

муниципальное автономное дошкольное образовательное учреждение  
города Калининграда центр развития ребенка - детский сад № 136



## ФИЗИЧЕСКОЕ РАЗВИТИЕ

### РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

Возрастная категория: дошкольный возраст (3-4 года)

Срок реализации: 1 учебный год

*Разработчик:*

*Ушакова И.А., инструктор по физической культуре*

Рассмотрено членами методического  
объединения МАДОУ ЦРР д/с № 136.

Рекомендовано к использованию.

Заседание МО от 17.07.2015 протокол № 12

Калининград  
2015

## **1. Целевой раздел**

### **1. 1. Пояснительная записка**

Рабочая программа по физической культуре для детей второй младшей группы (далее - Программа) разработана в соответствии с основной образовательной программой МАДОУ ЦРР д/с № 136, с Федеральным государственными образовательным стандартом дошкольного образования

Программа формируется как программа развития детей дошкольного возраста по физической культуре и определяет комплекс основных характеристик дошкольного образования (объем, содержание и планируемые результаты в виде целевых ориентиров дошкольного образования).

Структура образовательной программы построена по трем разделам:

1) Целевой раздел. Целевой раздел включает в себя цели, задачи и планируемые результаты освоения программы; принципы и подходы к организации образовательной деятельности с детьми; характеристики особенностей современного ребенка дошкольного возраста.

2) Содержательный раздел представлен содержанием образования по физическому развитию, обозначенным в ФГОС ДО.

3) Организационный раздел включает в себя описание особенностей организации развивающей предметно-пространственной среды, обеспеченности методическими материалами и средствами обучения и воспитания по данной программе.

Задачи реализации Программы:

1) Формировать умение сохранять устойчивое положение тела, правильную осанку.

2) Формировать умение ходить и бегать, не наталкиваясь друг на друга, с согласованными, свободными движениями рук и ног. Приучать действовать сообща, придерживаясь определенного направления движения во время ходьбы и бега в соответствии с указаниями педагога.

3) Развивать движения в ходе обучения разнообразным формам двигательной активности.

4) Закреплять навыки ползания, лазанья, разнообразные действия с мячом (брать, держать, переносить, класть, бросать, катать).

5) Развивать умение прыгать на двух ногах на месте, с продвижением вперед, в длину с места, отталкиваясь двумя ногами.

6) Воспитывать желание выполнять физические упражнения на прогулке.

7) Развивать стремление играть в подвижные игры с простым содержанием, несложными движениями. Развивать умение играть в игры, способствующие совершенствованию основных движений (ходьба, бег, бросание, катание).

8) Формировать выразительность движений, умение передавать простейшие действия некоторых персонажей (попрыгать, как зайчики; поклевать зернышки и попить водичку, как цыплята и т.п.).

**Принципы и подходы к формированию Программы**  
Программа разработана в соответствии с основными принципами и ценностями личностно-ориентированного образования, которые позволяют эффективно реализовать поставленные цели и задачи:

- 1) полноценное проживание ребенком всех этапов детства (младенческого, раннего и дошкольного возраста), обогащение (амплификация) детского развития;
- 2) построение образовательной деятельности на основе индивидуальных особенностей каждого ребенка, при котором сам ребенок становится активным в выборе содержания своего образования, становится субъектом образования (далее - индивидуализация дошкольного образования);
- 3) содействие и сотрудничество детей и взрослых, признание ребенка полноценным участником (субъектом) образовательных отношений;
- 4) поддержка инициативы детей в различных видах деятельности;
- 5) сотрудничество с семьей;
- 6) приобщение детей к социокультурным нормам, традициям семьи, общества и государства;
- 7) формирование познавательных интересов и познавательных действий ребенка в различных видах деятельности;
- 8) возрастная адекватность дошкольного образования (соответствие условий, требований, методов возрасту и особенностям развития); учет этнокультурной ситуации развития детей.

**Принципы организации образовательного процесса:**

Принцип природосообразности предполагает учет индивидуальных физических и психических особенностей ребенка, его самодеятельность (направленность на развитие творческой активности), задачи образования реализуются в определенных природных, климатических, географических условиях, оказывающих существенное влияние на организацию и результативность воспитания и обучения ребенка;

Принцип культурообразности предусматривает необходимость учета культурно-исторического опыта, традиций, социально-культурных отношений и практик, непосредственным образом встраиваемых в образовательный процесс;

Принцип вариативности обеспечивает возможность выбора содержания образования, форм и методов воспитания и обучения с ориентацией на интересы и возможности каждого ребенка и учета социальной ситуации его развития;

Принцип индивидуализации опирается на то, что позиция ребенка, входящего в мир и осваивающего его как новое для себя пространство, изначально творческая. Ребенок наблюдая за взрослым, подражая ему, учится у него, но при этом выбирает то, чему ему хочется подражать и

учиться. Таким образом, ребенок не является «прямым наследником» (то есть продолжателем чьей-то деятельности, преемником образцов, которые нужно сохранять и целостно воспроизводить), а творцом, то есть тем, кто может сам что-то создать. Освобождаясь от подражания, творец не свободен от познания, созидания, самовыражения, самостоятельной деятельности.

Принцип индивидуализации предполагает предоставление ребёнку возможности выбора в разных видах деятельности, акцент на инициативность, самостоятельность и личностную активность;

Принцип позитивной социализации ребенка предполагает освоение ребёнком в процессе сотрудничества с обучающим взрослым и сверстниками культурных норм, средств и способов деятельности, культурных образцов поведения и общения с другими людьми;

Принцип свободной самостоятельной деятельности детей, где позиция которую занимает взрослый – это позиция создателя развивающей среды, когда взрослый непосредственно не включён в детскую деятельность, а создает образовательную среду, в которой у детей появляется возможность действовать свободно и самостоятельно;

Принцип участия семьи в образовании ребенка, т.е. родители должны стать равноправными и равно ответственными партнёрами педагогов, принимающими решения во всех вопросах развития и образования, сохранений здоровья и безопасности их детей.

При разработке концепции и содержания образовательной программы использованы фундаментальные достижения отечественной науки в области педагогики и психологии:

- деятельностный подход (П.Я. Гальперин, В.В. Давыдов, А.В. Запорожец и др.);

- научно-прикладные закономерности развития познавательных мотивов у детей дошкольного возраста (А.В. Запорожец, Л.А. Венгер, Н.Н. Подъяков и др.);

- теория амплификации (А.В. Запорожец) и другие научные положения.

Возрастные и индивидуальные особенности детей 2 младшей группы

На четвертом году жизни ребенок постепенно выходит за пределы семейного круга, общение становится вне ситуативным. Взрослый становится не только членом семьи, но и носителем определенной общественной функции, а желание ребенка выполнять такие же функции приводит к противоречию с его реальными возможностями, что разрешается в игре, которая становится ведущим видом деятельности в данном возрасте. Особенno ярко в ходе игр проявляется воображение, взаимоотношения детей обусловлены нормами и правилами, эти нормы могут выступать основанием для оценки своих и чужих действий. Начинает развиваться самооценка, ориентиром для ребенка, в значительной степени служит оценка воспитателя. Продолжает развиваться их половая идентификация, что проявляется в характере выбираемых игрушек.

**Учебно-тематический план**  
**сентябрь**

Неделя	Задачи	Вводная часть	ОРУ	ОВД	Подвижная игра	Заключительная часть
1 неделя	<b>«Доброе утро»</b> Учить правилам хорошего тона , культуре поведения; формировать умения в утренние часы, учить своими движениями и действиями проявлять любовь к окружающей природе	Ходьба стайкой за воспитателем, свободный бег	Без предметов	Ходьба между двумя линиями	«Бегите все ко мне»	Игра малой подвижности «Здравствуйте»
2 неделя	<b>«Нарядное дерево»</b> Развивать эстетические чувства, развивать координацию движений	Ходьба свободная , легкий бег	С ленточками	Ходьба по гимнастической лавке;	«Мы лут ходили»	Дыхательное упражнение «Сдуй ленточку»
	Выявить стартовые условия (исходный уровень развития), определить достижения ребенка к этому времени, а также проблемы развития, для решения которых требуется помочь воспитателя.					

<p><b>«Осенние листочки»</b></p> <p>Учить детей правильно принимать исходное положение в тех или иных упражнениях; развивать двигательные реакции в ОРУ; познакомить с листьями разнообразной окраски и формы</p> <p><b>«Есть ли у дождика ножки»</b></p> <p>Формировать положительное отношение к такому природному явлению , как дождь, упражнять детей в ходьбе между предметами</p> <p><b>«Во саду ли в огороде»</b></p> <p>Закреплять умение детей ходить и бегать огибая предметы, упражнять в перелезание через предметы; упражнять в произношении чистоговорок, закрепить названия фруктов</p> <p><b>«У рябинки, у рябинки»</b></p> <p>Формировать умение ходить и бегать согласовывая движения руки и ног</p>	<p>Ходьба свободная , легкий бег</p> <p>Ходьба свободная , легкий бег</p> <p>Ходьба между предметами, легкий бег</p> <p>Ходьба свободная , легкий бег</p> <p>Ходьба свободная , легкий бег</p>	<p>С листочками</p> <p>С листочками</p> <p>С листочками</p> <p>С листочками</p> <p>С листочками</p>	<p>Ходьба между двумя линиями</p> <p>Прыжки через 2 палочки положенные на пол /ручеек/</p> <p>Перелезание через мягкие бревнышки</p> <p>Без предметов</p>	<p>«Собери листочки»</p> <p>«Солнышко и дождик»</p> <p>«Зайки побегайки»</p> <p>«У рябинки»</p> <p>Речевая игра «Какая рябинка»</p>	<p>Игра подвиж. «Ветер дует».</p> <p>Релаксация «Сухой дождь»</p> <p>Игра малой подвижности «Найди зайку»</p> <p>Речевая игра «Какая рябинка»</p>
--	--	---	---	---	---

## ОКТЯБРЬ

Неделя	Задачи	Вводная часть	ОРУ	ОВД	Подвижная игра	Заключительная часть
1 неделя «С нам пришла кошка»	<p><b>« К нам пришла кошка Мурка»</b></p> <p>Учить детей катать мяч в прямом направлении; упражнять в ползании, активизировать речь детей , закреплять представления о величине , цвете предмета</p> <p><b>«Вот собачка Жучка»</b></p> <p>Закреплять умение детей выполнять ОРУ с м.мячом; упражнять в ползании, активизировать речь детей , закреплять представления о величине , цвете предмета</p>	<p>Ходьба друг за другом , легкий бег</p>	<p>Речитатив «Кошкина зарядка»</p>	<p>Катание мяча в прямом направлении в воротики</p>	<p>«Кот и мыши»</p>	<p>Пальчиковая игра «Рисунок»</p>
2 неделя «Лесные зайчики»	<p><b>«Веселые зайчата»</b></p> <p>Учить детей бросать мяч снизу двумя руками, закреплять подлезание под веревку, опираясь на ладони и колени, активизировать словарь детей</p>	<p>Ходьба друг за другом , легкий бег</p>	<p>Речитатив «Зайка серенький сидит»</p>	<p>Подлезание под веревочку, метание мяча/снизу/</p>	<p>«Зайки побегайки»</p>	<p>Самомассаж «Погладим наши ножки»</p>

	<b>«Озорные медвежата»</b> Закреплять умения детей прокатывать мяч в прямом направлении упражнять в равновесии, опираясь на ладони и колени, активизировать словарь детей	Ходьба друг за другом , легкий бег	Речитатив «Гуляла по лесочку семейство медвежат»	Ходьба по гимнастической скамейке, прокатывание мяча в прямом направлении	«У медведя во бору»	Пальчиковая игра «Мишка косолапый»
	<b>«Птички невелички»</b> Закрепить ходьбу и бег со сменой направления, упражнять в равновесии.	Ходьба друг за другом со сменой направления , легкий бег	Речитатив «Птички невелички»	Ходьба по наклонной доске	«Воробушки и автомобиль»	Музыкальная игра «Села птичка на оконшко»
	<b>«Птицы по двору гуляли»</b> подлезание под веревку ,опираясь на ладони и колени, активизировать словарь детей Упражнять в равновесии, закреплять	Ходьба друг за другом , легкий бег	Речитатив «Гуси домашние птицы»	Подлезание под веревочку	«Курочки и петушок»	Игра малой подвижности «Вышила курочка гулять»
	<b>«Рыбки плещутся в воде»</b> Упражнять детей в умении подлезать под дугу, опираясь на ладони и колени, активизировать словарь детей	Ходьба друг за другом со сменой направления , легкий бег	Речитатив «Дно аквариума»	Подлезание по дугу	«Рыбачок и рыбки»	Пальчиковая игра «Рыбки в озере купались»
	<b>«Золотые рыбки»</b> Формировать умение выполнять имитационные движения , активизировать словарь детей	Ходьба друг за другом , легкий бег	С бумажными рыбками	Подлезание под веревочку	«Рыбачок и рыбки»	Речевая игра «Какая рыбка»

## НОЯБРЬ

Неделя	Задачи	Вводная часть	ОРУ	ОВД	Подвижная игра	Заключительная часть
1 неделя «BOT & KAKON»	<b>«Я человек»</b> Упражнять в ходьбе и беге, упражнять в равновесии ; ; расширять представления о девочках и мальчиках, воспитывать дружеские , отношения в коллективе	Ходьба друг за другом , легкий бег	Без предметов	Ходьба по мягкому бревну	«Бегите ко мне девочки, бегите ко мне мальчики»	Речевая игра «Кто ты?»
2 неделя «DRAFT & DANCE»	<b>«Узнай о себе»</b> Дать детям информацию об отдельных частях тела и их функциях, поощрять к движениям , действиям, направленным на совершение движений руками , ногами , туловищем, головой	Ходьба друг за другом , легкий бег	Речитатив «Встанем дружно на зарядку»	Ходьба по гимнастической скамейке, ходьба в полуприятие	«Догоните меня»	Речевая игра «Расскажи сам о себе»
3 неделя «DRAFT & DANCE»	<b>«Водичка водичка умой мое лицико»</b> Упражнять детей в равновесии, развивать двигательные навыки используя при этом русский фольклор	Ходьба друг за другом , легкий бег	Речитатив «Кто умеет чисто мыться»	Ходьба по узкой дорожке	«Догони меня»	Пальчиковая игра «Ой , лады, лады ,лады»

<p><b>«Овощи и фрукты – полезные для здоровья продукты»</b></p> <p>Учить изображать в движении предметы и явления природы; развивать изображение</p>	<p>Ходьба друг за другом, легкий бег</p> <p><b>«Вот и вся моя семья»</b></p> <p>Закреплять знания детей о близких и родных людях, упражнять в равновесии</p>	<p>Ходьба друг за другом , легкий бег</p> <p><b>«Все мы дружные»</b></p> <p>Упражнять детей в умении действовать сообща, заботиться друг о друге</p>	<p>Ходьба парами , легкий бег</p> <p><b>«Кто в домике живет?»</b></p> <p>Упражнять детей в умении ходить на носочках, выполнять ОРУ согласно стихотворного текста ; упражнять в подлезании под дугу</p>	<p>Ходьба друг за другом, легкий бег</p> <p><b>«Мы построим новый дом , чтобы жили зайки в нем»</b></p> <p>Упражнять детей в умении сохранять равновесие на уменьшенной площади , опоры, закреплять сенсорные эталоны</p>
<p>Речь «Назови ,</p> <p>изображение</p>	<p>Ходьба по гимнастической скамейке</p> <p>«Показался желтый бок , только я не колобок»</p>	<p>Ходьба по гимнастической скамейке</p> <p>«Бегите все ко мне»</p>	<p>Хороводная игра «Мы по кругу идем , дружно песенку поем»</p> <p>«Найди себе пару»</p>	<p>Игра малой подвижности «Дрозд»</p> <p>«Отдыхаем»</p>
<p>4 НЕДЕЛЯ «Моя семья»</p> <p>3 неделя «Моя семья»</p>	<p>Речитатив «Наш народ удаленький , хоть и очень маленький»</p> <p>Речитатив «Мышата»</p>	<p>Речитатив «Мышата»</p> <p>Ходьба на носочках, подлезание под дугу</p>	<p>Речитатив «Мышата»</p> <p>Ходьба на носочках, подлезание под дугу</p>	<p>Релаксация «Карусель»</p> <p>«Отдыхаем»</p>
<p>3 неделя «Моя семья»</p>	<p>Речитатив «Кубики в руках несем»</p>	<p>Ходьба по гимнастической скамейке, на середине присесть</p>	<p>«Цветные кубики»</p>	<p>Пальчиковая игра «Строим дом»</p>

## ДЕКАБРЬ

Неделя	Задачи	Вводная часть	ОРУ	ОВД	Подвижная игра	Заключительная часть
	<b>«Кружащиеся снежинки»</b> Учить детей дыхательным упражнениям, развивать умение ориентироваться в обстановке, учить выполнять упражнения в перекатывании по полу	Ходьба друг за другом, легкий бег	Из положения лежа на полу	Бег между предметами	«Снежная карусель»	Дыхательное упражнение «Сдуй снежинку»
	<b>«Большой шнур»</b> Развивать у детей координационные способности , закреплять умение сохранять равновесие на низкой опоре , упражнять с целью профилактики плоскостопия	Ходьба друг за другом, легкий бег	Коллективные упражнения со шнуром	Прыжки в длину через шнур	«Успей встать»	Самомассаж «Погладим наши ножки»
	<b>«Зимушка – зима»</b> Обучать детей упражнениям на развитие мышц рук, умение захватывать предметы; упражнять детей в выполнении упражнений на развитие мышц ног , на равновесие	Ходьба друг за другом , легкий бег	Со снежинками	Стойка на одной ноге	«Снежная карусель»	Дыхательное упражнение «Сдуй снежинку»
	<b>«Как на зимней горке»</b> Упражнять детей в равновесии, активизировать речь детей	Ходьба друг за другом , легкий бег	Со снежками	Ходьба по наклонной доске	«Снежный ком»	Музыкальная игра «Машенька , Маша»

<p><b>«Что мы можем то покажем»</b> Формировать умение имитировать движения отдельных зверей, животных, птиц</p> <p><b>«Зайчата»</b> Активизировать речь детей , стимулировать самостоятельность, упражнять в деятельности, упражнять в прыжках на двух ногах на месте</p>	<p>Ходьба друг за другом , легкий бег</p> <p>Ходьба друг за другом , легкий бег</p>	<p>Имитационные</p> <p>Речитатив «Зайка на зарядке»</p>	<p>Ходьба по гимнастической скамейке</p> <p>Прыжки на двух ногах на месте</p>	<p>«Кто кого перетащует»</p> <p>«Зайчики»</p>	<p>Музыкальная игра «Лесочку по лесочку семейство медвежат»</p> <p>Самомассаж «Погладим наши ножки»</p> <p>Свободная ходьба по залу</p> <p>«Достань до шарика»</p> <p>«Допрыгни до веточки»</p> <p>Игра малой подвижности «Вот наша елочка стоит»</p>

## ЯНВАРЬ

Неделя	Задачи	Вводная часть	ОРУ	ОВД	Подвижная игра	Заключительная часть
1 неделя «Встречи сказки»	«Теремок» Упражнять детей в равновесии и прыжках в длину с места, активизировать словарь детей	Ходьба друг за другом, легкий бег легкий бег	«Мы построим новый дом»	Ходьба по гимнастической скамейке, прыжки в длину с места	«У медведя во бору»	Имитационная игра «Веселые зверята»
2 неделя «Бегемоты	«Колобок» Упражнять детей в ходьбе и беге друг за другом, в прокатывании мяча в прямом направлении	Ходьба друг за другом, легкий бег легкий бег	Речитатив «Бабка тесто замесила»	Прокатывание мяча друг другу , сидя на полу	«Догони мяч»	Музыкальная игра «Песенка колобка»
3 неделя «Монстры»	«Ах вы сани мои сани» Учить детей развлекаться , ходить и бегать между предметами , активизировать словарь детей ;	Ходьба друг за другом легкий бег	Речитатив «Снеговики»	Ходьба между предметами	«Прокати меня»	Массаж «Снеговик»
4 неделя «Зимние забавушки»	«Зимние забавушки» Закреплять умение детей ходить и бегать друг за другом , упражнять в равновесии	Ходьба друг за другом , легкий бег	Речитатив «К деткам куколка пришла»	Ходьба по наклонной горке	«Прокати куклу»	Самомассаж «Устали наши ножки»
	«Веселые игрушки , игрушки – погремушки» Учить детей ходить и бегать изменения направление, развивать	Ходьба свободная , легкий бег	С погремушками	Ползание по гимнастической скамейке	«Добеги до погремушки»	Сенсорная игра «Чудесный мешочек»

Чувство равновесия , закрепить цвета предметов	
<b>«Мой любимый звонкий мяч»</b> Познакомить детей с формой , объемом, свойствами резинового мяча; спокойно и четко выполнять упражнения с мячом, учить играть с мячом	Ходьба свободная , легкий бег

## ФЕВРАЛЬ

Неделя	Задачи	Вводная часть	ОРУ	ОВД	Подвижная игра		Заключительная часть
					«Волшебные варежки» Развивать воображение , ловкость рук , активизировать речь детей	Ходьба свободная , легкий бег	С варежками
1 неделя «Ложки»	<b>«Башмачки»</b> Совершенствовать знания о качествах предмета – большой , маленький , средний в процессе двигательной деятельности; развивать меткость; активизировать речь детей	Ходьба свободная , легкий бег	Без предметов	Прыжки на двух ногах через башмачки	«Большие ноги»	«Большие ноги»	Речевая игра «Чьи башмачки?»
2 неделя «Ложки»	<b>«Ложки деревянные»</b> Упражнять детей в применении предметов быта, развивать ритмичность движений , упражнять в равновесии	Ходьба свободная , легкий бег	С ложками	Ходьба по гимнастической скамейке с ложками в руках	«Доползи до ложки»	Ходьба по гимнастической скамейке с ложками в руках	Игра с элементами ритмики «Играем с ложкой»
	<b>«Ждем гостей»</b> Упражнять детей в умении	Ходьба свободная	Речитатив «Тихо мы в пару»	Ходьба по узкой дорожке	«Найди себе пару»	Речевая игра «Для кого?»	

	сохранять равновесие; распирять словарный запас, закреплять сенсорные эталоны	легкий бег	ладошки ударим»	
	<b>«Стульчики – вертульчики»</b> Упражнять детей в применении предметов быта ; воспитывать положительное отношение к преодолению трудностей; развивать координационные способности при выполнении физических упражнений со стульями	Ходьба свободная , легкий бег	Со стульями	Ходьба между стульчиками «Займи место»
	<b>«Знакомые столики»</b> Дать информацию о предметах , которые окружают ребенка; формировать двигательные умения и навыки ; развивать координацию движательных процессов с помощью окружающих предметов	Ходьба свободная , легкий бег	Со стульями	Пролезание под столом «Вокруг стола обеги , только ты не упади»
	<b>«Буду сильный как папа»</b> Упражнять детей в метании мешочков в горизонтальную цель, активизировать словарь детей	Ходьба свободная , легкий бег с мешочками в руках , легкий бег	С мешочками	Метание мешочеков в горизонтальную цель, «Найди флагок»
	<b>«К нам пришел Ваня»»</b> Упражнять детей в ползании на ладонях и коленях, в равновесии, активизировать речь детей	Ходьба свободная , легкий бег, легкий бег	Речитатив «Как у наших у ребят»	Ползание на коленях и ладонях по гимнастической лавке, ходьба по мягкому бревну «Крепко за руки взялись»
				Релаксация «Волшебный сон»

## МАРТ

<b>Неделя</b>	<b>Задачи</b>	<b>Вводная часть</b>	<b>ОРУ</b>	<b>ОВД</b>	<b>Подвижная игра</b>	<b>Заключительная часть</b>
1 неделя «Весна»	<b>«Масленица»</b> Ознакомить детей с народным зимним праздником, вырабатывать положительное отношение к празднику	Ходьба друг за другом, легкий бег	Без предметов	Ползание до куклы на четвереньках, бег до куклы	«Карусель»	Спокойная ходьба по залу с бумажными блинчиками
2 неделя «Весна»	<b>«Вкусные блинчики»</b> Знакомить детей с ритуалами традиционных праздников, закреплять сформированные умения и навыки в процессе двигательной активности	Ходьба друг за другом, легкий бег	Со снежками	Ходьба по гимнастической лавке	«Снежная карусель»	Ходьба по залу с бумажными блинчиками
3 неделя «Весна»	<b>«Помогаем маме»</b> Упражнять детей в ходьбе и беге друг за другом, развитие мелкой моторики рук, закреплять умение реагировать на сигнал взрослого; воспитывать желание помогать маме.	Ходьба свободная, легкий бег, легкий бег	«Стираем мы белье»	Игровое упражнение – развесь платочки	«У ребят порядок строгий»	Релаксация «Отдыхаем»
4 неделя «Весна»	<b>«Разноцветный коврик»</b> Расширять представления детей о цвете, развивать интерес к музыкальному сопровождению движений; упражнять в равновесии	Ходьба парами, легкий бег	С лентой	Стояние на одной ноге продолжительное время	«Собери цветы»	Пальчиковая игра «Цветок»
	<b>«Весенные дорожки»</b>	Ходьба	Речитатив	Ходьба по узкой	«Найди себе	Игра малой

Неделя	Цель и задачи	Вводная часть	ОРУ	ОВД	Подвижная игра	Заключительная часть
Развивать интерес к явлениям, происходящим в природе, содействовать развитию органов дыхания, развивать силу мышц ног	свободная , легкий бег, легкий бег	«Помогаем весне»	дорожке	пару»	под «Ветер в лицо»	
<b>«Весенние лужицы»</b> Упражнять детей в выполнении упражнений, развивающих осторожность; упражнения для оздоровления детей, обучать приему мяча двумя руками	Ходьба парами , легкий бег	С мячами	Передача мяча двумя руками , через декоративные лужицы	«Ровным кругом , друг за другом»	Релаксация «Тишина»	
<b>«Курочка Ряба и Святое яйцо»</b> Познакомить детей с праздником «Пасха» учить детей двигательным навыкам в прыжках, равновесии	Ходьба друг за другом, легкий бег	С деревянными яйцами	Стояние на одной ноге	«Вышла курочка гулять»	Прокатывание любом яйца	
<b>«Погремушки у Петрушки»</b> Упражнять детей в подлезании под дугу, активизировать речь детей	Ходьба друг за другом , легкий бег	Речитатив «Погремушки дети взяли»	Подлезание под дугу	«Успей взять»	Релаксация «Отдыхаем»	

## АПРЕЛЬ

Неделя  
4 №4

«Народная прыжка»

<p><b>«На дворе апрель – отрывай окно и дверь»</b></p> <p>Развивать творческие умения и навыки в процессе двигательной активности, закреплять умение выполнять ОРУ под сопровождение стихотворного текста</p>	<p>Ходьба друг за другом, легкий бег</p> <p>Упражнять детей в умении - принимать устойчивое положение на повышенной площади опоры, воспитывать смелость</p>	<p>Речитатив «Веселись детвора»</p> <p>«Веселые бревнышки»</p>	<p>Кувырок через голову /страховка воспитателя/</p> <p>Ходьба друг за другом, легкий бег</p>	<p>Речитатив «Смотрите, дети вот бревно»</p> <p>«Загудел паровоз»</p>	<p>Стояние на мягком бревнышке, сохраняя равновесие</p> <p>Ходьба друг за другом , легкий бег</p> <p>Ходьба друг за другом, легкий бег</p>	<p>«Догони меня»</p> <p>«Догони меня»</p> <p>Ходьба между предметами, подлезание под дугу</p> <p>Без предметов</p>	<p>Релаксация «Сухой дождь»</p> <p>Речевая игра «Маленький и большой паровоз»</p> <p>Упражнение на расслабление «Тишина»</p> <p>«Самолетики»</p>	<p>Дыхание гимнаст., «Подумем на плечо»</p> <p>«Устали наши ножки»</p> <p>Самомассаж «Устали наши ножки»</p> <p>Свободная ходьба по залу за игрушечной машинкой</p>
<p><b>1 НЕГИТИВНЫЙ ПОДХОД К ВОСПИТАНИЮ</b></p>	<p><b>2 НЕГИТИВНЫЙ ПОДХОД К ВОСПИТАНИЮ</b></p>	<p><b>3 НЕГИТИВНЫЙ ПОДХОД К ВОСПИТАНИЮ</b></p>	<p><b>НЕГАТИВНЫЙ ПОДХОД К ВОСПИТАНИЮ</b></p>	<p><b>НЕГАТИВНЫЙ ПОДХОД К ВОСПИТАНИЮ</b></p>	<p><b>НЕГАТИВНЫЙ ПОДХОД К ВОСПИТАНИЮ</b></p>	<p><b>НЕГАТИВНЫЙ ПОДХОД К ВОСПИТАНИЮ</b></p>	<p></p>	<p></p>

<b>«Мой зеленый друг»</b>	Ходьба друг за другом, легкий бег	Речитатив «Геппый ветер гладит лица»	Стояние на двух ногах на носочках	«Добеги до лейки»	Пальчиковая игра «Сами якопали»
<b>«Деревья»</b>	Ходьба друг за другом, легкий бег	Без предметов	Прыжки на двух ногах на месте	«Пузырь»	Пальчиковая игра «Деревья»

**4 НЕДЕЛЯ «Неделя «Все погорячее»**

<b>МАЙ</b>					
Неделя	Цель и задачи	Вводная часть	ОРУ	ОВД	Подвижная игра
1 неделя «Все погорячее»	<b>«Добрый доктор Айболит»</b> Формировать у детей положительное отношение к врачу, закреплять умение подлезать под дугу	Речитатив «Мы ногами топаем»	Без предметов	Подлезание под дугу	«Доползи до попрымушки»
2 неделя «Здоровье»	«Нам лениться не годиться» Упражнять в ходьбе и беге, укреплять мышцы рук	Ходьба друг за другом, легкий бег	С мячами	Вис на перекладине	«Догони мяч»
3 неделя «Веселые бревнышки»	«Веселые бревнышки» Упражнять детей в умении принимать устойчивое положение на повышенной площади опоры , воспитывать смелость	Ходьба друг за другом , легкий бег	Речитатив «Смотрите дети , вот бревно...»	Стояние на мягком бревнышке, сохраняя равновесие	«Догони меня»
4 неделя «Самомассаж»	<b>«На зеленой травушке»</b> Обучать общеразвивающим упражнениям с элементами акробатики	Ходьба свободная , легкий бег	Из положения лежа	Кувырок через голову (страховка воспитателя)	«Доползи до пенечка»
					Самомассаж «Погладим наши ножки»

### **3. Организационный раздел**

#### **3.1. Методическая литература**

1. Маханева М.: С физкультурой дружить - здоровым быть! Методическое пособие / изд. «Сфера», 2009.
2. Образцова Т. Н.: Подвижные игры для детей / изд. «Лада/Москва», 2005.
3. Овчинникова Т. С. Организация здоровьесберегающей деятельности в ДОУ. – СПб, 2006.
4. Пензулаева Л.И. Физкультурные занятия с детьми 3-7 лет. М., «Мозаика Синтез», 2009 г.
5. Степанкова Э.Я. Сборник подвижных игр (2-7 лет). М., «Мозаика Синтез», 2011г.
6. Степанкова Э.Я. Физическое воспитание в детском саду. М., «Мозаика Синтез», 2005г.
7. Тимофеева Л.Л., Корнеичева Е.Е., Грачева Н.И. Планирование образовательной деятельности в ДОО: Младшая группа: Методическое пособие: Составлено в соответствии с ФГОС ДО / Центр педагогического образования. – М., 2014.
8. Чупаха, И.В., Пужаева Е.З., Соколова И.Ю. Здоровьесберегающие технологии в образовательно- воспитательном процессе – М., 2003.

#### **3.2. Основное учебное оборудование**

- разнообразное спортивное оборудование для развития основных видов движения (ходьбы, бега, прыжков, лазания, метания), предупреждения нарушений осанки и плоскостопия, формирования пространственной ориентировки: шведская стенка, дуги, гимнастические скамейки, маты, бревна, дорожки, индивидуальные коврики, мешочки для метания, бруски, зрительные ориентиры, канаты, веревки, ребристые и наклонные доски.
- спортивный игровой инвентарь: кегли, мячи, гантели, скакалки, обручи, кубики
- атрибуты и игрушки для подвижных игр
- оборудование для спортивных игр: баскетбола, хоккея, бадминтона,
- для профилактики плоскостопия и развития мелкой моторики рук: (мешочки с крупой (бобы, горох, фасоль и т. д.) в разных формах для ходьбы;
- коврики и массажные дорожки с рельефами, «ребрами», резиновыми шипами и т. д. ;
- бросовый материал (шишки, яйца от киндер сюрпризов и т. д.) для захвата и перекладывания с места на место стопами и пальцами ног,
- для игр и упражнений с прыжками (скакалки; обручи; шнуры; бруски),
- для перешагивания, подъема и спуска (брюски деревянные),
- для игр и упражнений с бросанием, ловлей, метанием (кольцеброс,