время ходьбы и бега. Приучать бегать в разных направлениях, не мешая друг другу. Развивать внимание.	2ч.
4 неделя	«Хлеб да каша. Продукты питания. Посуда»	Вызвать у детей эмоциональный отклик и желание участвовать в игровом занятии. Обучение детей выполнять основные движения (ползание на четвереньках, прокатывание мяча друг другу). Приучать детей выполнять подскоки на двух ногах в соответствии со словами текста п/и « Мой весёлый звонкий мяч».	2ч.
5 неделя	«Город. Транспорт»	Повтор 4 недели	2ч.
		Октябрь	
1 неделя	«Осень. Сезонные из- менения»	Обучение детей ходить по прямой сохраняя равновесие, развивать умение имитировать движения, звукоподражанию. Обучать ползать в обруч, ходить по прямой на носках, при прыжке сильно отталкиваться	2ч.
2 неделя	«Домашние живот- ные»	Ознакомить со свойствами мяча и выполнять с ним упражнения, катать мячи вперёд, бросание о пол, разучивание действий с мячом, удерживать двумя руками, переносить, класть в корзину.	2ч.
3 неделя	«Дикие животные»	Упражнять в ходьбе колонной по одному, выполняя задания воспитателя, развивать умение подлезать под дугу, ловить мяч, брошенный воспитателем, сохранять равновесие при ходьбе по уменьшенной площади опоры.	2ч.
4 неделя	«Птицы»	Обучать выполнять упражнения по показу, ползать; прыгать на двух ногах с продвижением вперёд, кружиться, не теряя равновесие.	2ч.
		Ноябрь	
1 неделя	«День народного единства. Мы разные. Толерантный мир»	Упражнять детей в прыжках в длину с места, бро- сании мешочков на дальность правой и левой ру- кой, в переступании через препятствия, закреплять умение реагировать на сигнал, воспитывать умение действовать по сигналу.	2ч.
2 неделя	«Неделя красивой речи»	Учить детей ходить в разных направлениях, не наталкиваясь, упражнять в ходьбе по наклонной доске, бросании мяча на дальность правой и левой рукой, воспитывать умение сдерживать себя.	2ч.
3 неделя	«Миром правит доброта. Права ребенка»	Упражнять детей в ходьбе по гимнастической ска- мейке, катании мяча под дугу, закреплять умение не терять равновесие во время ходьбы по гимна-	2ч.

		стической скамейке. Учить детей бросать в горизонтальную цель, прыгать в длину с места, закреплять умение ходить по кругу, взявшись за руки.	
4 неделя	«Театр. Цирк»	Учить детей прыгать в длину с места, упражнять в ходьбе по наклонной доске вверх и вниз, развивать ловкость, глазомер и чувство равновесия. Упражнять детей в прыжках в длину с места на двух ногах, в ползании на четвереньках и подлезании, воспитывать умение слышать сигналы и реагировать на них.	2ч.
5 неделя	«Зима. Сезонные из- менения»	Повторение 4 недели.	2ч.
		Декабрь	
1 неделя	«Путешествие по карте. Холодные страны»	Учить детей бросать на дальность правой и левой рукой, ползать на четвереньках по гимнастической скамейке, развивать внимание и координацию движений. Упражнять детей в ходьбе по наклонной доске вверх и вниз, учить бросать и ловить мяч, быть внимательными, стараться выполнять упражнения вместе с другими детьми.	2ч.
2 неделя	«Моя квартира. Ме- бель»	Учить детей бросанию на дальность совершенствовать ходьбу по гимнастической скамейке, упражнять в ходьбе друг за другом со сменой направления, развивать чувств равновесия и ориентировку в пространстве. Учить детей лазать по гимнастической стенке, закреплять умение ходить по гимнастической скамейке, совершенствовать прыжок в длину с места, развивать чувство равновесия, воспитывать смелость, выдержку и внимание.	2ч.
3 неделя	«Электроприборы. Свет и тепло в доме»	Закреплять у детей умение ходить, в колонне по одному, упражнять в бросании в горизонтальную цель правой и левой рукой, совершенствовать прыжки в длину с места, учить во время броска соблюдать указанное направление. Закреплять у детей умение ползать и подлезать под веревку, совершенствовать навык бросания на дальность из-за головы, выполнять бросок только по сигналу, учить согласовывать свои движения с движениями товарищей.	2ч.
4 неделя	«Традиции Нового года, игрушки и укра- шения. Безопасность в новогодние праздни- ки»	Учить детей прыгать в длину с места, упражнять в ходьбе по наклонной доске, развивать чувство равновесия, глазомер, ловкость и координацию движений, воспитывать дружеские взаимоотношения. Закреплять у детей умение ползать по гимнастической скамейке, бросать на дальность правой и левой рукой, учить быстро реагировать на сигнал.	2ч.
1 неделя	«Зима. Зимние забавы»	Январь Учить детей катать мяч, упражнять в лазанье по	2ч.
2 неделя	«Одежда. Обувь. Го-	гимнастической стенке, приучать соблюдать направление при катании мяча, учить дружно играть. Закреплять у детей умение бросать в горизонтальную цель правой и левой рукой, учить ползать по гимнастической скамейке, развивать чувство равновесия и координацию движений, приучать детей выполнять задание самостоятельно. Учить детей ходить и бегать в колонне по одному,	2ч.
	ловные уборы»	совершенствовать прыжок в длину с места, упражнять в метании в горизонтальную цель правой и левой рукой, развивать глазомер. Упражнять детей в прыжках в длину с места, ползании на четвереньках и подлезании под рейку (веревку), закреплять	

		умение ходить по гимнастической скамейке, спо-	
		собствовать развитию чувства равновесия и ориен-	
		тировки в пространстве.	
3 неделя	«Профессии»	Упражнять детей в метании на дальность правой и	2ч.
		левой рукой, учить ходьбе по наклонной доске,	
		следить, чтобы дети были внимательны, дружно	
		играли. Упражнять детей в бросании в горизон-	
		тальную цель, учить прыгать в длину с места, спо-	
		собствовать развитию глазомера, координации	
		движений, умению ориентироваться в простран-	
		стве, учить детей быть внимательными друг к другу	
		и при необходимости оказывать помощь.	
1 неделя	«Неделя творчества»	Февраль Учить детей катать мяч в цель, совершенствовать	2ч.
т неделя	«педеля творчества»	бросание на дальность из-за головы, согласовывать	24.
		движения с движениями товарищей, быстро реаги-	
		ровать на сигнал, воспитывать выдержку внимание.	
		Упражнять детей в ползании и подлезании под	
		рейку, прыжках в длину с места учить быть друж-	
		ными, помогать друг другу.	
2 неделя	«Неделя здоровья.	Упражнять детей в ходьбе по наклонной доске,	2ч.
2 педели	Строение тела челове-	бросании в цель, прыжках в длину с места, способ-	۷٦.
	ка. Олимпийские иг-	ствовать развитию глазомера, координации движе-	
	ры»	ний и чувства равновесия. Продолжать учить детей	
	ph//	в ходьбе по гимнастической скамейке, бросать и	
		ловить мяч, способствовать воспитанию сдержан-	
		ности, ловкости и умению дружно играть.	
3 неделя	«Семья. Защитники	Упражнять детей в ползании по гимнастической	2ч.
э педели	Отечества»	скамейке, учить подпрыгивать, способствовать раз-	2 1.
		витию координации движений, развивать умение	
		быстро реагировать на сигнал, дружно играть.	
		Упражнять детей в катании мяча, ползании на чет-	
		вереньках, способствовать развитию глазомера и	
		координации движений, учить помогать друг другу.	
4 неделя	«Семья. Мамин празд-	Учить детей ползать по: гимнастической скамейке	2ч.
,	ник»	и спрыгивать с нее, упражнять в катании мяча в	
		цель, способствовать воспитанию выдержки, сме-	
		лости, развитию чувства равновесия и глазомера.	
		Упражнять детей в ходьбе по гимнастической ска-	
		мейке и прыжках в длину с места на двух ногах,	
		развивать умение быстро реагировать на сигнал,	
		способствовать развитию равновесия и координа-	
		ции движений.	
		Март	
1 неделя	«Путешествие по кар-	Учить детей метанию на дальность двумя руками	2ч.
	те. Теплые страны»	из-за головы и катании мяча в воротца, приучать	
		сохранять направление при метании и катании мя-	
		чей. Упражнять детей в ходьбе по гимнастической	
		скамейке, учить спрыгивать с нее, закреплять уме-	
		ние бросать на дальность из-за головы, учить хо-	
		дить парами, способствовать преодолению робости,	
	11	развитию чувства равновесия.	
2 неделя	«Неделя логики и ма-	Учить детей ходьбе по наклонной доске, в метании	2ч.
	тематики»	на дальность правой и левой рукой, способствовать	
		развитию ловкости, преодолению робости, учить	
		дружно играть. Упражнять детей в ходьбе по гим-	
		настической скамейке, ползании на четвереньках и	
		подлезании под веревку (рейку), учить становиться	
		в круг, взявшись за руки, способствовать развитию	
		чувства равновесия и координации движений, по-	
		могать преодолевать робость, действовать самосто-	
	1	ятельно, уверенно.	

3 неделя	«Всероссийская неделя музыки для детей и юношества»	Упражнять детей в метании на дальность одной рукой, повторить прыжки в длину с места развивать координацию движений, воспитывать внимание и умение сдерживать себя. Учить детей бросать и ловить упражнять ходьбе по наклонной доске и ползании на четвереньках, учить дружно играть, помогать друг другу	2ч.
4 неделя	«Неделя детской кни- ги»	Упражнять детей в прыжках в длину с места, повторить ползание по гимнастической скамейке, учить быстро реагировать на сигнал. Учить детей прыгать с высоты, упражнять в метании в горизонтальную цель, повторить ходьбу на четвереньках, способствовать развитию координации движений, умению сохранять определенное направление при броске предметов.	2ч.
		Апрель	
1 неделя	«Весна. Сезонные из- менения»	Закреплять у детей умение ходить по гимнастической скамейке и прыгать с нее, учить бросать и ловить мяч, способствовать развитию чувства равновесия и координации движений. Закреплять у детей умение прыгать в длину с места, бросать в горизонтальную цель, приучать соразмерять бросок с расстоянием до цели, ползти и подлезать, реагировать на сигнал воспитателя.	2ч.
2 неделя	«Космос»	Закреплять у детей умение бросать на дальность изза головы, катать мяч друг другу, способствовать развитию глазомера, координации движений и ловкости, учить дружно играть и быстро реагировать на сигнал. Учить детей бросать мяч вверх и вперед, совершенствовать ходьбу по наклонной доске, способствовать развитию чувства равновесия, ловкости и смелости.	2ч.
3 неделя	«Неделя экологии»	Продолжать учить детей бросать на дальность одной рукой и прыгать в длину с места, способствовать развитию смелости, ловкости, умению по сигналу прекращать движение. Закреплять у детей умение ходить по гимнастической скамейке, упражнять в прыжках с высоты, учить бросать и ловить мяч, действовать по сигналу воспитателя.	2ч.
4 неделя	«Неделя педагогиче- ского мастерства»	Продолжать учить детей ползать по гимнастической скамейке и метать на дальность от груди, способствовать развитию чувства равновесия и координации движений. Закреплять у детей умение бросать в горизонтальную цель и ходить по наклонной доске, способствовать развитию чувства равновесия и ориентировке в пространстве. Май	2ч.
1 неделя	«Праздники моей Ро- дины. Моя страна – моя Родина»	Закреплять у детей умение ходить по наклонной доске, совершенствовать прыжок в длину с места и метание на дальность из-за головы, способствовать воспитании смелости, ловкости и самостоятельности, учить согласовывать свои движения с движениями других детей.	2ч.
2 неделя	«Праздники моей Родины. Моя страна – моя Родина»	Продолжать учить детей бросать на дальность одной рукой, ползанию и подлезанию под дугу, способствовать развитию ловкости, ориентировки в пространстве, умения быстро реагировать на сигнал.	2ч.
3 неделя	«Растения. Цветы. Насекомые»	Упражнять детей в метании на дальность одной рукой, совершенствовать ходьбу по гимнастической скамейке, воспитывать ловкость, развивать чувство равновесия и глазомер. Продолжать учить	2ч.

		детей прыжкам в длину с места, упражнять в умении бросать на дальность из-за головы и катать мяч, способствовать развитию координации движений, ориентировки в пространстве.	
4 неделя	«Безопасное лето»	Продолжать учить детей бросать мяч, упражнять в ходьбе по гимнастической скамейке, прыгать с высоты, развивать чувство равновесия, смелость и координацию движений, воспитывать выдержку и внимание. Закреплять у детей умение катать мяч, упражнять в ползании по гимнастической скамейке в глубину, совершенствовать чувство равновесия.	2ч.

Перспективно - тематическое планирование ООД в группе раннего возраста (2 – 3 года):

Номер недели	Тема недели	Программное содержание	Часы
педели		Сентябрь	
1 неделя	«День Знаний» «Вот и лето прошло»	Способствовать формированию у детей правильной осанки в ходьбе. Обратить внимание на движение рук при ходьбе. В ОРУ дать детям представление о положении " руки вперед". Упражнять детей в ползание в прямом направлении. Закрепить умение правильно двигать руками во время ходьбы. Упражнять детей в умении ползать на ладонях, используя перекрестную координацию.	2ч.
2 неделя	«Неделя игры и иг- рушки»	Приучать детей ходить по краям площадки. В подпрыгивание на месте приучать детей приземлятся на полусогнутые ноги на носки. Закрепить умение детей ползать от определенной черты, принимая предварительно исходное положение. Закрепить умение детей приземлятся на полусогнутые ноги, на носки. Приучать ходить по краям площадки. Развивать согласованные движения рук и ног во время ходьбы. Закрепить умение передвигаться на ладонях и коленях в прямом направлении.	2ч.
3 неделя	«Дары осени»	В подпрыгивании на месте на двух ногах закрепить умение приземлятся на полусогнутые ноги, на носки. Учить захвату большого мяча двумя руками сбоку. Приучать держать голову прямо во время ходьбы, не смотря на ноги. В подпрыгивании на месте на двух ногах упражнять детей в приземлении одновременно на две полусогнутые ноги, на носки с перекатом на всю стопу. Предложить детям выполнить правильный захват большого мяча, расположение рук на мяче.	2ч.
4 неделя	«Хлеб да каша. Продукты питания. Посуда»	Упражнять детей в правильном захвате большого мяча. Закрепить умение прыгать на двух ногах легко, приземляясь на полусогнутые ноги на носки с перекатом на всю стопу. Познакомить детей с исходным положением для ног при броске большого мяча. Закрепить правильный захват мяча. В подпрыгивании на месте закрепить умение приземлятся на носки с перекатом на всю стопу. В подвижной игре " Наседка и цыплята " закрепить умение выполнять подлезание в ограниченное пространство. Побуждать детей убегать во время погони.	2ч.
5 неделя	«Город. Транспорт»	Повтор 4 недели.	2ч.
		Октябрь	
1 неделя	«Осень. Сезонные из- менения»	Закрепить умение принимать правильное исходное положение для ног при броске большого мяча вдаль. Развивать у детей умение энергично отталкивать мяч руками. Упражнять детей в умение передвигаться на ладонях и коленях по доске, положенной на пол. Выучить подвижную игру "Зайцы и волк ". Приучать детей ходить по краям площадки. Учить детей в прыжках с продви-	2ч.

	Ī	05	
		жением вперед отталкиваться вперед – вверх. Обратить внимание на одновременное отталкивание двумя ногами. Закрепить умение передвигаться на ладонях и коленях по доске, положенной на пол. При ходьбе по ска-	
2	п	мейке развивать равновесие.	2
2 неделя	«Домашние животные»	В прыжках с продвижением вперед приучать отталкиваться одновременно двумя ногами вперед — вверх. Упражнять в умение передвигаться на ладонях и коленях по скамейке. Закрепить умение принимать правильное исходное положение при броске большого мяча вдаль. Упражнять детей ходьбе " змейкой " между предметами.	2ч.
3 неделя	«Дикие животные»	Закреплять умение ходить и бегать по кругу, учить энергичному отталкиванию мяча при прокатывании друг другу, упражнять в ползании на четвереньках. Развивать умение ориентироваться в пространстве. Воспитывать интерес к выполнению упражнений. Учить детей прокатывать мяч между предметами. Упражнять в ползании за катящимся мячом. Воспитывать у детей интерес к двигательной деятельности.	2ч.
4 неделя	«Птицы»	Учить детей останавливаться во время бега и ходьбы по сигналу воспитателя, подлезать под шнур, упражнять в равновесии при ходьбе по уменьшенной площади. Развивать координацию движений. Продолжать учить детей прыгать на двух ногах с продвижением вперёд. Развивать глазомер при прокатывании мяча между предметами. Вызвать у детей эмоциональный отклик и желание участвовать в игровой деятельности	2ч.
		Ноябрь	
1 неделя	«День народного един- ства. Мы разные. То- лерантный мир»	Упражнять в ходьбе колонной по одному, выполняя задание по указанию воспитателя, в прыжках из обруча в обруч, учить приземляться на полусогнутые ноги, упражнять в прокатывании мяча друг другу. Развивать равновесие. Воспитывать внимательность при выполнении упражнений. Упражнять детей в прыжках с продвижением вперёд. Закрепить умение прокатывать мяч между предметами; способствовать развитию равновесия и координации движений. Воспитывать дружелюбие.	2ч.
2 неделя	«Неделя красивой речи»	Упражнять детей в ходьбе и беге колонной по одному, ловить мяч, брошенный воспитателем, и бросать его обратно, ползать на четвереньках (с опорой на ладони и колени) в прямом направлении. Развивать ловкость, координацию движений. Воспитывать внимательность. Упражнять детей в ходьбе и беге колонной по одному. Продолжать учить закрепить навык мягких и пружинистых прыжков на месте, ловить мяч, брошенный воспитателем, и бросать его обратно. Развивать ориентировку в пространстве. Воспитывать смелость при выполнении упражнений.	2ч.
3 неделя	«Миром правит доброта. Права ребенка»	Упражнять в ходьбе ко-лонной по одному, выполняя задания воспитателя, закреплять умение подлезать под дугу на четвереньках, сохранять равновесие при ходьбе по уменьшенной площади опоры. Развивать внимание. Воспитывать интерес к выполнению упражнений. Познакомить детей с имитационными движениями. Упражнять в ползании на средних четвереньках. Продолжать учить прокатывать мяч (под дугу). Развивать быстроту, равновесие, ловкость. Воспитывать интерес к имитационным движениям	2ч.

		Январь	
		под препятствием. Вызвать у детей эмоциональный отклик на игровую деятельность и желание участвовать в ней.	
	MI//	спрыгивать с высоты. Продолжать учить броску мяча двумя руками о пол и ловля его. Совершенствовать умение бегать врассыпную. Закрепить навык подлезания	
	новогодние праздни- ки»	ред. Развивать ловкость, прыгучесть. Воспитывать стремление преодолевать трудности. Научить детей	
	да, игрушки и украшения. Безопасность в	хранять устойчивое равновесие при ходьбе по доске, упражнять в прыжках на двух ногах, продвигаясь впе-	
4 неделя	«Традиции Нового го-	Ознакомить детей с построением и ходьбой парами, со-	2ч.
4	T	полнении физкультурных упражнений.	2
		скамейке с усложнением. Развивать равновесие, координацию движений. Воспитывать внимательность при вы-	
		под дугу. Закреплять умение ходить по гимнастической	
		пол и ловить его двумя руками. Упражнять в подлезании	
		движений. Воспитывать дружелюбие. Познакомить детей со свойствами мяча. Научить детей бросать мяч об	
		равновесие при ходьбе по доске. Развивать координацию	
- 110,00111	Свет и тепло в доме»	подлезать под шнур, не касаясь руками пола, сохранять	
3 неделя	«Электроприборы.	тывать самостоятельность при выполнении упражнений. Учить ходить и бегать по кругу, не держась за руки,	2ч.
		стать предмет. Развивать ловкость, прыгучесть. Воспитирать сомостоять и мость при выполнения упражданий	
		нируя взмах руками с активным толчком, с целью до-	
		ской скамейке, учить сохранять равновесие и правильную осанку. Закрепить умение прыгать вверх, коорди-	
		подлезать под дугу. Упражнять в ходьбе по гимнастиче-	
		Развивать ловкость, глазомер. Продолжать учить детей	
	бель»	другу, выдерживая направление, подлезать под дугу.	
2 неделя	«Моя квартира. Ме-	Учить ходить и бегать врассыпную, катать мячи друг	2ч.
		упражнения. Развивать равновесие, ловкость. Воспитывать смелость.	
		тывать мяч под дугу, добиваясь меткого выполнения	
		ста с целью достать предмет. Закрепить умение прока-	
		стической скамейке. Упражнять в прыжках вверх с ме-	
		Воспитывать смелость. Учить детей ходить по гимна-	
	те. Холодные страны»	ванию на полусогнутые ноги, упражнять в прокатывании мяча по прямой. Развивать равновесие, прыгучесть.	
1 неделя	«Путешествие по кар-	Учить ходить и бегать по кругу, учить мягкому спрыги-	2ч.
		Декабрь	
3 неделя	«зима. Сезонные изме-	Повторение 4 недели.	24.
5 неделя	«Зима. Сезонные изме-		2ч.
		ность. Воспитывать смелость при выполнении упражнений.	
		у детей эмоциональный отклик на игровую деятель-	
		мет. Упражнять в прокатывании мяча под дугу. Вызвать	
		ний. Учить детей прыжкам вверх с целью достать пред-	
		гнутые ноги. Развивать интерес к двигательной деятельности. Воспитывать смелость при выполнении упражне-	
		доске, в прыжках, упражнять в приземлении на полусо-	
		зала, сохранять устойчивое равновесие при ходьбе по	

1 неделя	«Зима. Зимние забавы»	Продолжать учить ходить и бегать врассыпную. При спрыгивании, продолжать учить мягкому приземлению на полусогнутые ноги, прокатывать мяч вокруг предмета. Развивать ловкость, прыгучесть. Воспитывать внимательности при выполнении физических упражнений. Научить детей ходить по гимнастической скамейке, приставляя пятку одной ноги к носку другой. Упражнять в спрыгивании с высот, мягко пружиня ноги. Закреплять навык бросков мяча о пол и ловле его. Добиваясь ритмичности выполнения упражнений. Знакомить детей с выполнением упражнений в условиях, воображаемой ситуации. Развивать выразительность имитационных движений.	2ч.
2 неделя	«Одежда. Обувь. Го- ловные уборы»	Упражнять в ходьбе парами и беге врассыпную, прокатывать мяч друг другу, подлезать под дугу, не касаясь руками пола. Воспитывать интерес к двигательной деятельности. Учить детей прыжку в длину с места, активно отталкиваясь ногами и мягко приземляясь. Упражнять в ловле и бросании мяча. Закрепить умение проползать под препятствие. Осуществлять профилактику плоскостопия. Развивать равновесие в ходьбе по шнуру.	2ч.
3 неделя	«Профессии»	Упражнять в ходьбе и беге с остановкой на сигнал воспитателя, подлезать под шнур, не касаясь руками пола, формировать правильную осанку при ходьбе по доске. Развивать равновесие. Воспитывать смелость и выдержку в подвижной игре. Продолжать учить детей ползать по гимнастической скамейке на четвереньках. Упражнять детей в прыжках в длину с места с активным взмахом рук. Закрепить умение ловить и бросать мяч, координируя направление и силу броска. Воспитывать интерес к совместной двигательной деятельности.	2ч.
1 неделя	«Неделя творчества»	Упражнять в ходьбе и беге врассыпную, учить ходить переменными шагами, через шнуры, упражнять в прыжках из обруча в обруч. Развивать прыгучесть, умение ориентироваться в пространстве. Воспитывать дружеские отношения в коллективе. Учить детей перелезать через скамейку боком. Упражнять в ползании по гимнастической скамейке на четвереньках. Закрепить умение выполнять прыжок в длину с места, координируя движения рук и ног. Развивать равновесие ловкость, умение ориентироваться в пространстве.	2ч.
2 неделя	«Неделя здоровья. Строение тела челове- ка. Олимпийские иг- ры»	Упражнять в ходьбе переменным шагом (через шнуры), беге врассыпную, бросать мяч через шнур, подлезать под шнур, не касаясь руками пола. Формировать правильную осанку. Осуществлять профилактику плоскостопия. Развивать ловкость, равновесие. Воспитывать смелость. Познакомить детей с ходьбой с перешагиванием через предметы. Учить детей бросать мяч вперед вдаль. Упражнять в перелезании через скамейку боком. Формировать правильную осанку. Воспитывать смелость	2ч.
3 неделя	«Семья. Защитники Отечества»	Упражнять в ходьбе колонной по одному, выполняя задания, и беге врассыпную, пролезать в обруч, не касаясь руками пола, сохранять равновесие при ходьбе по доске. Формировать правильную осанку. Осуществлять профилактику плоскостопия. Упражнять детей в прыжках со сменой положения ног, добиваясь легкости и ритмичности при выполнении. Совершенствовать умение бросать мяч двумя руками вдаль из разных исходных положений. Развивать равновесие в ходьбе по ограниченной площади опоры.	2ч.

4	C M	V	2-
4 неделя	«Семья. Мамин празд-	Упражнять в ходьбе и беге с остановкой на сигнал вос-	2ч.
	ник»	питателя, подлезать под шнур, не касаясь руками пола,	
		формировать правильную осанку при ходьбе по доске.	
		Развивать равновесие. Воспитывать смелость и выдерж-	
		ку в подвижной игре. Продолжать учить детей ползать	
		по гимнастической скамейке на четвереньках. Упраж-	
		нять детей в прыжках в длину с места с активным взма-	
		хом рук. Закрепить умение ловить и бросать мяч, коор-	
		динируя направление и силу броска. Воспитывать инте-	
		рес к совместной двигательной деятельности.	
1	П	Март	2
1 неделя	«Путешествие по кар-	Ходить и бегать по кругу, сохранять устойчивое равно-	2ч.
	те. Теплые страны»	весие при ходьбе по уменьшенной площади, мягко при-	
		земляться в прыжках с продвижением вперед. Развивать	
		ориентацию, равновесие, прыгучесть. Воспитывать ин-	
		терес к двигательной деятельности. Познакомить детей с	
		бегом по кругу, взявшись за руки. Учить детей ползать	
		по скамейке на животе, подтягиваясь руками. Упраж-	
		нять в ходьбе по кирпичикам, сохраняя равновесие. За-	
		крепить умение прыгать со сменой положения ног. Вос-	
		питывать смелость. Осуществлять профилактику плос-	
		костопия.	
2 неделя	«Неделя логики и ма-	Упражнять в ходьбе и беге парами и беге врассыпную,	2ч.
	тематики»	познакомить с прыжками в длину с места (основное	
		внимание уделить приземлению на обе ноги), прокаты-	
		вать мяч между предметами. Развивать прыгучесть.	
		Воспитывать интерес к физическим упражнениям.	
		Учить бросать мяч двумя руками из-за головы через ве-	
		ревку. Развивать равновесие в ходьбе по ограниченной	
		площади опоры. Осуществлять профилактику плоско-	
		стопия. Воспитывать смелость.	
3 неделя	«Всероссийская неделя	Ходить и бегать по кругу, учить бросать мяч о землю и	2ч.
	музыки для детей и	ловить его двумя руками, упражнять в ползании по ска-	
	юношества»	мейке (на ладонях и коленях). Развивать глазомер, коор-	
		динацию движений, умение слышать команды и выпол-	
		нять их. Воспитывать чувство коллективизма. Научить	
		детей выполнять прыжки в высоту через предметы.	
		Упражнять детей в бросках мяча через веревку, добива-	
		ясь выполнения высокой траектории полета мяча. Раз-	
		вивать прыгучесть, ловкость. Воспитывать у детей инте-	
		рес к двигательной деятельности.	
4 неделя	«Неделя детской кни-	Упражнять в ходьбе и беге с остановкой по сигналу вос-	2ч.
	ги»	питателя, сохранять устойчивое равновесие при ходьбе	
		на повышенной опоре, упражнять в прыжках в длину с	
		места. Осуществлять профилактику плоскостопия. Раз-	
		вивать равновесие, прыгучесть. Воспитывать бережное	
		отношение к физкультурному инвентарю. Научить детей	
		выполнять замах при броске мешочка в горизонтальную	
		цель. Упражнять в прыжках через предметы, добиваясь	
		подтягивания коленей в полете. Развивать ловкость и	
		равновесие при влезании на скамейку с дополнительным	
		pastics some input bitesamini na skamenky e gonomini embili	
		заданием для рук. Воспитывать смелость.	

1	D C	V C	
1 неделя	«Весна. Сезонные из- менения»	Ходить колонной по одному, бегать врассыпную, в прыжках в длину с места, продолжать учить приземляться одновременно на обе ноги, упражнять в бросании мяча о пол. Развивать глазомер, прыгучесть, координацию движений. Воспитывать внимательность при выполнении физкультурных упражнений. Упражнять в бросках в горизонтальную цель, добиваясь меткого выполнения. Развивать ловкость при выполнении прыжков через предметы. Воспитывать стремление преодолевать трудности.	2ч.
2 неделя	«Космос»	Продолжать учить ходить и бегать врассыпную, учить бросать мяч вверх и ловить его двумя руками, упражнять в ползании по гимнастической скамейке. Развивать реакцию, координацию движений. Воспитывать стремление выполнять упражнения правильно. Научить детей бросать мяч вверх и ловить его двумя руками. Развивать равновесие в ходьбе по шнуру. Способствовать тренировке выносливости. Воспитывать дружелюбие.	2ч.
3 неделя	«Неделя экологии»	Упражнять в ходьбе и беге по кругу, сохранять равновесие при ходьбе на повышенной опоре, упражнять в перепрыгивании через шнур. Развивать равновесие, прыгучесть. Воспитывать внимательность. Познакомить детей со строевыми упражнениями размыкание и смыкание. Упражнять в выполнении прямого галопа. Закрепить умение бросать и ловить мяч двумя руками. Воспитывать бережное отношение к физкультурному инвентарю.	2ч.
4 неделя	«Неделя педагогиче- ского мастерства»	Упражнять детей в ходьбе и беге врассыпную, продолжать учить приземляться на носочки в прыжках в длину с места, упражнять в подбрасывании мяча вверх. Осуществлять профилактику плоскостопия. Развивать ловкость, глазомер. Воспитывать интерес к физическим упражнениям. Вызвать у детей эмоциональный отклик на игровую деятельность и желание участвовать в ней. Упражнять в лазанье по гимнастической стенке. Развивать глазомер при броске мяча двумя руками вперед и ловле его.	2ч.
1 неделя	«Праздники моей Родины. Моя страна – моя Родина»	Май Продолжать учить детей ходьбе колонной по одному, выполняя задания по сигналу воспитателя, бегать врассыпную, учить подбрасывать мяч вверх и ловить его, упражнять в ползании по скамейке на ладонях и коленях. Формировать умение выполнять повороты направо и налево. Научить детей метать на дальность. Упражнять в лазании по гимнастической лестнице. Воспитывать интерес к двигательной деятельности	2ч.
2 неделя	«Праздники моей Родины. Моя страна – моя Родина»	Упражнять детей в ходьбе, отрабатывая переменный шаг и координацию движений, и беге врассыпную, закреплять умение ползать по гимнастической скамейке, упражнять в равновесии. Формировать правильную осанку. Воспитывать дружеские отношения. Продолжать учить выполнять замах при броске мешочка в горизонтальную цель. Упражнять в прыжках через предметы. Развивать ловкость и равновесие при ходьбе по шнуру. Воспитывать смелость.	2ч.
3 неделя	«Растения. Цветы. Насекомые»	Упражнять в ходьбе па-рами, беге врассыпную, ознакомить с ходьбой по наклонной доске, в прыжках с продвижением вперед, упражнять в энергичном отталкивании обеими ногами. Развивать смелость, прыгучесть. Продолжать учить ходить парами, упражнять в беге	2ч.

		врассыпную, в прыжках в длину с места, приземляться одновременно на обе ноги, подбрасывать мяч вверх и ловить его двумя руками.	
4 неделя	«Безопасное лето»	Упражнять детей в ходьбе и беге врассыпную, продолжать учить приземляться на носочки в прыжках в длину с места, упражнять в подбрасывании мяча вверх. Осуществлять профилактику плоскостопия. Развивать ловкость, глазомер. Воспитывать интерес к физическим упражнениям. Вызвать у детей эмоциональный отклик на игровую деятельность и желание участвовать в ней. Упражнять в лазанье по гимнастической стенке. Развивать глазомер при броске мяча двумя руками вперед и ловле его.	2ч.