



## **Оглавление**

<b>1. Целевой раздел.....</b>	<b>3</b>
1.1 Пояснительная записка .....	3
1.1.1 Цели и задачи Программы .....	3
1.1.2 Возрастные особенности детей 2-3 лет .....	4
1.2 Планируемые результаты освоения программы (мониторинг образовательного процесса) .....	5
<b>2. Содержательный раздел.....</b>	<b>8</b>
2.1 Содержание образовательной деятельности по освоению детьми образовательной области: «Физическое развитие».....	8
2.2 Описание вариативных форм, способов, методов и средств реализации программы	10
2.3. Способы и направления поддержки детской инициативы .....	11
2.4 Особенности работы с семьями воспитанников .....	12
<b>3. Организационный раздел .....</b>	<b>13</b>
3.1 . Организация развивающей предметно – пространственной среды.....	13
3.2 Комплексная система физкультурно-оздоровительной работы.....	14
3.3 Программы и технологии, используемые в образовательной работе с учётом возрастных и индивидуальных особенностей ребёнка, специфики их образовательных потребностей и интересов.....	16
3.4 Образовательная Деятельность .....	16
<b>Список литературы.....</b>	<b>48</b>

## 1. Целевой раздел

### 1.1 Пояснительная записка

Рабочая программа инструктора по физической культуре группы раннего возраста отделения дошкольного образования (ОДО) ГБОУ школа №199 города Санкт-Петербурга (далее - Программа) разработана на основе Основной образовательной программы Отделения дошкольного образования Государственного бюджетного образовательного учреждения средней общеобразовательной школы №199 Приморского района Санкт-Петербурга, с учетом Примерной основной образовательной программы дошкольного образования, одобренной решением федерального учебно-методического объединения по общему образованию (протокол от 20 мая 2015 г. № 2/15), Примерной общеобразовательной программы дошкольного образования «От рождения до школы» под ред. Н. Е. Вераксы, Т. С. Комаровой, М. А. Васильевой.

Программа соответствует действующим нормативным документам:

- Федеральному закону от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»,
- Приказу Министерства образования и науки Российской Федерации от 17.10.2013 года №1155 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта дошкольного образования»;
- Санитарным Правилам 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи».
- Санитарным Правилам 3.1./2.4.3598-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации работы образовательных организаций и других объектов социальной инфраструктуры для детей и молодежи в условиях распространения новой коронавирусной инфекции (COVID-19)».

#### 1.1.1 Цели и задачи Программы

**Цель** программы: Построение целостной системы с активным взаимодействием всех участников педагогического процесса, обеспечивающей оптимальные условия для перехода на новый, более высокий уровень работы по физическому развитию детей, формированию у них физических способностей и качеств с учетом их психофизического развития, индивидуальных возможностей и склонностей; обеспечивающей охрану и укрепление здоровья, формирование основ здорового образа жизни.

Реализация данной цели связана с решением следующих **задач**:

- формирование навыков в сфере физического развития, соответственно возрасту
- развитие и совершенствование физических способностей, координации движений
- формирование умения работать в коллективе, команде.

**Программа опирается на научные принципы построения:**

- соответствовать принципу развивающего образования, целью которого является развитие ребенка;
- обеспечивать единство воспитательных, развивающих и обучающих целей и задач процесса образования детей дошкольного возраста, в процессе реализации которых формируются такие знания, умения и навыки, которые имеют непосредственное отношение к развитию детей дошкольного возраста;

- строиться с учетом принципа интеграции образовательных областей в соответствии с возрастными возможностями и особенностями воспитанников, спецификой и возможностями образовательных областей;
- основываться на комплексно-тематическом принципе построения образовательного процесса;
- предусматривать решение программных образовательных задач в совместной деятельности взрослого и детей и самостоятельной деятельности детей не только в рамках непосредственно образовательной деятельности, но и при проведении режимных моментов в соответствии со спецификой дошкольного образования;
- предполагать построение образовательного процесса на адекватных возрасту формах работы с детьми. Основной формой работы с детьми дошкольного возраста и ведущим видом деятельности для них является игра.

В Программе учитываются следующие подходы:

- Деятельностный подход: организация образовательного процесса строится на основе ведущих видов детской деятельности: общении, игре, познавательно-исследовательской деятельности - как сквозных механизмов развития ребенка. Деятельность развивается от возраста к возрасту, меняются ее содержание и форма.
- Индивидуально-дифференцированный подход: все воспитательные мероприятия, приемы обучения дошкольников направлены на утверждение самооценки личности ребенка, на создание условий для включения в успешную деятельность каждого ребенка.
- Компетентностный подход позволяет структурировать содержание и организацию образовательного процесса в соответствии с потребностями, интересами воспитанников.
- Интегративный подход дает возможность развивать в единстве познавательную, эмоциональную и практическую сферы личности ребенка.

### **1.1.2 Возрастные особенности детей 2-3 лет**

Умение выполнять орудийные действия развивает произвольность, преобразуя натуральные формы активности в культурные на основе предполагаемой взрослыми модели, которая выступает в качестве не только объекта для подражания, но и образца, регулирующего собственную активность ребенка. В ходе совместной со взрослыми предметной деятельности продолжает развиваться понимание речи. Слово отделяется от ситуации и приобретает самостоятельное значение. Количество понимаемых слов значительно растет. Интенсивно развивается активная речь. К трем годам они осваивают основные грамматические структуры, начинают строить сложные и сложноподчиненные предложения, в разговоре со взрослым используют практически все части речи. Активный словарь достигает примерно 1500-2500 слов. К концу третьего года жизни речь становится основным средством общения ребенка со сверстниками.

В этом возрасте у детей формируются новые виды деятельности не только игра, но и рисование, лепка, конструирование. Игра носит процессуальный характер, главное в ней – действия, которые совершаются с игровыми предметами, приближенными к реальности. В середине третьего года жизни используются действия с предметами-заменителями. Появление собственно изобразительной деятельности обусловлено тем, что ребенок уже

способен сформулировать намерение изобразить какой-либо предмет. Типичным является изображение человека в виде «головонога»- окружности и отходящих от него линий. На третьем году жизни совершенствуются зрительные и слуховые ориентировки, что позволяет детям безошибочно выполнять ряд заданий: осуществлять выбор из 2-3 предметов по форме, величине и цвету; различать мелодии; петь. Совершенствуется слуховое восприятие, прежде всего фонематический слух.

Основной формой мышления является наглядно-действенная. Его особенность заключается в том, что возникающие в жизни ребенка проблемные ситуации разрешаются путем реального действия с предметами. Ребенок в ходе предметно-игровой деятельности ставит перед собой цель, намечает план действий и т.д. Для детей этого возраста характерна неосознанность мотивов, импульсивность и зависимость чувств и желаний от ситуаций. Дети легко заражаются эмоциональным состоянием сверстников. Однако в этот период начинает на третьем году жизни дети становятся самостоятельнее. Продолжают развиваться предметная деятельность, деловое сотрудничество ребенка и взрослого; совершенствуются восприятие, речь, начальные формы произвольного поведения, игры, наглядно-действенное мышление, в конце года появляются основы наглядно-образного мышления. Развитие предметной деятельности связано с усвоением культурных способов действия с различными предметами. Совершенствуются соотносящие и орудийные действия.

Складывается и произвольность поведения. Она обусловлена развитием орудийных действий и речи. У детей появляются чувства гордости и стыда, начинают формироваться элементы самосознания, связанные с идентификацией с именем и полом.

Ранний период завершается кризисом трех лет. Ребенок осознает себя как личность, отличную от взрослого. У него формируется образ Я. Кризис часто сопровождается рядом отрицательных проявлений: негатизмом, упрямством, нарушением общения с взрослым и др.

На 3 – м году жизни характерный для первых двух лет интенсивный темп физического развития несколько замедляется, но весь организм крепнет, растёт, развивается нервная система, совершенствуется моторика. Ребёнок в этом возрасте чрезвычайно активен, старается действовать самостоятельно. Сохраняется стремление действовать с предметами. Существенное значение для развития моторики имеет возникновение сюжетной игры. Движения ребёнка ещё не сформированы как произвольные, они часто непреднамеренны, направления их случайны. Хотя в этом возрасте у малыша появляется способность устанавливать некоторое сходство с образцом, действуя по подражанию, он не придерживается точно заданной формы движения. К концу года движения выполняются с большей свободой и лёгкостью, приобретают ритмичный и размеренный характер. Это поддерживает положительное эмоциональное отношение к двигательной деятельности. У ребёнка развивается двигательная память, позволяющая самостоятельно воспроизводить выполненные ранее движения.

## **1.2 Планируемые результаты освоения программы (мониторинг образовательного процесса)**

Требования ФГОС к результатам освоения Программы представлены в виде целевых ориентиров дошкольного образования, которые представляют собой социально-нормативные возрастные характеристики возможных достижений ребенка на этапе завершения уровня дошкольного образования. Целевые ориентиры не подлежат непосредственной оценке, в том числе в виде педагогической диагностики (мониторинга),

и не являются основанием для их формального сравнения с реальными достижениями детей. Они не являются основой объективной оценки соответствия установленным требованиям образовательной деятельности и подготовки детей. Освоение Программы не сопровождается проведением промежуточных аттестаций и итоговой аттестации воспитанников.

Реализация образовательных целей и задач Программы направлена на достижение целевых ориентиров дошкольного образования, которые описаны как основные характеристики физического развития ребенка.

Специфика дошкольного детства (гибкость, пластичность развития ребенка, высокий разброс вариантов его развития, его непосредственность и произвольность) не позволяет требовать от ребенка дошкольного возраста достижения конкретных образовательных результатов и обуславливает необходимость определения результатов освоения образовательной программы в виде целевых ориентиров. Целевые ориентиры Согласно ФГОС ДО, результаты освоения воспитанниками образовательной программы дошкольного образования представляют собой социально-нормативные возрастные характеристики возможных достижений ребенка на этапе завершения уровня дошкольного образования – целевые ориентиры. Целевые ориентиры не являются основой объективной оценки соответствия установленным требованиям образовательной деятельности и подготовки детей (ч.2 ст.11 ФЗ от 29.12.2012г. №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»). Освоение Программы не сопровождается проведением промежуточных аттестаций и итоговой аттестации воспитанников (ч. 2 ст. 64 ФЗ от 29.12.2012г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»). Планируемые промежуточные результаты освоения Программы Результаты освоения Программы представлены в виде целевых ориентиров дошкольного образования, которые представляют собой социально-нормативные возрастные характеристики возможных достижений ребенка.

<b>О чем узнают дети</b>	<b>Что осваивают дети</b>
<p>Дети узнают о новых способах ходьбы и бега, прыжков, ползания, лазания; катания, бросания и метания предметов и упражнений в равновесии; осваивают различные способы построения (с помощью воспитателя); знакомятся с различными исходными положениями при выполнении общеразвивающих упражнений (стоя, в движении, сидя, лёжа на спине и животе, с предметами и без них); закрепляют освоенные навыки основных видов движений в подвижных играх.</p>	<p>Построения (с помощью воспитателя) в колонну по одному, по два – парами, в круг. Общеразвивающие упражнения с предметами и без; различные исходные положения (стоя, сидя, лёжа на спине и животе). Основные движения: разные способы ходьбы за воспитателем – группой, парами, по кругу, с изменением темпа с переходом на бег и наоборот, с изменением направления, враспынную, по ориентиру, между предметами; Бег в прямом и разных направлениях. Построения и перестроения. Порядковые упражнения. Повороты на месте. Общеразвивающие упражнения: с предметами и без предметов; в различных положениях (стоя, сидя, лежа). Основные движения: разные виды ходьбы с заданиями; бег со сменой темпа и направления; прыжок в длину с места двумя ногами и в глубину (спрыгивание). Катание, бросание, метание: прокатывание предмета, упражнения с мячом (отбивание и ловля); бросание предметов одной и двумя руками горизонтально и</p>

	<p>вертикально в цель, вдаль. Лазание в направлениях (не наталкиваясь), друг за другом, с изменением темпа, в медленном темпе до 1 минуты непрерывно;</p> <p>Ползание до 3 – 4 м в прямом направлении на средних и высоких четвереньках по полу, по наклонной доске, по гимнастической скамейке, подлезание под препятствия высотой 30 – 40см, перелезание через препятствие, лазание по гимнастической стенке (высота 1,5м);</p> <p>Катание мяча воспитателю, друг другу, под дугу, стоя и сидя; бросание мяча вперёд; бросание мяча через шнур и сетку, бросание мяча на дальность, в горизонтальную цель двумя руками, правой и левой рукой с расстояния 1м; ловля мяча с расстояния 50 – 100см;</p> <p>Прыжки на двух ногах на месте, с небольшим продвижением вперёд, через шнур, через две–три параллельные линии (расстояние между линиями 10– 30см), прыжки вверх с касанием предмета, расположенного в 5–10см выше поднятой руки ребёнка;</p> <p>Ходьба и бег между двумя параллельными линиями (25–30см), с перешагиванием через предметы, ходьба по гимнастической скамейке, по наклонной поверхности</p>
--	--

#### **Планируемые результаты освоения программы:**

- Ходить и бегать не наталкиваясь;
- Прыгать на двух ногах на месте и с продвижением;
- Брать, держать, переносить, класть, катать, бросать мяч;
- Ползать, подлезать под натянутую верёвку, переползать через бревно, лежащее на полу;
- Влезать на лесенку - стремянку и спускаться с неё.

#### **Мониторинг результатов освоения детьми образовательной программы по физической культуре**

Мониторинг физической подготовленности занимающихся проводится два раза в год в сентябре и мае, что позволяет понять динамику образовательного процесса и определить результативность применения образовательной программы.

Исходя из нормативов и определенных тестовых методик определяется "высокий", "средний" или "низкий" уровень физической подготовки группы и отдельных занимающихся.

Форма проведения мониторинга преимущественно представляет собой наблюдение за активностью ребенка в различные периоды пребывания в дошкольном учреждении, анализ продуктов детской деятельности и специальные педагогические пробы, организуемые педагогом.

Данные о результатах мониторинга заносятся в карты ребенка с помощью знаков «+» или « - », что означает, проявляется этот компонент интегративного качества или нет. В итоге подсчитывается количество знаков «+» и « - » и выводится уровневый показатель.

«Высокий» уровень ставится в случае, если все компоненты интегративного качества отмечены знаком «+».

«Средний уровень» – когда большинство компонентов отмечены знаком «+».

«Низкий уровень» – когда большинство компонентов отмечены знаком «->».

Результаты мониторинга по образовательным областям формируются в сводную таблицу. По итогам анализа карт развития ребенка заполняется таблица на группу.

Реализация Программы предполагает оценку индивидуального физического развития детей. Такая оценка производится инструктором по физической культуре в рамках педагогической диагностики (оценки индивидуального развития детей дошкольного возраста, связанной с оценкой эффективности педагогических действий и лежащей в основе их дальнейшего планирования).

Педагогическая диагностика проводится в ходе наблюдений за организованной деятельностью детей. Инструментарий для педагогической диагностики — карты наблюдений физического развития, позволяющие фиксировать индивидуальную динамику и перспективы развития каждого ребенка (ПРИЛОЖЕНИЕ 1).

## **2. Содержательный раздел**

### **2.1 Содержание образовательной деятельности по освоению детьми образовательной области: «Физическое развитие»**

Физическое развитие включает приобретение опыта в следующих видах поведения детей: двигательном, в том числе, связанном 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 наносящим ущерба организму.

#### **Формирование начальных представлений о здоровом образе жизни.**

Формирование у детей начальных представлений о здоровом образе 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.

#### **Содержание психолого-педагогической работы.**

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.

#### **Физическая культура**

#### **Основные цели и задачи:**

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.

Формировать умение сохранять устойчивое положение тела, правильную осанку. Учить ходить и бегать, не наталкиваясь друг на друга, с согласованными, свободными движениями рук и ног. Приучать действовать сообща, придерживаясь определенного направления передвижения с опорой на зрительные ориентиры, менять направление и характер движения во время ходьбы и бега в соответствии с указанием педагога. Учить ползать, лазать, разнообразно действовать с мячом (брать, держать, переносить, класть, бросать, катать). Учить прыжкам на двух ногах на месте, с продвижением вперед, в длину с места, отталкиваясь двумя ногами.

Подвижные игры. Развивать у детей желание играть вместе с воспитателем в подвижные игры с простым содержанием, несложными движениями. 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.).

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!», «Воробьишки и автомобиль», «Солнышко и дождик», «Птички летают», «Принеси предмет». С ползанием. «Доползи до погремушки», «Проползи 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».

## 2.2 Описание вариативных форм, способов, методов и средств реализации программы

2-3 года образовательная деятельность:

- развивающая игровая деятельность;
- подвижные игры;
- спортивные игры и упражнения;
- спортивные праздники и развлечения, досуги, дни здоровья;
- игровые беседы с элементами движений;
- разные виды гимнастик;
- закаливающие процедуры;
- физминутки, динамические паузы;
- презентации по темам, рассматривание иллюстраций;
- двигательная активность в течение дня.

1.Формирование начальных представлений о здоровом образе	Интегрированная деятельность Игровые занятия с использованием	Игровые упражнения Объяснение Показ Сюжетно-ролевая	Игры (дидактические, развивающие, подвижные)
--	---	---	--

жизни	полифункционального игрового оборудования Упражнения Игры (дидактические, развивающие подвижные) Рассматривание Чтение Упражнения Беседы Рассказ Показ презентаций Игры – экспериментирования Досуг	игра Беседы Чтение Напоминание	Сюжетно-ролевая
2. Физическая культура	Игровые занятия с использованием полифункционального игрового оборудования Игровые упражнения Игры подвижные Показ Беседа Рассказ	Игровые упражнения Напоминание Объяснение Подвижные игры Беседы	Игры подвижные

<b>Формы</b>	<b>Методы</b>	<b>Способы</b>	<b>Средства</b>
Индивидуальные занятия с воспитателем - Совместная деятельность детей и взрослых - Самостоятельная деятельность детей - Диагностика индивидуального развития детей (диагностика речевого развития) - Режимные моменты	- Беседы - Наблюдения - Чтение художественной литературы - Игровые и дидактические упражнения - Проблемная ситуация - Экскурсия	Побуждение познавательной активности детей - Создание творческих игровых ситуаций - Постепенное усложнение речевых задач - Повторение усвоенного материала - введение в игры более сложных правил - Артикуляционная и пальчиковая гимнастика	Комплексно-тематический подход - Использование ИКТ – технологий (мультимедиа презентаций) - Использование игровых технологий -Интеграция усилий специалистов - Создание соответствующей развивающей предметно - пространственной среды

### **2.3. Способы и направления поддержки детской инициативы**

В ходе реализации образовательных задач ООП ОДО осуществляется поддержка детской инициативы и самостоятельной деятельности. Под самостоятельной деятельностью понимается свободная деятельность воспитанников в условиях созданной педагогами развивающей предметно-пространственной среды, обеспечивающей выбор каждым ребенком деятельности по интересам, позволяющей ему действовать со сверстниками и действовать индивидуально. Детская деятельность – это не столько

умение ребенка осуществлять определенные действия без помощи посторонних и постоянного контроля со стороны взрослых, сколько инициативность и способность ставить перед собой новые задачи и находить их решения в социально приемлемых формах.

Способы поддержки инициативы детей:

- создание условий для свободного выбора детьми деятельности, участников совместной деятельности;
- создание условий для принятия детьми решений, выражения своих чувств и мыслей;
- недирективная помощь детям, поддержку детской инициативы и самостоятельности в разных видах деятельности.

Направления поддержки детской инициативы:

- творческая инициатива – предполагает включенность ребенка в игру как основную творческую деятельность, где развиваются воображение, образное мышление;
- инициатива как целеполагание и волевое усилие – предполагает включенность ребенка в разные виды продуктивной деятельности;
- коммуникативная инициатива – предполагает включенность ребенка во взаимодействие со сверстниками, где развиваются эмпатия, коммуникативная функция речи;
- познавательная инициатива – предполагает любознательность, включенность в экспериментирование, простую познавательно-исследовательскую деятельность, где развиваются способности устанавливать пространственно-временные, причинно-следственные отношения.

#### **2.4 Особенности работы с семьями воспитанников**

- Разъяснить родителям (на информационном стенде, на сайте ОДОД, 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 районе, городе).

### 3. Организационный раздел

#### 3.1 . Организация развивающей предметно – пространственной среды

Развивающая предметно-пространственная среда физкультурного зала в нашем детском саду содержательно-насыщенная, трансформируемая, полифункциональная, вариативная, доступная и безопасная. Пространство оснащено средствами обучения и воспитания (в том числе техническими), соответствующими материалами, в том числе спортивным, оздоровительным оборудованием, инвентарем (в соответствии со спецификой Программы).

Организация образовательного пространства и разнообразие материалов, оборудования и инвентаря (в здании и на участке) обеспечивает: двигательную активность, в том числе развитие крупной и мелкой моторики, участие в подвижных играх и соревнованиях; эмоциональное благополучие детей во взаимодействии с предметно-пространственным окружением; возможность самовыражения детей.

Трансформируемость пространства предполагает возможность изменений предметно-пространственной среды в зависимости от образовательной ситуации, в том числе от меняющихся интересов и возможностей детей.

Доступность среды предполагает: доступность для воспитанников всех помещений, где осуществляется образовательная деятельность, в том числе и физкультурного зала и спортивного участка; свободный доступ детей к играм, игрушкам, материалам, пособиям, обеспечивающим все основные виды детской активности; исправность и сохранность материалов и оборудования.

Безопасность предметно-пространственной среды физкультурного зала предполагает соответствие всех ее элементов требованиям по обеспечению надежности и безопасности их использования.

Физкультурно-оздоровительная или спортивно- оздоровительная предметная среда помогает содействовать решению как специфических задач развития двигательной активности, моторики детей, так и задач их гармоничного развития.

Спортивный зал используется для реализации основной образовательной программы дошкольного образования ГБОУ школа №199 (ОДО) Приморского района Санкт-Петербурга.

Функциональное использование спортивного зала – это сложная функциональная система, назначение которой – рациональная организация образовательно-воспитательного процесса, направленного на физическое развитие воспитанников.

Спортивный зал оборудуется системой средств физического развития, мебелью, приспособлениями, игровым и спортивным оборудованием. Пространство зала распределено на сектора.

Название сектора	Цель	Задачи
Двигательно – игровой сектор (центр зала)	Целенаправленное педагогическое воздействие на развитие основных движений, тренировку физиологических функций организма	<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Укреплять здоровье детей;</li> <li>✓ Развивать двигательные навыки и физические качества;</li> <li>✓ Расширять двигательный</li> </ul>

		<p>опыт;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Создавать положительный эмоциональный настрой.</li> </ul>
<p>Сектор спортивного оборудования:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- традиционного,</li> <li>- нестандартного (тренажеры, гусеница для пролезания, мягкие маты и модуль, мячи, скамейки, скакалки, обручи, гантели, ориентиры, ворота).</li> </ul>	<p>Развитие двигательной сферы, разнообразие организации двигательной деятельности детей</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Формировать умение использовать спортивное оборудование на занятиях и в свободной деятельности;</li> <li>✓ Создавать вариативные, усложненные условия для выполнения двигательных заданий;</li> <li>✓ Оптимизация режима двигательной активности;</li> <li>✓ Повышать интерес к физическим упражнениям;</li> <li>✓ Расширять круг представлений о разнообразных видах спортивного оборудования, его назначении.</li> </ul>
<p>Сектор прыжков (гимнастические скамейки)</p>	<p>Создание условий для обучения прыжкам разного вида в соответствии с возрастом и Программой</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Обучать технике прыжков;</li> <li>✓ Развивать силу ног, прыгучесть;</li> <li>✓ Использовать специальное оборудование.</li> </ul>
<p>Сектор «Спортивный комплекс» (Шведская стенка)</p>	<p>Создание условий для удовлетворения потребности в двигательной активности</p>	<p>Овладеть техникой различных способов и видов лазанья;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Развивать ловкость, силу, смелость при выполнении на перекладине.</li> </ul>
<p>Сектор профессиональной деятельности</p>	<p>Повышение профессионального уровня</p>	<p>Изучать новинки методической литературы;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Составлять планы, конспекты занятий, праздников, развлечений и др.</li> <li>✓ Подготовить наглядно-методический материал для родителей и педагогов.</li> </ul>

### 3.2 Комплексная система физкультурно-оздоровительной работы

<b>Блоки физкультурно-оздоровительной работы</b>	<b>Содержание физкультурно-оздоровительной работы</b>
--	---

Создание условий для двигательной активности	Гибкий режим; Совместная деятельность взрослого и ребенка по подгруппам; оснащение спортивного инвентарем, оборудованием, наличие спортзала, индивидуальный режим пробуждения после дневного сна; наличие специалистов: инструктор по физической культуре, медсестра
Система двигательной активности	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Утренняя гимнастика;</li> <li>• прием детей на улице в теплое время года;</li> <li>• Совместная деятельность инструктор по ф. к. и детей по образовательным областям «Физическое развитие»</li> <li>• двигательная активность на прогулке;</li> <li>• физкультура на улице;</li> <li>• подвижные игры;</li> <li>• физкультминутки во время совместной деятельности;</li> <li>• гимнастика после дневного сна;</li> <li>• физкультурные досуги, забавы, игры;</li> <li>• спортивно-ритмическая гимнастика;</li> <li>• игры, хороводы, игровые упражнения;</li> <li>• оценка эмоционального состояния детей с последующей коррекцией плана работы;</li> </ul>
Система закаливания в режимных моментах	<ul style="list-style-type: none"> <li>• утренний прием на свежем воздухе в теплое время года;</li> <li>• утренняя гимнастика(разнообразные формы);</li> <li>• облегченная форма одежды;</li> <li>• ходьба босиком в спальне до и после сна;</li> <li>• сон с доступом воздуха (+19 °С ... +17 °С);</li> <li>• солнечные ванны (в летнее время);</li> <li>• контрастные воздушные ванны;</li> <li>• обширное умывание</li> </ul>
Диагностика уровня физического развития, состояния здоровья, физической подготовленности.	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Диагностика уровня физического развития;</li> <li>• диспансеризация детей детской поликлиникой;</li> <li>• диагностика физической подготовленности;</li> <li>• диагностика развития ребенка;</li> </ul>

### **Физкультурно-оздоровительная работа**

Необходимо проводить постоянную работу по укреплению здоровья детей, закаливанию организма и совершенствованию его функций.

Под руководством медицинского персонала следует осуществлять комплекс закаливающих процедур с использованием природных факторов: воздуха, солнца, воды, с учетом состояния здоровья детей, климатических и т.д. условий. При проведении закаливающих мероприятий нужно осуществлять дифференцированный подход к детям, учитывая их индивидуальные возможности.

Важно обращать внимание на выработку у детей правильной осанки. В помещении следует обеспечивать оптимальный температурный режим, регулярное проветривание; приучать детей находиться в помещении в облегченной одежде.

Необходимо обеспечивать пребывание детей на воздухе в соответствии с режимом дня.

Важно обеспечивать оптимальный двигательный режим — рациональное сочетание различных видов занятий и форм двигательной активности, в котором общая продолжительность двигательной активности составляет не менее 60% от всего времени бодрствования.

Следует поощрять участие детей в совместных подвижных играх и физических упражнениях на прогулке. Развивать инициативу детей в организации самостоятельных подвижных и спортивных игр и упражнений, поощрять самостоятельное использование детьми имеющегося физкультурного и спортивно-игрового оборудования. Воспитывать интерес к физическим упражнениям, учить пользоваться физкультурным оборудованием вне занятий (в свободное время).

Ежедневно следует проводить с желающими детьми утреннюю гимнастику.

В процессе образовательной деятельности, требующей высокой умственной нагрузки, и в середине времени, отведенного на непрерывную образовательную деятельность, рекомендуется проводить физкультминутку длительностью 1–3 минуты.

### **3.3 Программы и технологии, используемые в образовательной работе с учётом возрастных и индивидуальных особенностей ребёнка, специфики их образовательных потребностей и интересов**

<b>Комплексная программа и ее методическое обеспечение</b>	Образовательная программа дошкольного образования «От рождения до школы» Н.Е. Веракса, Т.С. Комарова, М.А. Васильева.- Москва: Мозаика-Синтез, 2014.
<b>Технологии и пособия по образовательной области</b>	Сборник подвижных игр. Для занятий с детьми 2-7 лет. Э.Я. Степаненкова. – М.: Мозаика-синтез, 2014.- 144с. Степаненкова Э.Я. Физическое воспитание в детском саду. – М.: Мозаика-Синтез, 2009.- 96с. Новикова И.М. Формирование представлений о здоровом образе жизни у дошкольников. Для работы с детьми 2-7 лет – М.: МОЗАИКА-СИНТЕЗ, 2010. -96с.

### **3.4 Образовательная Деятельность**

#### **Циклограмма традиционных праздников**

<b>Наименование</b>	<b>Сроки/даты</b>
День Знаний	сентябрь
Праздник Осени (по возрастным группам)	октябрь
День Матери (развлечения в группах)	ноябрь
Новогодние утренники (по возрастным группам)	декабрь
День Защитника Отечества Масленица	февраль
Международный женский день	март

День смеха Международный день детской книги День Космонавтики Пасха	апрель
«Наследие героев – правнукам ПОБЕДЫ!»	май
С Днем рождения, Санкт-Петербург!	май
День защиты детей	июнь

**Комплексно-тематический план работы в группе раннего возраста детского сада  
Сентябрь**

Неделя	№ занятия	Программное содержание
I	1	<p>Ходьба и бег за воспитателем, не наталкиваясь друг на друга.</p> <p><b>Основные движения</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Прыжки на двух ногах на месте;</li> <li>• Проползание заданного расстояния;</li> <li>• Скатывание мяча с горки.</li> </ul> <p><b>Игровое упражнение</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• «Идите (бегите) ко мне» (по сигналу (хлопок в ладоши) — бежать к педагогу, по сигналу (звонит колокольчик) — от педагога).</li> </ul>
	2	<p>Ходьба и бег за воспитателем, не наталкиваясь друг на друга</p> <p><b>Основные движения</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Проползание заданного расстояния до предмета;</li> <li>• Прыжки на двух ногах на месте с хлопками;</li> <li>• Катание мяча в паре с воспитателем.</li> </ul> <p><b>Игровое упражнение</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• «Идите (бегите) ко мне» (по сигналу (хлопок в ладоши) — бежать к педагогу, по сигналу (звонит колокольчик) — от педагога).</li> </ul>
	1-2 (закрепление)	<p>Ходьба и бег за воспитателем, не наталкиваясь друг на друга.</p> <p><b>Основные движения</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Прыжки на двух ногах на месте;</li> <li>• Прыжки на двух ногах на месте с хлопками;</li> <li>• Скатывание мяча с горки;</li> <li>• Катание мяча в паре с воспитателем.</li> </ul> <p><b>Игровое упражнение</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• «Идите (бегите) ко мне» (по сигналу (хлопок в ладоши) — бежать к педагогу, по сигналу (звонит колокольчик) — от педагога).</li> </ul>
II	3	<p>Ходьба не наталкиваясь друг на друга, бег за воспитателем.</p> <p><b>Основные движения</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Прыжки на двух ногах, слегка продвигаясь вперед;</li> <li>• Проползание заданного расстояния (от игрушки к игрушке);</li> <li>• Катание мяча двумя руками воспитателю.</li> </ul>

		<p><b>Игровое упражнение</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• «К мишке в гости» (доползти до мишки, убежать от мишки)</li> </ul>
	4	<p>Ходить и бегать за воспитателем, не наталкиваясь друг на друга.</p> <p><b>Основные движения</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Проползание в вертикально стоящий обруч;</li> <li>• Прыжки на двух ногах, слегка продвигаясь вперед с хлопками;</li> <li>• Катание шаров двумя руками друг другу.</li> </ul> <p><b>Игровое упражнение</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• «К мишке в гости» (доползти до мишки, убежать от мишки)</li> </ul>
	3-4 (закрепле ние)	<p>Ходьба не наталкиваясь друг на друга, бег за воспитателем.</p> <p><b>Основные движения</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Прыжки на двух ногах, слегка продвигаясь вперед;</li> <li>• Катание мяча двумя руками воспитателю;</li> <li>• Проползание в вертикально стоящий обруч;</li> <li>• Прыжки на двух ногах, слегка продвигаясь вперед с хлопками;</li> <li>• Катание шаров двумя руками друг другу.</li> </ul> <p><b>Игровое упражнение</b></p> <p>«К мишке в гости» (доползти до мишки, убежать от мишки)</p>
III	5	<p>Ходьба «Стайкой» за воспитателем. Бег от воспитателя.</p> <p><b>Основные движения</b></p> <p>Проползание в вертикально стоящий обруч за игрушкой; Прыжки на двух ногах, слегка продвигаясь вперед с хлопками; Прокатывание мячей двумя руками друг другу и воспитателю.</p> <p><b>Игровое упражнение</b></p> <p>«К лисичке в гости» (прыгать, продвигаясь вперед, до лисички, уползти от лисички).</p>
	6	<p>Ходьба «Стайкой» за воспитателем. Бег от воспитателя.</p> <p><b>Основные движения</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Проползание в воротца;</li> <li>• Подпрыгивание на двух ногах с хлопком;</li> <li>• Прокатывание мяча одной рукой (правой и левой) воспитателю.</li> </ul> <p><b>Игровое упражнение</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• «К мишке в гости» (проползти в воротца в направлении к мишке, убежать от мишки).</li> </ul>

	5-6 (закрепле ние)	<p>Ходьба «Стайкой» за воспитателем. Бег от воспитателя.</p> <p><b>Основные движения</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Проползание в вертикально стоящий обруч за игрушкой;</li> <li>• Прыжки на двух ногах, слегка продвигаясь вперед с хлопками;</li> <li>• Прокатывание мячей одной рукой (правой и левой), двумя руками друг другу и воспитателю.</li> </ul> <p><b>Игровое упражнение</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• «К лисичке в гости» (прыгать, продвигаясь вперед, до лисички, уползти от лисички).</li> </ul>
IV	7	<p>Ходьба не наталкиваясь друг на друга. Бег за воспитателем.</p> <p><b>Основные движения</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Подпрыгивание до ладони воспитателя, находящейся выше поднятых рук ребенка;</li> <li>• Проползание в вертикально стоящий обруч и в воротца;</li> <li>• Прокатывание мяча двумя и одной рукой друг другу.</li> </ul> <p><b>Игровое упражнение:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• «Собери колечки» (по сигналу дети собирают колечки в корзину).</li> </ul>
	8	<p>Ходьба и бег за воспитателем, не наталкиваясь друг на друга</p> <p><b>Основные движения</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Прыжки на двух ногах на месте и слегка продвигаясь вперед;</li> <li>• Катание мяча двумя и одной рукой в паре с воспитателем.</li> </ul> <p><b>Игровое упражнение</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• «Идите (бегите) ко мне» (по сигналу (хлопок в ладоши) — к педагогу, по сигналу (звонит колокольчик) — от педагога).</li> </ul>
	7-8 (закрепле ние)	<p>Ходьба не наталкиваясь друг на друга. Бег за воспитателем.</p> <p><b>Основные движения</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Подпрыгивание до ладони воспитателя, находящейся выше поднятых рук ребенка;</li> <li>• Проползание в вертикально стоящий обруч и в воротца;</li> <li>• Прокатывание мяча двумя и одной рукой друг другу, в паре с воспитателем;</li> <li>• Прыжки на двух ногах на месте и слегка продвигаясь вперед.</li> </ul> <p><b>Игровое упражнение:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• «Собери колечки» (по сигналу дети собирают колечки в корзину).</li> </ul>

## Октябрь

Неделя	№ занятия	Программное содержание
I	9	<p>Ходьба «Стайкой» за воспитателем. Бег от воспитателя. <b>Основные движения</b> Подпрыгивание до предмета, находящегося выше поднятых рук ребенка; Подползание под веревку; Прокатывание мяча одной и двумя руками. <b>Игровое упражнение</b> «Собери колечки» (по сигналу колокольчика дети собирают колечки в корзину).</p>
	10	<p>Ходьба «Стайкой» за воспитателем. Бег от воспитателя. <b>Основные движения</b> Подползание под дугу; Подпрыгивание до игрушки, находящейся выше поднятых рук ребенка; Прокатывание мяча одной и двумя руками под дугу. <b>Игровое упражнение</b> «Собери пирамидку» (дети собирают кольца большой пирамиды, нанизывают на основание)</p>
	9-10 (закрепление)	<p>Ходьба «Стайкой» за воспитателем. Бег от воспитателя. <b>Основные движения</b> Подпрыгивание до предмета, находящегося выше поднятых рук ребенка; Прокатывание мяча одной и двумя руками. <b>Игровое упражнение</b> «Собери колечки» (по сигналу колокольчика дети собирают колечки в корзину).</p>

II	11	<p>Ходьба с согласованными, свободными движениями рук и ног. Бег от воспитателя.</p> <p><b>Основные движения</b>          Подпрыгивание до погремушки, подвешенной выше поднятых рук ребенка;          Прокатывание мяча под дугу и проползание за ним;          Подлезание под веревку.</p> <p><b>Игровое упражнение</b>          «Доползи до игрушки» (доползти с подлезанием под веревку, захватить игрушку).</p>
	12	<p>Ходьба с согласованными, свободными движениями рук и ног. Бег в различных направлениях</p> <p><b>Основные движения</b>          Прыжки на двух ногах на месте с подпрыгиванием до предмета, находящегося выше поднятых рук ребенка;          Проползание в вертикально стоящий обруч с захватом впереди стоящей игрушки;          Прокатывание мяча одной рукой (правой и левой), бег за мячом.</p> <p><b>Игровое упражнение</b>          «К мишке в гости»</p>
	11-12 (закрепление)	<p>Ходьба с согласованными, свободными движениями рук и ног. Бег от воспитателя.</p> <p><b>Основные движения</b>          Подпрыгивание до погремушки, подвешенной выше поднятых рук ребенка;          Проползание в вертикально стоящий обруч с захватом впереди стоящей игрушки;          Прокатывание мяча одной рукой (правой и левой), бег за мячом.</p> <p><b>Игровое упражнение</b>          «К мишке в гости»</p>
	13	<p>Ходьба «Стайкой» за воспитателем.          Бег в различных направлениях.</p> <p><b>Основные движения</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Подпрыгивание до игрушки, находящейся выше поднятых рук ребенка;</li> <li>• Подползание под веревку, приподнятую на 50 см от пола, за стоящей впереди игрушкой;</li> <li>• Катание мяча среднего размера в паре с воспитателем и друг с другом.</li> </ul> <p><b>Игровое упражнение</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• «Доползи до игрушки» (доползти с подлезанием под веревку, захватить игрушку),</li> </ul>

14		<p>Ходьба с согласованными, свободными движениями рук и ног. Бег в различных направлениях.</p> <p><b>Основные движения</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Прыжки на двух ногах, сопровождающиеся небольшим продвижением вперед;</li> <li>• Подползание под скамейку;</li> <li>• Прокатывание мяча под скамейку одной рукой (поочередно правой и левой).</li> </ul> <p><b>Игровое упражнение</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• «Собери комочки» (дети ползут, захватывая тканевые комочки, собирают их в корзину)</li> </ul>
13-14 повторен ие		<p>Ходьба «Стайкой» за воспитателем. Бег в различных направлениях.</p> <p><b>Основные движения</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Подпрыгивание до игрушки, находящейся выше поднятых рук ребенка;</li> <li>• Прыжки на двух ногах, сопровождающиеся небольшим продвижением вперед;</li> <li>• Катание мяча среднего размера в паре с воспитателем и друг с другом.</li> </ul> <p><b>Игровое упражнение</b> «Собери комочки» (дети ползут, захватывая тканевые комочки, собирают их в корзину)</p>
15		<p>Ходьба с согласованными, свободными движениями рук и ног. Бег в различных направлениях.</p> <p><b>Основные движения</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Подпрыгивание до ладони воспитателя, находящейся выше поднятых рук ребенка, сопровождающееся небольшим продвижением вперед;</li> <li>• Проползание в вертикально стоящий обруч и в воротца с захватом мяча;</li> <li>• Прокатывание мяча двумя и одной рукой друг другу, между предметами.</li> </ul> <p><b>Игровое упражнение</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• «Собери пирамидку» (дети собирают кольца большой пирамиды, нанизывают на основание).</li> </ul>
16		<p>Ходьба с согласованными, свободными движениями рук и ног. Бег в различных направлениях.</p> <p><b>Основные движения</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Подпрыгивание до ладони воспитателя, находящейся выше поднятых рук ребенка, сопровождающееся небольшим продвижением вперед;</li> <li>• Проползание в вертикально стоящий обруч;</li> <li>• Прокатывание мяча двумя и одной рукой друг другу, между предметами.</li> </ul> <p><b>Игровое упражнение</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• «Собери пирамидку» (дети собирают кольца большой пирамиды, нанизывают на основание).</li> </ul>

## Ноябрь

Недел я	№ занятия	Программное содержание
—	17	<p>Ходьба в прямом направлении. Бег не наталкиваясь друг на друга.</p> <p><b>Основные движения</b></p> <p>Прыжки на двух ногах с продвижением вперед (от одной игрушки к другой);</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Проползание в два вертикально, стоящих друг за другом обруча;</li> <li>• Скатывание мяча среднего размера с горки и скатывание вслед за ним.</li> </ul> <p><b>Игровое упражнение</b></p> <p>«Скати с горки» (прокатывать шары с горки)</p>
	18	<p>Ходьба в прямом направлении. Бег не наталкиваясь друг на друга.</p> <p><b>Основные движения</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Прыжки на двух ногах на месте с мячом в руках;</li> </ul> <p>Проползание заданного расстояния с прокатыванием мяча перед собой; Прокатывание мяча одной рукой между двумя игрушками.</p> <p><b>Игровое упражнение</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• «Скати и догони» (прокатить мяч с горки, догнать его и захватить)</li> </ul>
	17-18 (закрепле ние)	<p>Ходьба в прямом направлении. Бег не наталкиваясь друг на друга.</p> <p><b>Основные движения</b></p> <p>Прыжки на двух ногах с продвижением вперед (от одной игрушки к другой); Прыжки на двух ногах на месте с мячом в руках; Проползание в два вертикально стоящих друг, за другом обруча; Скатывание мяча среднего размера с горки и скатывание вслед за ним.</p> <p><b>Игровое упражнение</b></p> <p>«Скати с горки» (прокатывать шары с горки).</p>

II	19	<p>Ходьба по кругу, взявшись за руки. Бег в различных направлениях</p> <p><b>Основные движения</b></p> <p>Подпрыгивание до двух игрушек, находящихся выше поднятых рук ребенка, слегка продвигаясь вперед; Подползание под две скамейки, стоящие рядом; Прокатывание двух мячей поочередно (двумя руками).</p> <p><b>Игровое упражнение</b></p> <p>«Подпрыгни до ладони» (поочередно выполнять прыжки на двух ногах, касаясь рукой ладони педагога).</p>
	20	<p>Ходьба по кругу, взявшись за руки. Бег в различных направлениях</p> <p><b>Основные движения</b></p> <p>Подползание под гимнастическую палку, расположенную на высоте 50 см от пола; Прокатывание двух мячей поочередно (двумя руками) под дугу; Прыжки с продвижением вперед с мячом в руках.</p> <p><b>Игровое упражнение</b></p> <p>«Догони мяч» (прокатить мяч двумя руками и догнать его)</p>
	19-20 (закрепление)	<p>Ходьба по кругу, взявшись за руки. Бег в различных направлениях</p> <p><b>Основные движения</b></p> <p>Подпрыгивание до двух игрушек, находящихся выше поднятых рук ребенка, слегка продвигаясь вперед; Прокатывание двух мячей поочередно (двумя руками); Прыжки с продвижением вперед с мячом в руках.</p> <p><b>Игровое упражнение</b></p> <p>«Подпрыгни до ладони» (поочередно выполнять прыжки на двух ногах, касаясь рукой ладони педагога).</p>
III	21	<p>Ходьба в прямом направлении. Бег в различных направлениях.</p> <p><b>Основные движения</b></p> <p>Перепрыгивание через веревку на двух ногах; Подползание под гимнастическую палку, расположенную на высоте 50 см от пола; Прокатывание двух мячей поочередно правой и левой рукой.</p> <p><b>Игровое упражнение</b></p> <p>«Проползи под дугой» (по сигналу (звонит колокольчик) проползти под гимнастическую дугу).</p>

	22	<p>Ходьба в прямом направлении. Бег не наталкиваясь друг на друга.</p> <p><b>Основные движения</b></p> <p>Подпрыгивание до погремушек, висящих выше поднятых рук ребенка; Подползание под скамейку;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Прокатывание мячей друг другу и воспитателю.</li> </ul> <p><b>Игровое упражнение</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• «Попрыгай как мячик» (по сигналу (хлопок в ладоши) прыгать на двух ногах на месте, по сигналу (свисток) останавливаться).</li> </ul>
	21-22 (закрепление)	<p>Ходьба в прямом направлении. Бег в различных направлениях.</p> <p><b>Основные движения</b></p> <p>Перепрыгивание через веревку на двух ногах; Прокатывание двух мячей поочередно правой и левой рукой; Подпрыгивание до погремушек, висящих выше поднятых рук ребенка; Прокатывание мячей друг другу и воспитателю.</p> <p><b>Игровое упражнение</b></p> <p>«Попрыгай как мячик» (по сигналу (хлопок в ладоши) прыгать на двух ногах на месте, по сигналу (свисток) останавливаться).</p>
IV	23	<p>Ходьба по кругу, взявшись за руки. Бег не наталкиваясь друг на друга.</p> <p><b>Основные движения</b></p> <p>Подпрыгивание до ладони воспитателя, находящейся выше поднятых рук ребенка, слегка продвигаясь вперед; Проползание в вертикально стоящий обруч с захватом мяча; Прокатывание мяча двумя и одной рукой друг другу, между предметами.</p> <p><b>Игровое упражнение</b></p> <p>«Прокати мяч и догони его» (по сигналу (звонит бубен) прокатить мяч в обруч, по сигналу (свисток) догнать мяч).</p>
	24	<p>Ходьба в прямом направлении. Бег в различных направлениях.</p> <p><b>Основные движения</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Проползание в вертикально стоящий обруч;</li> <li>• Прокатывание мяча одной рукой (правой и левой).</li> </ul> <p><b>Игровое упражнение</b></p> <p>«Доползи до игрушки» (доползти с подлезанием под веревку, захватить игрушку)</p>

	23-24 (закрепле ние)	<p>Ходьба по кругу, взявшись за руки. Бег не наталкиваясь друг на друга.</p> <p><b>Основные движения</b> Подпрыгивание до ладони воспитателя, находящейся выше поднятых рук ребенка, слегка продвигаясь вперед; Проползание в вертикально стоящий обруч с захватом мяча; Прокатывание мяча двумя и одной рукой друг другу, между предметами.</p> <p><b>Игровое упражнение</b> «Прокати мяч и догони его» (по сигналу (звонит бубен) прокатить мяч в обруч, по сигналу (свисток) догнать мяч).</p>
--	----------------------------	---

## Декабрь

Недел я	№ занятия	Программное содержание
I	25	<p>Ходьба с перешагиванием через предметы. Бег за воспитателем, от воспитателя.</p> <p><b>Основные движения</b> Перепрыгивание через линию, веревку, лежащую на полу; Проползание в заданном направлении; Скатывание мяча с горки.</p> <p><b>Игровое упражнение</b> «Пройди по дорожке» (пройти между двумя веревками).</p>
	26	<p>Ходьба с перешагиванием через предметы. Бега воспитателем, от воспитателя.</p> <p><b>Основные движения</b> Проползание заданного расстояния до предмета Перепрыгивание через веревку, лежащую на полу; Скатывание мяча с горки.</p> <p><b>Игровое упражнение</b> «Пройди по мостику» (пройти по наклонной доске с мячом в руках, прокатить мяч с горки).</p>
	25-26 (закрепле ние)	<p>Ходьба с перешагиванием через предметы. Бег за воспитателем, от воспитателя.</p> <p><b>Основные движения</b> Перепрыгивание через линию, веревку, лежащую на полу; Проползание в заданном направлении;</p>

		<p>Скатывание мяча с горки.</p> <p><b>Игровое упражнение</b> «Пройди по дорожке» (пройти между двумя веревками).</p>
II	27	<p>Ходьба в прямом направлении.</p> <p>Бег, догоняя катящиеся предметы.</p> <p><b>Основные движения</b></p> <p>Прыжки на двух ногах с небольшим продвижением вперед;</p> <p>Перелезание через валик;</p> <p>Катание мяча двумя руками воспитателю.</p> <p><b>Игровое упражнение</b> «Через ручеек» (перепрыгивать через веревки, расположенные на расстоянии 50 см друг от друга).</p>
	28	<p>Ходьба с перешагиванием через предметы.</p> <p>Бег, догоняя катящиеся предметы.</p> <p><b>Основные движения</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Проползание в вертикально стоящий обруч;</li> <li>• Прыжки на двух ногах, слегка продвигаясь вперед с хлопками;</li> <li>• Катание мяча двумя руками друг другу.</li> </ul> <p><b>Игровое упражнение</b> «Лови мяч» (педагог прокатывает мячи по периметру зала, дети ловят их двумя руками).</p>
	27-28 (закрепление)	<p>Ходьба в прямом направлении.</p> <p>Бег, догоняя катящиеся предметы.</p> <p><b>Основные движения</b></p> <p>Прыжки на двух ногах с небольшим продвижением вперед;</p> <p>Проползание в вертикально стоящий обруч;</p> <p>Катание мяча двумя руками воспитателю.</p> <p><b>Игровое упражнение</b> «Через ручеек» (перепрыгивать через веревки, расположенные на расстоянии 50 см друг от друга).</p>
III	29	<p>Ходьба с перешагиванием через предметы.</p> <p>Бег, догоняя катящиеся предметы.</p> <p><b>Основные движения</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Проползание в вертикально стоящий обруч за игрушкой;</li> <li>• Прыжки на двух ногах, слегка продвигаясь вперед с хлопками;</li> <li>• Прокатывание мячей двумя руками друг другу и воспитателю.</li> </ul> <p><b>Игровое упражнение</b> «Перелезь через бревно» (перелезть через гимнастическое бревно, лежащее на полу).</p>

	30	<p>Ходьба в прямом направлении. Бег, догоняя катящиеся предметы.</p> <p><b>Основные движения</b> Проползание в воротца; Подпрыгивание на двух ногах с хлопком; Прокатывание мяча двумя руками воспитателю.</p> <p><b>Игровое упражнение</b> «Через ручеек» (перепрыгивать через веревки, расположенные на расстоянии 50 см друг от друга).</p>
	29-30 (закрепление)	<p>Ходьба с перешагиванием через предметы. Бег, догоняя катящиеся предметы.</p> <p><b>Основные движения</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Проползание в вертикально стоящий обруч за игрушкой;</li> <li>• Прыжки на двух ногах, слегка продвигаясь вперед с хлопками;</li> <li>• Прокатывание мячей двумя руками друг другу и воспитателю.</li> </ul> <p><b>Игровое упражнение</b> «Через ручеек» (перепрыгивать через веревки, расположенные на расстоянии 50 см друг от друга).</p>
IV	31	<p>Ходьба с перешагиванием через предметы. Бег за воспитателем, от воспитателя</p> <p><b>Основные движения</b> Подпрыгивание до ладони воспитателя, находящейся выше поднятых рук ребенка; Подползание под скамейку; Прокатывание мяча двумя и одной рукой друг другу</p> <p><b>Игровое упражнение</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• «Прокати мяч» (прокатывать мяч друг другу).</li> </ul>
	32	<p>Ходьба с перешагиванием через предметы. Бег за воспитателем, от воспитателя</p> <p><b>Основные движения</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Прыжки на двух ногах на месте и продвигаясь вперед;</li> <li>• Катание мяча двумя и одной рукой в паре с воспитателем.</li> </ul> <p><b>Игровое упражнение</b> «Брось мяч» (бросать мяч в указанном ориентиром направлении).</p>

	31-32 (закрепле ние)	<p>Ходьба с перешагиванием через предметы. Бег за воспитателем, от воспитателя</p> <p><b>Основные движения</b> Подпрыгивание до ладони воспитателя, находящейся выше поднятых рук ребенка; Прыжки на двух ногах на месте и продвигаясь вперед; Прокатывание мяча двумя и одной рукой друг другу.</p> <p><b>Игровое упражнение</b> • «Прокати мяч» (прокатывать мяч друг другу).</p>
--	----------------------------	---

## Январь

Недел я	№ занятия	Программное содержание
—	33	<p>Ходьба с опорой на зрительные ориентиры. Бег, догоняя катящиеся предметы.</p> <p><b>Основные движения</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Прыжки в высоту;</li> <li>• Перелезание через валик;</li> <li>• Бросание мяча двумя руками снизу.</li> </ul> <p><b>Игровое упражнение</b> «Перелезь через бревно» (выполнять прыжки на двух ногах с продвижением вперед до бревна, лежащего на полу, затем перелезть через него).</p>
	34	<p>Ходьба с опорой на зрительные ориентиры Бега воспитателем, от воспитателя.</p> <p><b>Основные движения</b> Подползание под дугу; Подпрыгивание до игрушки, находящейся выше поднятых рук ребенка; Прокатывание мяча одной и двумя руками под дугу.</p> <p><b>Игровое упражнение</b> «Пройди по дорожке» (пройти между гимнастическими палками, лежащими на полу на расстоянии 50 см).,</p>
	33-34	<p>Ходьба с опорой на зрительные ориентиры. Бег, догоняя катящиеся предметы.</p> <p><b>Основные движения</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Прыжки в высоту;</li> </ul> <p>Подпрыгивание до игрушки, находящейся выше поднятых рук ребенка;</p>

	(закрепле ние)	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Бросание мяча двумя руками снизу.</li> </ul> <b>Игровое упражнение</b> «Пройди по дорожке» (пройти между гимнастическими палками, лежащими на полу на расстоянии 50 см).
II	35	Ходьба с опорой на зрительные ориентиры Бег, догоняя катящиеся предметы. <b>Основные движения</b> Перепрыгивание через веревку, лежащую на полу; Бросание мяча двумя руками снизу; Подлезание под веревку. <b>Игровое упражнение</b> «Прокати мяч» (прокатывать мяч друг другу).
	36	Ходьба с опорой на зрительные ориентиры Бег в различных направлениях <b>Основные движения</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Прыжки на двух ногах на месте с подпрыгиванием до предмета, находящегося выше поднятых рук ребенка;</li> <li>• Проползание в вертикально стоящий обруч с захватом впереди стоящей игрушки;</li> <li>• Ловля мяча, брошенного воспитателем.</li> </ul> <b>Игровое упражнение</b> «Лови мяч» (поочередно ловить мяч, брошенный педагогом, из положения сидя на полу).
	35-36 (закрепле ние)	Ходьба с опорой на зрительные ориентиры Бег, догоняя катящиеся предметы. <b>Основные движения</b> Перепрыгивание через веревку, лежащую на полу; Бросание мяча двумя руками снизу; Ловля мяча, брошенного воспитателем. <b>Игровое упражнение</b> «Прокати мяч» (прокатывать мяч друг другу).

Ш	37	<p>Ходьба по кругу, взявшись за руки. Бег в различных направлениях. <b>Основные движения</b> Подпрыгивание до игрушки, находящейся выше поднятых рук ребенка Подползание под веревку, сопровождающееся захватом стоящей впереди игрушки; Бросание мяча двумя руками снизу. <b>Игровое упражнение</b> «Через ручеек» (перепрыгивать через гимнастические палки, расположенные на полу на расстоянии 50 см друг от друга).</p>
	38	<p>Ходьба по кругу, взявшись за руки Бег, догоня катящиеся предметы. <b>Основные движения</b> Прыжки на двух ногах, сопровождающиеся небольшим продвижением вперед; Перелезание через валик; Перебрасывание малого мяча через ленту, натянутую на уровне груди ребенка. <b>Игровое упражнение</b> «Брось мяч» (бросать мяч в указанном с помощью ориентира направлении).</p>
	37-38 (закрепление)	<p>Ходьба по кругу, взявшись за руки. Бег в различных направлениях. <b>Основные движения</b> Подпрыгивание до игрушки, находящейся выше поднятых рук ребенка; Прыжки на двух ногах, сопровождающиеся небольшим продвижением вперед; Бросание мяча двумя руками снизу. <b>Игровое упражнение</b> «Через ручеек» (перепрыгивать через гимнастические палки, расположенные на полу на расстоянии 50 см друг от друга).</p>
IV	39	<p>Ходьба приставными шагами вперед, в стороны. Бег в различных направлениях <b>Основные движения</b> Подпрыгивание до ладони воспитателя, находящейся выше поднятых рук ребенка, слегка продвигаясь вперед; Подползание под скамейку; Перебрасывание малого мяча через веревку, натянутую на уровне груди ребенка. <b>Игровое упражнение</b> «Лови мяч» (поочередно ловить малый мяч, брошенный педагогом).</p>

	40	<p>Ходьба по кругу, взявшись за руки Бег, догоняя катящиеся предметы</p> <p><b>Основные движения</b> Перепрыгивание через веревку, лежащую на полу; Проползание в заданном направлении.</p> <p><b>Игровое упражнение</b> «Через ручеек» (перепрыгивать через гимнастические палки, расположенные на расстоянии 50 см друг от друга)</p>
	39-40 (закрепление)	<p>Ходьба приставными шагами вперед, в стороны. Бег в различных направлениях</p> <p><b>Основные движения</b> Подпрыгивание до ладони воспитателя, находящейся выше поднятых рук ребенка, слегка продвигаясь вперед; Перепрыгивание через веревку, лежащую на полу; Перебрасывание малого мяча через веревку, натянутую на уровне груди ребенка.</p> <p><b>Игровое упражнение</b> «Лови мяч» (поочередно ловить малый мяч, брошенный педагогом).</p>

## Февраль

Неделя	№ занятия	Программное содержание
I	41	<p>Ходьба со сменой направления движения. Бег между двумя линиями</p> <p><b>Основные движения</b> Прыжки на двух ногах с продвижением вперед (от игрушки к игрушке); Проползание в два вертикально стоящих обруча; Скатывание мяча с горки, скатывание вслед за ним.</p> <p><b>Игровое упражнение</b> «Скати с горки» (скатывать малые мячи с горки, скатываться с горки вслед за мячами).</p>

	42	<p>Ходьба со сменой направления движения. Бег между двумя линиями</p> <p><b>Основные движения</b> Прыжки на двух ногах с мячом в руках; Проползание заданного расстояния, прокатывая мяч перед собой; Прокатывание мяча одной рукой между двумя игрушками.</p> <p><b>Игровое упражнение</b> «Скати и догони» (прокатить мяч с горки, догнать его и захватить).</p>
	41-42 (закреплен ие)	<p>Ходьба со сменой направления движения. Бег между двумя линиями</p> <p><b>Основные движения</b> Прыжки на двух ногах с продвижением вперед (от игрушки к игрушке); Проползание в два вертикально стоящих обруча; Скатывание мяча с горки, скатывание вслед за ним.</p> <p><b>Игровое упражнение</b> «Скати с горки» (скатывать малые мячи с горки, скатываться с горки вслед за мячами).</p>
II	43	<p>Ходьба со сменой направления движения Бег в различных направлениях.</p> <p><b>Основные движения</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Подпрыгивание до двух игрушек, находящихся выше поднятых рук ребенка, слегка продвигаясь вперед;</li> <li>• Подползание под двумя скамейками, стоящими рядом;</li> <li>• Ловля мяча, брошенного воспитателем.</li> </ul> <p><b>Игровое упражнение</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• «Пройди по мостику» (поочередно проходить по гимнастической доске, лежащей на полу, со страховкой педагога).</li> </ul>
	44	<p>Ходьба со сменой направления движения Бег в различных направлениях</p> <p><b>Основные движения</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Подползание под гимнастическую палку, расположенную на высоте 50 см;</li> <li>• Прокатывание двух мячей поочередно (двумя руками) под дугу;</li> <li>• Прыжки с продвижением вперед с мячом в руках.</li> </ul> <p><b>Подвижная игра</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• «Пройди по дорожке» (пройти между двумя гимнастическими палками, расположенными на расстоянии 50 см друг от друга)</li> </ul>
		<p>Ходьба со сменой направления движения Бег в различных направлениях.</p>

	43-44 (закреплен ие)	<p><b>Основные движения</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Подпрыгивание до двух игрушек, находящихся выше поднятых рук ребенка, слегка продвигаясь вперед;</li> <li>• Прыжки с продвижением вперед с мячом в руках;</li> <li>• Ловля мяча, брошенного воспитателем.</li> </ul> <p><b>Подвижная игра</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• «Пройди по дорожке» (пройти между двумя гимнастическими палками, расположенными на расстоянии 50 см друг от друга).</li> </ul>
Ш	45	<p>Ходьба с перешагиванием через предметы. Бег между двумя линиями</p> <p><b>Основные движения</b></p> <p>Перепрыгивание через веревочку (или гимнастическую палку), лежащую на полу, на двух ногах; Подползание под гимнастическую палку, расположенную на высоте 50 см от пола; Прокатывание двух мячей поочередно правой и левой рукой.</p> <p><b>Подвижная игра</b></p> <p>«Проползи в воротца» (проползти под гимнастическими дугами, расположенными на расстоянии 50 см друг от друга).</p> <p><b>Заключительная часть</b></p> <p>Спокойная ходьба с дыхательными упражнениями, в течение 1,5 минут</p>
	46	<p>Ходьба с опорой на зрительные ориентиры Бег в различных направлениях</p> <p><b>Основные движения</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Подпрыгивание до погремушек, висящих выше поднятых рук ребенка;</li> <li>• Подползание под скамейку;</li> <li>• Бросание мяча двумя руками снизу.</li> </ul> <p><b>Игровое упражнение</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• «Попрыгай как мячик» (по сигналу (хлопок) прыгать на двух ногах с небольшим продвижением вперед, по сигналу (звонит бубен) остановиться).</li> </ul>
	45-46 (закреплен ие)	<p>Ходьба с перешагиванием через предметы. Бег между двумя линиями</p> <p><b>Основные движения</b></p> <p>Перепрыгивание через веревочку (или гимнастическую палку), лежащую на полу, на двух ногах; Подпрыгивание до погремушек, висящих выше поднятых рук ребенка; Прокатывание двух мячей поочередно правой и левой рукой.</p> <p><b>Подвижная игра</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• «Попрыгай как мячик» (по сигналу (хлопок) прыгать на двух ногах с небольшим продвижением вперед, по сигналу (звонит бубен) остановиться).</li> </ul>

IV	47	<p>Ходьба со сменой направления движения.  <b>Бег между двумя линиями</b>  <b>Основные движения</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Подпрыгивание до ладони воспитателя, находящейся выше поднятых рук ребенка, слегка продвигаясь вперед;</li> <li>• Проползание в вертикально стоящий обруч и в воротца с захватом мяча;</li> <li>• Прокатывание мяча двумя руками и одной рукой друг другу, между предметами.</li> </ul> <p><b>Игровое упражнение</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• «Прокати мяч и догони его» (по сигналу (свисток) прокатить мяч в обруч, по сигналу (звонит бубен) догнать мяч).</li> </ul>
	48	<p>Ходьба с перешагиванием через предметы.  Бег между двумя линиями.  <b>Основные движения</b></p> <p>Подползание под веревку;  Бросание мяча двумя руками снизу.  <b>Игровое упражнение</b></p> <p>«Через ручеек» (перепрыгивать через гимнастические палки, расположенные на расстоянии 50 см друг от друга).</p>
	47-48 (закреплен ие)	<p>Ходьба со сменой направления движения.  Бег между двумя линиями  <b>Основные движения</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Подпрыгивание до ладони воспитателя, находящейся выше поднятых рук ребенка, слегка продвигаясь вперед;</li> <li>• Проползание в вертикально стоящий обруч и в воротца с захватом мяча;</li> <li>• Прокатывание мяча двумя руками и одной рукой друг другу, между предметами.</li> </ul> <p><b>Игровое упражнение</b></p> <p>«Прокати мяч и догони его» (по сигналу (свисток) прокатить мяч в обруч, по сигналу (звонит бубен) догнать мяч).</p>

### Март

Неделя	№ занятия	Программное содержание
I	49	<p>Ходьба, огибая предметы. Бег между двумя линиями, не наступая на них.  <b>Основные движения</b></p> <p>Бросание мяча воспитателю;  Проползание заданного расстояния;  Перепрыгивание через веревку, лежащую на полу.</p>

		<p><b>Игровое упражнение</b> «Перешагни через палку» (по сигналу (рука вверх) перешагнуть через гимнастическую палку с хлопком в ладоши над головой, по сигналу (рука в сторону) перешагнуть через гимнастическую палку с хлопком в ладоши за спиной).</p>
	50	<p>Ходьба огибая предметы. Бег за воспитателем, от воспитателя</p> <p><b>Основные движения</b> Проползание заданного расстояния до предмета; Прыжки на двух ногах с места как можно дальше; Катание мяча между предметами.</p> <p><b>Игровое упражнение</b> «Мой веселый, звонкий мяч» (поймать мяч, катящийся с горки)</p> <p><b>Игровая часть</b> Спокойная ходьба с дыхательными упражнениями, в течение 1,5 минут</p>
	49-50 (закреплен ие)	<p>Ходьба огибая предметы. Бег между двумя линиями, не наступая на них.</p> <p><b>Основные движения</b> Бросание мяча воспитателю; Прыжки на двух ногах с места как можно дальше; Катание мяча между предметами; Перепрыгивание через веревку, лежащую на полу.</p> <p><b>Игровое упражнение</b> «Мой веселый, звонкий мяч» (поймать мяч, катящийся с горки)</p> <p><b>Игровая часть</b> Спокойная ходьба с дыхательными упражнениями, в течение 1,5 минут</p>
II	51	<p>Ходьба со сменой характера движения в соответствии с указанием педагога. Бег между двумя линиями, не наступая на них.</p> <p><b>Основные движения</b> Прыжки на двух ногах с места как можно дальше; Перелезание через бревно; Бросание мяча двумя руками воспитателю.</p> <p><b>Игровое упражнение</b> «Перепрыгни через ручеек» (перепрыгивать через веревку, лежащую на полу, с хлопком в ладоши над головой).</p>

Ш	52	<p>Ходьба со сменой характера движения в соответствии с указанием педагога. Бег между двумя линиями, не наступая на них.</p> <p><b>Основные движения</b> Перелезание через бревно; Прыжки на двух ногах как можно дальше (со зрительным ориентиром); Прокатывание мячей двумя руками в произвольном направлении.</p> <p><b>Игровое упражнение</b> «Пройди по дорожке» (проходить по гимнастической доске, лежащей на полу, перешагивая через кубик).</p>
	51-52 (закреплен ие)	<p>Ходьба со сменой характера движения в соответствии с указанием педагога. Бег между двумя линиями, не наступая на них.</p> <p><b>Основные движения</b> Прыжки на двух ногах с места как можно дальше; Перелезание через бревно; Бросание мяча двумя руками воспитателю.</p> <p><b>Игровое упражнение</b> «Перепрыгни через ручеек» (перепрыгивать через веревку, лежащую на полу, с хлопком в ладоши над головой).</p>
	53	<p>Ходьба, огибая предметы. Бег за воспитателем, от воспитателя</p> <p><b>Основные движения</b> Влезание на лестницу-стремянку (попытки); Прыжки на двух ногах как можно дальше; Прокатывание мячей двумя руками друг другу в произвольном направлении</p> <p><b>Игровое упражнение</b> • «Курочка-хохлатка» (по сигналу дети подбегают к педагогу)</p>
54	<p>Ходьба огибая предметы. Бег между двумя линиями, не наступая на них.</p> <p><b>Основные движения</b> Перелезание через бревно; Прыгание на двух ногах как можно дальше; Прокатывание мяча одной рукой (правой и левой поочередно) воспитателю.</p> <p><b>Игровое упражнение</b> «Пройди по дорожке» (пройти по гимнастической доске, лежащей на полу, руки на поясе).</p>	

	53-54 (закреплен ие)	<p>Ходьба огибая предметы. Бег за воспитателем, от воспитателя</p> <p><b>Основные движения</b> Влезание на лестницу-стремянку (попытки); Прыжки на двух ногах как можно дальше; Прокатывание мячей двумя руками друг другу в произвольном направлении.</p> <p><b>Игровое упражнение</b> • «Курочка-хохлатка» (по сигналу дети подбегают к педагогу)</p>
IV	55	<p>Ходьба со сменой характера движения в соответствии с указанием педагога. Бег за воспитателем, от воспитателя</p> <p><b>Основные движения</b> Перепрыгивание через веревочку (или гимнастическую палку), лежащую на полу, на двух ногах; Проползание заданного расстояния до ориентира; Прокатывание мяча двумя и одной рукой друг другу.</p> <p><b>Игровое упражнение</b> «Перешагни через ручеек» (перешагнуть через две веревки, лежащие на полу на расстоянии 20 см).</p>
	56	<p>Ходьба огибая предметы. Бег за воспитателем, от воспитателя.</p> <p><b>Основные движения</b> Прыжки на двух ногах с места как можно дальше; Бросание мяча двумя руками в паре с воспитателем.</p> <p><b>Игровое упражнение</b> «Курочка-хохлатка» (по сигналу дети подбегают к педагогу).</p>
	55-56 (закреплен ие)	<p>Ходьба со сменой характера движения в соответствии с указанием педагога. Бег за воспитателем, от воспитателя</p> <p><b>Основные движения</b> Перепрыгивание через веревочку (или гимнастическую палку), лежащую на полу, на двух ногах; Бросание мяча двумя руками в паре с воспитателем; Прокатывание мяча двумя и одной рукой друг другу.</p> <p><b>Игровое упражнение</b> «Перешагни через ручеек» (перешагнуть через две веревки, лежащие на полу на расстоянии 20 см).</p>

## Апрель

Неделя	№ занятия	Программное содержание
I	57	<p>Ходьба с перешагиванием веревки (палки), приподнятой на высоту 5—15 см.  Бег между двумя линиями, не наступая на них  <b>Основные движения</b>  Подпрыгивание до предмета, находящегося выше поднятых рук ребенка  Подползание под веревку;  Прокатывание мяча одной и двумя руками.  <b>Игровое упражнение</b>  «Мишки идут по лесу» имитировать походку медведя – ходить на внешней стороне стопы.</p>
	58	<p>Ходьба со сменой характера движения в соответствии с указанием педагога. Бег со сменой направления движения в соответствии с указаниями педагога.  <b>Основные движения</b>  Подползание под дугу;  Прыжки с места на двух ногах как можно дальше;  Прокатывание мяча одной и двумя руками под дугу.  <b>Игровое упражнение</b>  «Мишки идут по лесу» (имитировать походку медведя — передвигаться на внешней стороне стопы).</p>
	57-58 (закрепление)	<p>Ходьба с перешагиванием веревки (палки), приподнятой на высоту 5—15 см.  Бег между двумя линиями, не наступая на них  <b>Основные движения</b>  Подпрыгивание до предмета, находящегося выше поднятых рук ребенка;  Прыжки с места на двух ногах как можно дальше;  Прокатывание мяча одной и двумя руками.  <b>Игровое упражнение</b>  «Мишки идут по лесу» имитировать походку медведя – ходить на внешней стороне стопы.</p>
II	59	<p>Ходьба с перешагиванием веревки (палки), приподнятой на высоту 5—15 см.  Бег со сменой направления движения в соответствии с указаниями педагога.  <b>Основные движения</b>  Подпрыгивание до предмета, находящегося выше поднятых рук ребенка;  Прокатывание мяча между предметами;  Проползание в вертикально стоящий обруч.  <b>Игровое упражнение</b>  «Курочка-хохлатка» (по сигналу «курочки-хохлатки» (педагога) спрятаться — присесть, закрыть лицо руками).</p>

	60	<p>Ходьба с перешагиванием веревки (палки), приподнятой на высоту 5—15 см. Бег между двумя линиями, не наступая на них</p> <p><b>Основные движения</b> Прыжки на двух ногах на месте с подпрыгиванием до предмета, находящегося выше поднятых рук ребенка; Проползание под гимнастическую скамейку с захватом впереди стоящей игрушки; Прокатывание мяча одной рукой (правой и левой), бег за мячом</p> <p><b>Игровое упражнение</b> • «Мишки идут по лесу» (имитировать походку медведя — передвигаться на внешней стороне стопы).</p>
	59-60 (закреплен ие)	<p>Ходьба с перешагиванием веревки (палки), приподнятой на высоту 5—15 см. Бег со сменой направления движения в соответствии с указаниями педагога.</p> <p><b>Основные движения</b> Подпрыгивание до предмета, находящегося выше поднятых рук ребенка; Прокатывание мяча между предметами; Проползание в вертикально стоящий обруч.</p> <p><b>Игровое упражнение</b> «Курочка-хохлатка» (по сигналу «курочки-хохлатки» (педагога) спрятаться — присесть, закрыть лицо руками).</p>
III	61	<p>Ходьба со сменой характера движения в соответствии с указаниями педагога. Бег со сменой направления движения в соответствии с указаниями педагога.</p> <p><b>Основные движения</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Подпрыгивание до игрушки, находящейся выше поднятых рук ребенка;</li> <li>• Подползание под веревку (высота 30—40 см) с захватом стоящей впереди игрушки;</li> <li>• Катание мяча между предметами.</li> </ul> <p><b>Игровое упражнение</b> «Попади в воротца» (прокатить мяч под дугой).</p>
	62	<p>Ходьба со сменой характера движения в соответствии с указаниями педагога. Бег между двумя линиями, не наступая на них</p> <p><b>Основные движения</b> Перепрыгивание через две параллельные линии; Перелезание через бревно; Прокатывание мяча между предметами.</p> <p><b>Игровое упражнение</b> «Попади в воротца» (прокатить мяч под дугой).</p>

	61-62 (закреплен ие)	<p>Ходьба со сменой характера движения в соответствии с указаниями педагога. Бег со сменой направления движения в соответствии с указаниями педагога.</p> <p><b>Основные движения</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Подпрыгивание до игрушки, находящейся выше поднятых рук ребенка;</li> <li>• Перепрыгивание через две параллельные линии;</li> <li>• Катание мяча между предметами.</li> </ul> <p><b>Игровое упражнение</b> «Попади в воротца» (прокатить мяч под дугой).</p>
IV	63	<p>Ходьба с перешагиванием веревки (падки), приподнятой на высоту 5—15 см. Бег со сменой направления движения в соответствии с указаниями педагога.</p> <p><b>Основные движения</b></p> <p>Перепрыгивание через две параллельные линии; Влезание на лестницу-стремянку с помощью взрослого (попытки); Прокатывание мяча двумя и одной рукой друг другу, между предметами.</p> <p><b>Игровое упражнение:</b> «Мишки идут по лесу» (имитировать походку медведя — передвигаться на внешней стороне стопы).</p>
	64	<p>Ходьба со сменой характера движения в соответствии с указаниями педагога. Бег между двумя линиями, не наступая на них</p> <p><b>Основные движения</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Проползание в вертикально стоящий обруч;</li> <li>• Прокатывание мяча в произвольном направлении.</li> </ul> <p><b>Игровое упражнение</b> «Попади в воротца» (прокатить мяч под дугой).</p>
	63-64 (закреплен ие)	<p>Ходьба с перешагиванием веревки (падки), приподнятой на высоту 5—15 см. Бег со сменой направления движения в соответствии с указаниями педагога.</p> <p><b>Основные движения</b></p> <p>Перепрыгивание через две параллельные линии; Влезание на лестницу-стремянку с помощью взрослого (попытки); Прокатывание мяча двумя и одной рукой друг другу, между предметами.</p> <p><b>Игровое упражнение:</b> «Мишки идут по лесу» (имитировать походку медведя — передвигаться на внешней стороне стопы).</p>

VI	57-58 (закреплен ие)	<p>Ходьба с перешагиванием веревки (палки), приподнятой на высоту 5—15 см. Бег между двумя линиями, не наступая на них</p> <p><b>Основные движения</b> Подпрыгивание до предмета, находящегося выше поднятых рук ребенка; Прыжки с места на двух ногах как можно дальше; Прокатывание мяча одной и двумя руками.</p> <p><b>Игровое упражнение</b> «Мишки идут по лесу» имитировать походку медведя – ходить на внешней стороне стопы.</p>
	59-60 (закреплен ие)	<p>Ходьба с перешагиванием веревки (палки), приподнятой на высоту 5—15 см. Бег со сменой направления движения в соответствии с указаниями педагога.</p> <p><b>Основные движения</b> Подпрыгивание до предмета, находящегося выше поднятых рук ребенка; Прокатывание мяча между предметами; Проползание в вертикально стоящий обруч.</p> <p><b>Игровое упражнение</b> «Курочка-хохлатка» (по сигналу «курочки-хохлатки» (педагога) спрятаться — присесть, закрыть лицо руками).</p>
	61-62 (закреплен ие)	<p>Ходьба со сменой характера движения в соответствии с указаниями педагога. Бег со сменой направления движения в соответствии с указаниями педагога.</p> <p><b>Основные движения</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Подпрыгивание до игрушки, находящейся выше поднятых рук ребенка;</li> <li>• Перепрыгивание через две параллельные линии;</li> <li>• Катание мяча между предметами.</li> </ul> <p><b>Игровое упражнение</b> «Попади в воротца» (прокатить мяч под дугой).</p>

## Май

Неде ля	№ занятия	Программное содержание
------------	--------------	------------------------

I	65	<p>Ходьба с перешагиванием веревки (палки), приподнятой на высоту 5—15 см. Бег медленный — до 80 м.</p> <p><b>Основные движения</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Прыжки с продвижением вперед (от игрушки к игрушке);</li> <li>• Проползание в два вертикально стоящих обруча;</li> <li>• Скатывание мяча с горки и скатывание вслед за ним.</li> </ul> <p><b>Игровое упражнение</b> «Мой веселый, звонкий мяч» (проползти в вертикально стоящий обруч с малым мячом в руках, бросить его об пол).</p>
	66	<p>Ходьба огибая предметы. Бег медленный до 80 м</p> <p><b>Основные движения</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Прыжки на двух ногах с места как можно дальше;</li> <li>• Влезание на стремянку с помощью взрослого (попытки);</li> <li>• Прокатывание мяча одной рукой (правой и левой поочередно) между двумя игрушками.</li> </ul> <p><b>Игровое упражнение</b> «Мой веселый, звонкий мяч» (прокатить мяч двумя руками и догнать его).</p>
	65-66 (закреплен ие)	<p>Ходьба с перешагиванием веревки (палки), приподнятой на высоту 5—15 см. Бег медленный — до 80 м.</p> <p><b>Основные движения</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Прыжки с продвижением вперед (от игрушки к игрушке);</li> <li>• Проползание в два вертикально стоящих обруча;</li> <li>• Скатывание мяча с горки и скатывание вслед за ним.</li> </ul> <p><b>Игровое упражнение</b> «Мой веселый, звонкий мяч» (прокатить мяч двумя руками и догнать его).</p>
II	67	<p>Ходьба с перешагиванием веревки (палки), приподнятой на высоту 5-15 см. Бег медленный — до 80 м.</p> <p><b>Основные движения</b></p> <p>Подпрыгивание до двух игрушек, находящихся выше поднятых рук ребенка, слегка продвигаясь вперед Проползание под две скамейки, стоящие рядом Прокатывание двух мячей поочередно (двумя руками) между предметами</p> <p><b>Игровое упражнение</b> «Перешагни через ручеек» (по сигналу –звенит бубен-перешагнуть через две веревки, лежащие на расстоянии 30 см, руки на поясе).</p>

Ш	68	<p>Ходьба огибая предметы. Бег медленный до 80 м</p> <p><b>Основные движения</b></p> <p>Подползание под гимнастическую палку, расположенную на высоте 50 см от пола;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Прокатывание двух мячей поочередно (двумя руками) под дугу;</li> <li>• Прыжки с места как можно дальше с мячом в руках.</li> </ul> <p><b>Игровое упражнение</b></p> <p>«Мой веселый, звонкий мяч» (прокатить мяч двумя руками и догнать его).</p>
	67-68 (закреплен ие)	<p>Ходьба с перешагиванием веревки (палки), приподнятой на высоту 5-15 см.</p> <p><b>Бег медленный</b> — до 80 м.</p> <p><b>Основные движения</b></p> <p>Подпрыгивание до двух игрушек, находящихся выше поднятых рук ребенка, слегка продвигаясь вперед;</p> <p>Прыжки с места как можно дальше с мячом в руках;</p> <p>Прокатывание двух мячей поочередно (двумя руками) между предметами.</p> <p><b>Игровое упражнение</b></p> <p>«Перешагни через ручеек» (по сигналу – звенит бубен-перешагнуть через две веревки, лежащие на расстоянии 30 см, руки на поясе.</p>
	69	<p>Ходьба с перешагиванием веревки (палки), приподнятой на высоту 5—15 см. Бег непрерывный — 30—40 секунд</p> <p><b>Основные движения</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Передезание через бревно;</li> <li>• Перепрыгивание через веревку, лежащую на полу;</li> <li>• Прокатывание двух мячей поочередно правой и левой рукой в произвольном направлении.</li> </ul> <p><b>Подвижная игра</b></p> <p>«Попади в воротца» (прокатить мяч под дугой).</p>
70	<p>Ходьба огибая предметы;</p> <p>Бег непрерывный — 30-40 секунд</p> <p><b>Основные движения</b></p> <p>Перепрыгивание через веревку, лежащую на полу;</p> <p>Подползание под скамейку;</p> <p>Бросание мяча взрослому.</p> <p><b>Игровое упражнение</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• «Мой веселый, звонкий мяч» (прокатить мяч двумя руками и догнать его).</li> </ul> <p><b>Итоговая часть</b></p> <p>Спокойная ходьба с дыхательными упражнениями, в течение 1,5 минут</p>	

	69-70 (закреплен ие)	<p>Ходьба с перешагиванием веревки (палки), приподнятой на высоту 5—15 см. Бег непрерывный — 30—40 секунд</p> <p><b>Основные движения</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Перепрыгивание через веревку, лежащую на полу;</li> </ul> <p>Бросание мяча взрослому;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Прокатывание двух мячей поочередно правой и левой рукой в произвольном направлении.</li> </ul> <p><b>Подвижная игра</b> «Попади в воротца» (прокатить мяч под дугой).</p> <p><b>Игровая часть</b> Спокойная ходьба с дыхательными упражнениями, в течение 1,5 минут</p>
IV	71	<p>Ходьба с перешагиванием веревки (палки), приподнятой на высоту 5—15 см. Бег медленный — до 80 м.</p> <p><b>Основные движения</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Прыжки через две параллельные линии;</li> <li>• Влезание на лестницу-стремянку (попытки);</li> <li>• Прокатывание мяча под дугой поочередно правой и левой рукой. <b>Игровое упражнение</b></li> <li>• «Мишки идут по лесу» (имитировать походку медведя — передвигаться на внешней стороне стопы).</li> </ul> <p><b>Игровая часть</b> Спокойная ходьба с дыхательными упражнениями, в течение 1,5 минут</p>
	72	<p>Ходьба с перешагиванием веревки (палки), приподнятой на высоту 5—15 см. Бег непрерывный — 30—40 секунд.</p> <p><b>Основные движения</b></p> <p>Подползание под гимнастическую палку;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Прыжки с места на двух ногах до зрительного ориентира</li> <li>• Прокатывание мячей поочередно правой и левой рукой между предметами.</li> </ul> <p><b>Игровое упражнение</b> «Мишки идут по лесу» (имитировать походку медведя — передвигаться на внешней стороне стопы).</p>

	71-72 (закреплен ие)	<p>Ходьба с перешагиванием веревки (палки), приподнятой на высоту 5—15 см. Бег медленный — до 80 м.</p> <p><b>Основные движения</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>• Прыжки через две параллельные линии;</li><li>• Влезание на лестницу-стремянку (попытки);</li><li>• Прокатывание мяча под дугой поочередно правой и левой рукой.</li></ul> <p><b>Игровое упражнение</b> «Мишки идут по лесу» (имитировать походку медведя — передвигаться на внешней стороне стопы).</p>
--	----------------------------	---

## Список литературы

1. Новикова И.М. Формирование представлений о здоровом образе жизни у дошкольников. Для работы с детьми 2-7 лет – М.: МОЗАИКА-СИНТЕЗ, 2010. -96с.
2. Образовательная программа дошкольного образования «От рождения до школы» Н.Е. Веракса, Т.С. Комарова, М.А. Васильева.- М.: МОЗАИКА-СИНТЕЗ, 2014.
3. СанПин 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания».
4. Санитарные Правила 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи».
5. Санитарные Правила 3.1./2.4.3598-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации работы образовательных организаций и других объектов социальной инфраструктуры для детей и молодежи в условиях распространения новой коронавирусной инфекции (COVID-19)».
6. Сборник подвижных игр. Для занятий с детьми 2-7 лет. Э.Я. Степаненкова. – М.: Мозаика-синтез,2014.- 144с.
7. Степаненкова Э.Я. Физическое воспитание в детском саду. – М.: Мозаика-Синтез, 2009.- 96с.

