

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение  
«Детский сад комбинированного вида «Сардана» МО «Алданский район»

ПРИНЯТА  
Педагогическим советом  
Потокол № \_\_\_\_\_  
От « \_\_\_\_\_ » \_\_\_\_\_ 20 \_\_\_\_ г.

УТВЕРЖДАЮ  
Заведующей МБДОУ Детский сад  
комбинированного вида «Сардана»  
Унарова А.Н.

\_\_\_\_\_  
Приказ № от \_\_\_\_\_

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**  
**по физической культуре**  
для детей раннего и младшего возраста  
(от 1,6 до 4 лет)

Программа разработана:  
инструктором физического воспитания  
Габышевой Лидией Алексеевной

Хатыстыр, 2020 г.

## СОДЕРЖАНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ

№ п/п	Разделы программы
<b>І Целевой раздел</b>	
<b>1. Пояснительная записка</b>	
1.1	Общие положения
1.2	Цели и задачи реализации программы
1.3	Принципы и подходы к формированию Программы
1.4	Возрастные и индивидуальные особенности детей от 1,6 до 4 лет.
<b>ІІ Содержательный раздел</b>	
2.1	Содержание образовательной деятельности с детьми
2.2	Физическое развитие в ДОУ. Комплексно-тематическое планирование непосредственно образовательной деятельности по физической культуре
2.3	Виды интеграции образовательных областей
2.3.1	Современные здоровьесберегающие технологии в ДОУ
2.4	Особенности взаимодействия педагогического коллектива с семьями воспитанников
<b>ІІІ Организационный раздел</b>	
3.1	Организация образовательного процесса
3.2	Материально-техническое обеспечение образовательного процесса
3.2.1	Особенности организации развивающей предметно-пространственной среды
3.2.2	Обеспеченность методическими материалами и средствами обучения и воспитания
<b>Список литературы</b>	

## **1. Пояснительная записка**

### **1.1. Общие положения**

Рабочая программа по физической культуре для детей I, II ранней группы и II младшей группы (Далее - Программа) разработана в соответствии с основной общеобразовательной программой МБОУ «Детский сад комбинированного вида «Сардана», с Федеральными государственными стандартами дошкольного образования (ФГОС ДО, приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 17.10.2013 года № 1155) , приказом Минобрнауки России от 30.08.2013 №1014 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по основным общеобразовательным программам- дошкольного образования» (Зарегистрировано в Минюсте России 26.09.2013 №30038), санитарно-эпидемиологическими правилами и нормативами СанПиН 2.4.1.3049-13 (утверждены постановлением главного государственного санитарного врача РФ №26от 15 мая 2013 г.) .

Программа формируется как программа развития детей младшего 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.

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

### **1.2 Цели и задачи реализации Программы**

1.Формировать двигательные умения и навыки в соответствии с индивидуальными особенностями ребенка,

2.Развивать движения в ходе обучения разнообразным формам двигательной активности.

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

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

5.Воспитывать желание выполнять физические упражнения на прогулке.

6.Развивать стремление играть в подвижные игры с простым содержанием, несложными движениями. Развивать умение играть в игры,

способствующие совершенствованию основных движений (ходьба, бег, бросание, катание).

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

8.Формировать представление о том, что утренняя зарядка, игры, физические упражнения вызывают хорошее настроение; с помощью сна восстанавливаются силы. Дать представление о необходимости закаливания. Дать представление о ценности здоровья; формировать желание вести здоровый образ жизни. Формировать умение сообщать о своем самочувствии взрослым, осознавать необходимость лечения. Формировать потребность в соблюдении навыков гигиены и опрятности в повседневной жизни.

### **Задачи по направлению «Здоровье»**

1.Осуществлять комплекс закаливающих процедур с использованием природных факторов: воздуха, солнца, воды. Приучать детей находиться в помещении в облегченной одежде.

2.Формировать представления о значении каждого органа для нормальной жизнедеятельности человека: глазки- смотреть, ушки- слышать, носик- нюхать, язычок- пробовать (определять) на вкус, ручки- хватать, держать, трогать; ножки- стоять, бегать, ходить; голова- думать, запоминать; туловище- наклоняться и поворачиваться в разные стороны.

### **1.3. 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.

#### Основные принципы дошкольного образования:

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 ДОУ 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);

9. Учет этнокультурной ситуации развития детей.

#### Принципы организации образовательного процесса:

Принцип природосообразности предполагает учет индивидуальных физических и психических особенностей ребенка, его самостоятельность (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 культуросообразности 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.

#### **1.4. Возрастные и индивидуальные особенности детей от 1,6 до 4 лет.**

У ребенка с 1,6 до 4 лет жизни под воздействием обучения условные связи закрепляются и совершенствуются. Повышается физическая подготовленность, совершенствуются психофизические качества.

Таким образом, понимание особенностей развития нервной системы ребенка позволяет педагогом посредством упражнений и подвижных игр укреплять и совершенствовать его нервную систему.

За период раннего и дошкольного детства непрерывно изменяются показатели физического развития: роста, массы тела, окружности головы, грудной клетки.

За первый год жизни рост ребенка увеличивается примерно на 25 см. К 5 годам он удваивается по сравнению с первоначальным.

Масса тела ребенка на первом году жизни утраивается по сравнению с массой при рождении. После года отмечаются прибавки на каждом году жизни по 2 – 2,5 кг.

Костная система ребенка богата хрящевой тканью. Кости его мягкие, гибкие, недостаточно прочные, поэтому они легко поддаются как благоприятным, так и неблагоприятным воздействиям. Эти особенности костной системы требуют внимания педагогов к подбору физических упражнений, мебели, одежды и обуви в соответствии с функциональными и возрастными возможностями ребенка.

Окостенение опорно-двигательного аппарата начинается с 2 – 3 лет. Оно происходит постепенно в течение всего дошкольного детства. В этот период формируются изгибы в шейном, грудном, поясничном отделах позвоночника. Физиологическое развитие позвоночника играет жизненно важную роль и влияет на формирование правильной осанки, техники движений, состояние внутренних органов, дыхательную и нервную системы. S – образный изгиб позвоночника предохраняет скелет от травм при выполнении физических упражнений.

В дошкольном детстве происходит формирование свода стопы. Оно начинается на первом году жизни и интенсивно продолжается с освоением ребенком ходьбы весь дошкольный период. В укреплении свода стопы важнейшую роль играют физические упражнения. Важно также подобрать ребенку соответствующую обувь.

В младшем возрасте у ребенка мышцы-сгибатели развиты больше, чем разгибатели, поэтому часто его движения и осанка бывают неправильными: сутулая спина, опущенная голова, сведенные плечи и т.д.

Статическое состояние мышц называется мышечным тонусом. Мышечный тонус в дошкольном возрасте имеет большое значение для формирования правильной осанки. Мышечный тонус туловища создает естественный «мышечный корсет». С годами у ребенка укрепляются мышцы спины и живота. Это является результатом, как регулярного функционирования центральной нервной системы, так и положительным воздействием физических упражнений.

На протяжении первых 1,6-4 лет у него не только увеличиваются все внутренние органы, но и совершенствуются их функции. Происходят существенные изменения высшей нервной деятельности.

Проявления в психическом развитии:

- хочет заниматься интересными делами, умеет сам их находить;
- стремится к контактам, проявляет доброжелательность в общении со взрослыми и сверстниками, адекватность в поведении, эмоциональную отзывчивость;
- стремится к освоению нового (информации, игр, способов действия с различными предметами).

Познание особенностей психофизического развития, формирования двигательных функций позволяет сделать вывод о необходимости создания для ребенка возможности правильно двигаться, т.е. заложить у него основы физической культуры. Важную роль здесь, об этом нельзя забывать, играют воспитание и обучение.

Особое значение в воспитании здорового ребёнка придаётся развитию движений и физической культуре детей в ходе непосредственно образовательной деятельности по физической культуре.

Причём, в каждом возрастном периоде непосредственно образовательная деятельность имеют разную направленность:

- Маленьким детям они должны доставлять удовольствие, научить их ориентироваться в пространстве, правильно работать с оборудованием, обучить приёмам элементарной страховки

Поэтому мы пытаемся использовать разнообразные варианты проведения непосредственно образовательной деятельности:

1. Непосредственно образовательная деятельность по традиционной схеме.
2. Непосредственно образовательная деятельность, состоящая из набора подвижных игр большой, средней и малой интенсивности.
3. Ритмическая гимнастика.

### **Планируемые результаты освоения программы для детей I, II ранней и II младшей группы**

К концу года дети ранней и младшей группы должны уметь:

Ходить и бегать в прямом направлении, по кругу, врассыпную, между двумя шнурами (линиями), в колонне по одному, с остановкой по сигналу; ходить по кругу, взявшись за руки, с изменением темпа, с изменением направления, с Кружится в медленном темпе с предметом в руках; ходить

по прямой дорожке с перешагиванием через предметы, по гимнастической скамейке.

Метать мяч правой и левой рукой; катать мяч 2-мя руками стоя, сидя; метать набивные мешочки правой и левой рукой; бросать мяч через шнур (натянутый на уровне груди ребёнка); метать предметы в горизонтальную цель 2-мя руками (разными способами); прокатывать мяч одной рукой.

Ползать на четвереньках с опорой на ладони и колени; по доске; подлезать под дугу, воротца; ползать по наклонной доске; лазать по лестнице-стремянке вверх- вниз; ползать на четвереньках по гимнастической скамейке.

## **II. Содержательный раздел**

### **2.1. Содержание образовательной деятельности с детьми**

Задачи работы по формированию физических качеств детей решаются интегративно в ходе освоения всех образовательных областей наряду с задачами, отражающими специфику каждой образовательной области.

При этом решение программных образовательных задач предусматривается не только в рамках непосредственно-образовательной деятельности, но и в ходе режимных моментов – как в совместной деятельности, так и в самостоятельной деятельности детей.

### **2.2 Физическое развитие в ДОУ.**

#### **Комплексно-тематическое планирование непосредственно образовательной деятельности по физической культуре Годовое тематическое планирование**

Период	Тема
1 – 2 неделя сентября	Детский сад
3 – 4 неделя сентября	Осень
1 – 2 неделя октября	Даря осени: ягоды и грибы
3 – 4 неделя октября	Даря осени: ягоды и грибы
1 – 2 неделя ноября	Одежда и обувь
3 – 4 неделя ноября	Домашние и дикие животные
1 – 2 неделя декабря	Зима
3 – 4 неделя декабря	Новый год
1 – 3 неделя января	Зимние развлечения
4 неделя января	Безопасность
1 - 2 неделя февраля	Профессии
3 – 4 неделя февраля	День Защитника Отечества
1 - я неделя марта	Мамин праздник. Профессии наших мам
2 – я неделя марта	Моя семья
3 – 4 неделя марта	Народная игрушка

1 неделя апреля	Здоровье
2 неделя апреля	Космос
3 – 4 неделя апреля	Весна
1 неделя мая	Насекомые
2 неделя мая	День Победы
3 неделя мая	Транспорт. Правила дорожного движения
4 неделя мая	Мой дом и моя улица.

**Комплексно-тематическое планирование НОД по физической культуре I ранней группы (от 1,6 до 2 лет)  
СЕНТЯБРЬ**

Образовательные области/ Тема недели		I неделя	II неделя	III неделя	IV неделя
		Детский сад	Любимые игрушки	Осень	Осень золотая
Физическая культура	Физкультура	Занятие №1 Занятие №2 Занятие №3	Занятие №4 Занятие №5 Занятие №6	Занятие №7 Занятие №8 Занятия №9	Занятие №10 Занятие №11 Занятие №12
	ОРУ	Без предметов		С осенними листочками	
	ОВД	1. Катание мяча двумя руками.	1. Ползание на четвереньках по прямой.	1. Катание мяча друг другу сидя	1. Ползание по доске, лежащей на полу
	Подвижные игры	«Догони мяч»	«Мяч в кругу»	«Доползи до погремушки»	«Мой веселый звонкий мяч»
	Подвижные игры на прогулке	«По тропинке»	«Прокати мяч»	«В воротца»	«Солнышко и дождик»
	Малоподвижные игры	«Найди, где спрятано»	«Пузырь»	«Найди, где спрятан листочек»	«Осенние листочки»
	Физкультурные досуги		«В гости к кукле Маше»		

## ОКТАБРЬ

Образовательные области/ Тема недели		I неделя	II неделя	III неделя	IV неделя
		Дары осени	Дары осени: Ягоды	Дары осени: грибы	Дары осени: ягоды, грибы
Физическая культура	Физкультура	Занятие №13 Занятие №14 Занятие №15	Занятие №16 Занятие №17 Занятие №18	Занятие №19 Занятие №20 Занятия №21	Занятие №22 Занятие №23 Занятие №24
	ОРУ	Без предметов		С платочком	
	ОВД	1.Прыжки на двух ногах, слегка продвигаясь вперед. 2.Катание мячей друг другу сидя.	1. Ходьба по дорожке с перешагиванием предметов.	1. Ходьба по дорожке с перешагиванием предметов.	1. Катание мячей друг другу стоя. 2. Ходьба по дорожке с перешагиванием предметов.
	Подвижные игры	«По тропинке»	«Прокати мяч»	«Медведь спит»	«Медведь спит»
	Подвижные игры на прогулке	«Через ручеек»	«Мяч в кругу»	«Добеги до погремушки»	«Медведь спит»
	Малоподвижные игры	«Как живешь?»	«Найди где спрятано лукошко с ягодами»	«Найди где спрятаны грибочки»	«Найди корзину с грибами»
	Физкультурные досуги	«Осенний урожай»			

## НОЯБРЬ

Образовательные области/ Тема недели		I неделя	II неделя	III неделя	IV неделя
		<b>Одежда</b>	<b>Обувь</b>	<b>Домашние животные</b>	<b>Дикие животные</b>
Физическая культура	Физкультура	Занятие №25 Занятие №26 Занятие №27	Занятие №28 Занятие №29 Занятие №30	Занятие №31 Занятие №32 Занятия №33	Занятие №34 Занятие №35 Занятие №36
	ОРУ	Под музыкальное сопровождение		С султанчиками	
	ОВД	1.Прыжки на месте 2. Катание мячей друг другу стоя.	1. Ходьба по доске. 2. Прыжки через шнур	1. Бросание мяча вперед двумя руками снизу.	1. Ползание по гимнастической скамейке.
	Подвижные игры	«Через ручеек»	«Мы топаем ногами»	«Курочка-хохлатка»	«Зайчики»
	Подвижные игры на прогулке	«Кто тише»	«Лови мяч»	«Важенка и олененок»	«Зайка беленький»
	Малоподвижные игры	«Найди шапочку»	«Шнуровка»	«Найди матрешку»	«Следы зверят»
	Физкультурные досуги				«Байанай»

## ДЕКАБРЬ

Образовательные области/ Тема недели		I неделя	II неделя	III неделя	IV неделя
		<b>Зима</b>	<b>Зимние забавы</b>	<b>Новый год</b>	<b>Новогодний праздник</b>
Физическая культура	Физкультура	Занятие №37 Занятие №38 Занятие №39	Занятие №40 Занятие №41 Занятие №42	Занятие №43 Занятие №44 Занятия №45	Занятие №46 Занятие №47 Занятие №48
	ОРУ	Без предметов		Без предметов	
	ОВД	1. Ползание по гимнастической скамейке. 2. Бросание мяча в даль удобным способом.	1. Ходьба по гимнастической скамейке.	1. Ходьба по гимнастической скамейке. 2. Прыжки на месте	1. Подлезание под воротца.
	Подвижные игры	«Кто тише»	«Снегурочка»	Хороводная игра «В лесу родилась елочка»	Хороводная игра «В лесу родилась елочка»
	Подвижные игры на прогулке	«Снеговичок»	«Лепим снежок»	«Лепим снежок»	«Снеговичок»
	Малоподвижные игры	«Подуем на снежинку»	«Подуем на снежинку»	«Елочка и Ежик» - тактильная игра	«Найди подарочек»
	Физкультурные досуги		«Что вам нравится зимой»		

## ЯНВАРЬ

Образовательные области/ Тема недели		I неделя	II неделя	III неделя	IV неделя
		<b>Зимние развлечения</b>	<b>Зимние развлечения</b>	<b>Зимние развлечения</b>	<b>Безопасность</b>
Физическая культура	Физкультура	Занятие №49 Занятие №50 Занятие №51	Занятие №52 Занятие №53 Занятие №54	Занятие №55 Занятие №56 Занятия №57	Занятие №58 Занятие №59 Занятие №60
	ОРУ	Без предметов		С лентами	
	ОВД	1. Бросание мяча в даль удобным способом	1. Подлезание в воротца.	1 Прыжки на месте	1. Подлезание под веревку 30-40см.
	Подвижные игры	«Перешагни через палку»	«Где звенит?»	«Мы матрешки»	«Машинки»
	Подвижные игры на прогулке	«Догоните меня»	«Лепим снежок»	«Не наступи на линию»	«Машинки»
	Малоподвижные игры	«Найди лисичку»	«Волшебный мешочек»	«Найди снежинку»	«Найди стульчик»
	Физкультурные досуги			«Зимние забавы»	

## ФЕВРАЛЬ

Образовательные области/ Тема недели		I неделя	II неделя	III неделя	IV неделя
		<b>Профессии</b>	<b>Профессии</b>	<b>День Защитника Отечества</b>	<b>День Защитника Отечества</b>
Физическая культура	Физкультура	Занятие №61 Занятие №62 Занятие №63	Занятие №64 Занятие №65 Занятие №66	Занятие №67 Занятие №68 Занятия №69	Занятие №70 Занятие №71 Занятие №72
	ОРУ	С мешочками (200гр)		Без предметов	
	ОВД	1.Прыжки по мягким модулям.	1. Ходьба по дорожке	1. Прыжки по мягким модулям.	1. Ходьба по дорожке
	Подвижные игры	«В гости к куклам»	«Догони мяч»	«Паровозик»	«Птички в гнездышках»
	Подвижные игры на прогулке	«Поезд»	«Воробышки и автомобиль»	«Зайка»	«Мой веселый звонкий мяч»
	Малоподвижные игры	«Ладушки»	«Найди машинку»	«Волшебный мешочек»	«Совушка»
	Физкультурные досуги				«Будущие Защитники Отечества»

## МАРТ

Образовательные области/ Тема недели		I неделя	II неделя	III неделя	IV неделя
		<b>Мамин праздник</b>	<b>Моя семья</b>	<b>Народная игрушка</b>	<b>Народная игрушка</b>
Физическая культура	Физкультура	Занятие №73 Занятие №74 Занятие №75	Занятие №76 Занятие №77 Занятие №78	Занятие №79 Занятие №80 Занятия №81	Занятие №82 Занятие №83 Занятие №84
	ОРУ	С лентами		Без предметов	
	ОВД	1.Перешагивание через 2,3 веревочки.	1.Кружение 2. Перешагивание через 2,3 веревочки	1. Кружение с предметом в руках. 3. Перешагивание через 3, 4 веревочки.	1.Подъем на 1 ступеньку гимнастической лестницы и спуск с нее. 2. Кружение с предметом в руках.
	Подвижные игры	«Котята»	«Волк и зайчата»	«Котята»	«Мы матрешки»
	Подвижные игры на прогулке	«Карусель»	«Карусель»	«Зайка»	«Целься вернее»
	Малоподвижные игры	«Найди, где спрятаны мамины бусы?»	«Моя семья» пальчиковая игра	«Как живешь?»	«Пузырь»
	Физкультурные досуги				«Проводы зимы»

## АПРЕЛЬ

Образовательные области/ Тема недели		I неделя	II неделя	III неделя	IV неделя
		<b>Здоровье</b>	<b>Космос</b>	<b>Весна</b>	<b>Весна</b>
Физическая культура	Физкультура	Занятие №85 Занятие №86 Занятие №87	Занятие №88 Занятие №89 Занятие №90	Занятие №91 Занятие №92 Занятия №93	Занятие №94 Занятие №95 Занятие №96
	ОРУ	С мячом		Без предметов	
	ОВД	1. Перешагивание из кружка в кружок.	1. Ходьба по шнуру. 2. Прыжки из кружка в кружок.	1. Перешагивание шнурочков. 2. Прыжки из кружка в кружок.	1. Ходьба по шнуру. 2. Прыжки на месте
	Подвижные игры	«Солнышко и дождик»	«Целься вернее»	«Курочка - хохлатка»	«Зайка»
	Подвижные игры на прогулке	«Птички летают»	«Принеси предмет»	«Мой веселый звонкий мяч»	«Бегите ко мне»
	Малоподвижные игры	«Илибитин сунабыт»	«Подуем на звездочек» дыхательное упражнение	«Надуем шарик»	«Найди, где спрятан, цветочек»
	Физкультурные досуги				«Птички»

## МАЙ

Образовательные области/ Тема недели		I неделя	II неделя	III неделя	IV неделя
		<b>Насекомые</b>	<b>День Победы</b>	<b>Транспорт</b>	<b>Мой дом и моя улица</b>
Физическая культура	Физкультура	Занятие №97 Занятие №98 Занятие №99	Занятие №100 Занятие №101 Занятие №102	Занятие №103 Занятие №104 Занятия №105	Занятие №106 Занятие №107 Занятие №108
	ОРУ	Без предметов		С мячами	
	ОВД	1. Ходьба по дорожке 2. Ползание на четвереньках 1,5м.	1. Ходьба по наклонной доске.	1. Ползание (2м) с подлезанием под дугу (высота 40 см)	1. Ловля мяча, брошенного педагогом с расстояния 50-80см
	Подвижные игры	«Птички летают»	«Принеси предмет»	«Обезьянки»	«Мой веселый звонкий мяч»
	Подвижные игры на прогулке	«Догони мяч»	«Мяч в кругу»	«По тропинке»	«Лошадки»
	Малоподвижные игры	«Часики» дыхательное упражнение	«Ладушки» пальчиковая гимнастика	«Пакет»	«Позвони в колокольчик»
	Физкультурные досуги				«В гости к зайчику»

**Комплексно-тематическое планирование НОД по физической культуре II ранней группы (от 2 до 3 лет)  
СЕНТЯБРЬ**

Образовательные области/ Тема недели		I неделя	II неделя	III неделя	IV неделя
		Детский сад	Любимые игрушки	Осень	Осень золотая
Физическая культура	Вводная	1. Построение стайкой 2. Ходьба в колонне друг за другом по зрительной ориентации. 3. Бег на носках.	1. Построение стайкой. 2. Ходьба стайкой за инструктором с имитацией движений персонажей русской народной сказки «Колобок». 3. Бег обычной стайкой («Колобок укатился от зайца, лисы и т. д.»).	1. Ходьба стайкой и 2. Бег по кругу.	1. Ходьба в рассыпную. 2. Бег подгруппой в прямом направлении.
	ОРУ	«Колобок» (в положении на животе перекачивание несколько раз в одну, потом в другую сторону).		С осенними листочками	
	ОВД	1. Ходьба между предметами. 2. Прыжки на двух ногах на месте «Достань до яблока».	1. Ходьба по дорожке (ширина 20 см, длина 2 м) с проговариванием строк: «Вышли мишки погулять, сладкого меда поискать». 2. Прокатывание мяча (колобка) одной рукой.	1. Ходьба с перешагиванием через «кочки» (мешочки с песком). 2. Катание мяча двумя руками инструктору с ритмичным проговариванием строк:	1. Ходьба по прямой дорожке (расстояние 2-3 м); складывание игрушек в корзину, находящуюся в конце дорожки. 2. Прыжки на двух ногах с продвижением

				«Погуляем мы в лесу, встретим рыжую лису, волка серого, зайку смелого».	вперед 3. Ползание на четвереньках по прямой (расстояние 3-4 м).
Подвижные игры	«Мяч в кругу» «Колобок»	«Догонялки» с персонажами русской народной сказки		«Доползи до погремушки»	«Мой веселый звонкий мяч»
Подвижные игры на прогулке	«Колобочек»	«Прокати мяч»		«В воротца»	«Солнышко и дождик»
Малоподвижные игры	«Найди, колобка»	«Пузырь»		«Найди, где спрятан листочек»	«Осенние листочки»
Физкультурные досуги					«Осенние развлечения»

## ОКТАБРЬ

Образовательные области/ Тема недели		I неделя	II неделя	III неделя	IV неделя
		Дары осени	Дары осени: Ягоды	Дары осени: грибы	Дары осени: ягоды, грибы
Физическая культура	Вводная	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Построение в колонну по одному</li> <li>2. Ходьба в колонне друг за другом по зрительной ориентации.</li> <li>3. Бег в колонне друг за другом по зрительной ориентации под музыкальное сопровождение</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Построение в колонну друг за другом.</li> <li>2. Ходьба в колонне друг за другом на носках по зрительным ориентирам.</li> <li>3. Бег в колонне, не отставая и не перегоняя товарищей (по зрительным ориентирам).</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Ходьба друг за другом по краю зала.</li> <li>2. Бег друг за другом по краю зала.</li> </ol> <p>Дыхательное упражнение «Часики»</p>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Построение в колонну друг за другом.</li> <li>2. Ходьба враспынную</li> <li>3. Бег в колонне.</li> </ol>
	ОРУ	«Соберем урожай».		С платочком	
	ОВД	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Ходьба по дорожке (ширина 20 см, длина 2 м).</li> <li>2. Прыжки на двух ногах на месте с поворотом вокруг себя.</li> <li>3. Катание мяча двумя руками (с</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1 Ходьба по доске.</li> <li>2. Прыжки на двух ногах с продвижением вперед.</li> <li>3. Прокатывание мяча двумя руками перед собой с проговариванием русской народной потешки «Поехали,</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1.. Ходьба на носочках.</li> <li>2. Бросание большого мяча в корзину с расстояния 1,5 м.</li> <li>3. Ползание (3 м) с подлезанием под шнур (высота- 50 см).</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Ходьба с перешагиванием через мешочки с песком.</li> <li>2. Прыжки через препятствие из мешочков с песком.</li> </ol>

		проговариванием слов из сказки «Репка»: «...тянут, потянут, вытянуть не могут...»).	поехали...».		
Подвижные игры	««Донеси урожай до корзинки»»	«Прокати мяч»	«Медведь спит»	«Медведь спит»	
Подвижные игры на прогулке	«Через ручеек»	«Мяч в кругу»	«Добеги до погремушки»	«Медведь спит»	
Малоподвижные игры	«Как живешь?»	Дыхательное упражнение « Подуем на ладошки»	«Найди где спрятаны грибочки»	«Найди корзину с грибами»	
Физкультурные досуги				«Осенний урожай»	

## НОЯБРЬ

Образовательные области/ Тема недели		I неделя	II неделя	III неделя	IV неделя
		Одежда	Обувь	Домашние животные	Дикие животные
Физическая культура	Вводная	1. Построение врассыпную 2. Ходьба врассыпную 3. Бег врассыпную	1. Построение в колонну парами. 2. Ходьба в колонне парами. 3. Бег в колонне парами.	1. Ходьба и бег друг за другом 2. Ходьба друг за другом. имитация движений животных. . Отгадывание загадок о животных	1. Ходьба по кругу, взявшись за руки. 2. Бег в медленном темпе (в течение 30-40 секунд). 3. Ходьба по прямой дорожке (ширина 20 см, длина 2-3 м) с перешагиванием через предметы (высота 10-15 см).
	ОРУ	Под музыкальное сопровождение		С султанчиками	
	ОВД	1. Ходьба по извилистой дорожке. 2. Прыжки на двух ногах. 3. Игра с небольшим мячом «Попади в обруч». 4. Ползание по скамейке.	1. Упражнение «Перейди болото по островкам». 2. Прыжки вверх на месте с целью достать предмет. 3. Прокатывание мяча друг другу. 4. Ползание по доске на средних четвереньках (по «мосту»).	1. Бросание мешочков вдаль правой и левой рукой («Добрось до мишки») 2. Перепрыгивание через шнуры, лежащие на полу («Перепрыгни сначала через короткий ручеек, а теперь через длинный»).	1. Прыжки на двух ногах. 2. Перелезание через бревно. 3. Катание мяча двумя руками сидя (расстояние 50-100 см)

				3. Ходьба по доске, лежащей на полу.	
Подвижные игры	«Через ручеек»	«Мы топаем ногами»	«Курочка-хохлатка»	«Зайчики»	
Подвижные игры на прогулке	«Кто тише»	«Лови мяч»	«Важенка и олененок»	«Зайка беленький»	
Малоподвижные игры	«Найди шапочку»	«Шнуровка»	«Найди матрешку»	«Следы зверят»	
Физкультурные досуги				«Байанай»	

## ДЕКАБРЬ

Образовательные области/ Тема недели		I неделя	II неделя	III неделя	IV неделя
		<b>Зима</b>	<b>Зимние забавы</b>	<b>Новый год</b>	<b>Новогодний праздник</b>
Физическая культура	Вводная	1. Построение в колонну парами. 2. Ходьба с высоким подниманием колена в колонне парами. 3. Бег в колонне парами, чередующийся с бегом врассыпную,	1. Построение парами. 2. Ходьба друг за другом с остановкой по сигналу (педагог использует для сигнала бубен, погремушку или дудочку). 3. Перестроение в круг при помощи педагога.	1. Ходьба друг за другом с остановкой по требованию педагога. 2. Ползание друг за другом на ладонях и коленях. 3. Бег врассыпную 4. Ходьба друг за другом. 5. Перестроение в круг при помощи педагога.	1. Ходьба с переходом на бег и наоборот. 2. Бег с изменением темпа. 3. Игра «По ровненькой дорожке».
	ОРУ	Без предметов		С флажками	
	ОВД	1. Ходьба по шнуру прямо. 2. Прыжки вверх с места с целью достать предмет. 3. Прокатывание мяча друг другу.	1. Упражнение «Докати мяч до стены» (расстояние 2 м). 2. Прыжки на двух ногах из обруча в обруч (2 обруча). 3. Ходьба на носках. 10. Подвижная игра «Мяч в кругу».	1. Ходьба по гимнастической скамейке. 2. Подлезание под четыре последовательно расположенные дуги (высота - 40 см). 3. Ходьба врассыпную с остановкой и	1. Прыжки на двух ногах с продвижением вперед. 2. Ползание по наклонной доске. 3. Бросание мяча вперед двумя руками от груди

				подпрыгиванием на месте по зрительному сигналу (педагог использует флажок, платок или знак яркого цвета).	
Подвижные игры	«Кто тише»	«Снегурочка»	Хороводная игра «В лесу родилась елочка»	Хороводная игра «В лесу родилась елочка»	
Подвижные игры на прогулке	«Снеговичок»	«Лепим снежок»	«Лепим снежок»	«Снеговичок»	
Малоподвижные игры	«Подуем на снежинку»	«Подуем на снежинку»	«Елочка и Ежик» - тактильная игра	«Найди подарочек»	
Физкультурные досуги		«Что вам нравится зимой»			

## ЯНВАРЬ

Образовательные области/ Тема недели		I неделя	II неделя	III неделя	IV неделя
		<b>Зимние развлечения</b>	<b>Зимние развлечения</b>	<b>Зимние развлечения</b>	<b>Безопасность</b>
Физическая культура	Вводная	1. Построение в шеренгу. 2. Ходьба в колонне с остановкой по требованию педагога. 3. Бег в колонне с остановкой по сигналу (в качестве сигнала педагог использует звуки любых музыкальных инструментов).	1. Ходьба друг за другом по периметру зала 2. Бег враспынную с остановкой по сигналу (в качестве сигнала педагог использует звучащую игрушку). 3. Ходьба на носочках. 4. Перестроение в круг при помощи воспитателя и ступнях.	1. Ходьба друг за другом по краю зала в музыкальном сопровождении (русская народная мелодия «Топ-топ»). 2. Бег враспынную с остановкой по сигналу (звучанию музыкального инструмента). 3. Ходьба на носочках. 4. Перестроение в круг при помощи воспитателя.	. Ходьба с переходом на бег и наоборот. 2. Бег в колонне по одному. 3. Ходьба по гимнастической скамейке. 5
	ОРУ	Без предметов		С флажками (уточнить у детей цвет флажков)	

ОВД	<p>1. Упражнение «Поиграем с разноцветными мячами» (у детей уточняется цвет мячей), «Зайки» (подпрыгивание на двух ногах).</p> <p>2. Перешагивание через препятствие (10-15 см).</p> <p>3. Бросание мяча от груди.</p> <p>4. Проползание между ножками стула.</p>	<p>1. Бросание большого мяча через шнур (высота 70 см) с расстояния 1 м.</p> <p>2. Подлезание под шнур в ограниченное пространство (между свисающими со шнура ленточками).</p>	<p>1. Ползание на ладонях и коленях друг за другом.</p> <p>2. Прыжки в длину с места через дорожки разной ширины - 10 см и 5 см (предложить детям сравнить дорожки).</p> <p>3. Ползание на ладонях и коленях по доске, положенной на пол.</p>	<p>1. Прыжки на двух ногах на месте (дети имитируют движения зайца).</p> <p>2. Подлезание под воротца.</p> <p>3. Бросание мяча двумя руками из-за головы.</p>
Подвижные игры	«Перешагни через палку»	«Где звенит?»	«Мы матрешки»	«Машинки»
Подвижные игры на прогулке	«Догоните меня»	«Лепим снежок»	«Не наступи на линию»	«Машинки»
Малоподвижные игры	«Найди лисичку»	«Волшебный мешочек»	«Найди снежинку»	«Найди стульчик»
Физкультурные досуги			«Зимние забавы»	



## ФЕВРАЛЬ

Образовательные области/ Тема недели		I неделя	II неделя	III неделя	IV неделя
		<b>Профессии</b>	<b>Профессии</b>	<b>День Защитника Отечества</b>	<b>День Защитника Отечества</b>
Физическая культура	Вводная	1. Ходьба врассыпную на носках. 2. Бег врассыпную на носках.	1. Свободное построение. 2. Ходьба на носках. 3. Упражнение «Пробеги и не сбей кегли».	1. Ходьба друг за другом. 2. Ходьба врассыпную с выполнением заданий: «Подойдите ко мне», «Бегите ко мне», «Ползите ко мне». 4. Перестроение в круг.	1. Ходьба парами. 2. Бег в прямом направлении. 3. Ходьба по прямой дорожке (ширина 20 см, длина 2-3 м), с перешагиванием через предметы (высота 10-15 см) 58. Подвижная игра «Воробышки и автомобиль»
	ОРУ	С обручами		Без предметов	
	ОВД	1. Ходьба из обруча в обруч. 2. Прыжки в длину через две линии (расстояние 10-30 см). 3. Подбрасывание мяча вверх и ловля двумя руками	1. Упражнение «По ступенькам» (дети совместно с воспитателем строят ступеньки из крупного деревянного строительного материала). 2. Прыжки на двух ногах	1. Прыжки через дорожку шириной 15 см. 2. Ходьба по гимнастической скамейке.	1. Прыжки вверх с касанием предмета (находящегося на 10-15 см выше поднятой руки). 2. Лазание по наклонной доске, приподнятой одним концом (на высоту 20-

		(побуждать детей использовать в речи понятие «высоко»).	(по дорожке длиной до 2 м).		30 см).
		4. Перелезание через бревно.	3. Бросание мяча из-за головы.		3. Ловля мяча, брошенного воспитателем (с расстояния 50-100 см).
		4. Перелезание через бревно (высота 20 см).			
	Подвижные игры	«В гости к куклам»	«Догони мяч»	«Паровозик»	«Птички в гнездышках»
	Подвижные игры на прогулке	«Поезд»	«Воробышки и автомобиль»	«Зайка»	«Мой веселый звонкий мяч»
	Малоподвижные игры	«Ладушки»	«Найди машинку»	«Волшебный мешочек»	«Совушка»
	Физкультурные досуги				«Будущие Защитники Отечества»

## МАРТ

Образовательные области/ Тема недели		I неделя	II неделя	III неделя	IV неделя
		<b>Мамин праздник</b>	<b>Моя семья</b>	<b>Народная игрушка</b>	<b>Народная игрушка</b>
Физическая культура	Вводная	1. Перестроение из шеренги в круг. 2. Ходьба по кругу (взявшись за руки) со сменой направления по зрительному сигналу. 3. Бег по кругу (взявшись за руки) со сменой направления по сигналу 5 8. Игры «Проползи по бревну».	1. Перестроение из шеренги в круг. 2. Ходьба с перешагиванием через препятствия из кубиков. 3. Бег «Перемена мест». 5	1. Ходьба друг за другом, врассыпную, парами. 2. Бег врассыпную. 3. Ходьба. 4. Перестроение в круг. 6. Прыжки через дорожку, лежащую на ковре (ширина 15 см). 7. Лазание по гимнастической лестнице. 8. Ходьба с изменением темпа по музыкальному сигналу (бубен или погремушка).	. Ходьба с переходом на бег и наоборот 2. Бег в прямом направлении. 3. Ходьба по бревну (ширина 20-25 см).
	ОРУ	С лентами		Без предметов	

ОВД	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Ходьба из обруча в обруч с мячом в руках.</li> <li>2. Прыжки на двух ногах с мячом в руках (до 2 м).</li> <li>3. Бросание мяча из-за головы.</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Ходьба по ребристой доске.</li> <li>2. Прыжки со сменой положения ног.</li> <li>3. Ловля мяча, брошенного инструктором.</li> <li>4. Игра «Собачки»</li> <li>5. Подтягивание на скамейке в положении лежа на животе.</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Прыжки через дорожку, лежащую на ковре (ширина 15 см).</li> <li>2. Лазание по гимнастической лестнице.</li> <li>3. Ходьба с изменением темпа по музыкальному сигналу (бубен или погремушка).</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Прыжки через две параллельные линии (10-30 см).</li> <li>2. Лазанье по наклонной доске, приподнятой одним концом на высоту 20-30 см).</li> <li>3. Катание мяча двумя руками стоя, сидя (расстояние 50-100 см).</li> <li>4. Исполнение музыкально-ритмических движений под музыку М. Раухвергера «Прогулка и пляска».</li> </ol>
Подвижные игры	«Котята»	«Волк и зайчата»	«Котята»	«Мы матрешки»
Подвижные игры на прогулке	«Карусель»	«Карусель»	«Зайка»	«Целься вернее»
Малоподвижные игры	«Найди, где спрятаны мамины бусы?»	«Моя семья» пальчиковая игра	«Как живешь?»	«Пузырь»
Физкультурные досуги				«Проводы зимы»

## АПРЕЛЬ

Образовательные области/ Тема недели		I неделя	II неделя	III неделя	IV неделя
		<b>Здоровье</b>	<b>Космос</b>	<b>Весна</b>	<b>Весна</b>
Физическая культура	Вводная	1. Музыкально-двигательная игра «Барабан» 2. Бег в медленном темпе (20-30 с)	1. Построение в круг по флажку-сигналу определенного цвета. 2. Ходьба приставным шагом. 3. Бег со сменой темпа по сигналу.	1. Ходьба с обхождением предметов. 2. Бег в колонне по одному.	1. Ходьба приставным шагом вперед. 2. Бег друг за другом.
	ОРУ	С мячом		Без предметов	
	ОВД	1. Ходьба с ящика на ящик (высота 10-15 см). 6. Прыжки со сменой положения ног (ноги врозь - вместе). 2. Перебрасывание мяча через веревку, находящуюся на уровне груди ребенка (расстояние 1-1,5 м). 3. Лазание по гимнастической	1. Игра «Прыжки из кружка в кружок». 6. Прямой галоп. 7. Бросание предметов в цель (расстояние 1 м) одной рукой. 8. Лазание по лестнице-стремянке и спуск с нее 1. .	1. Ходьба по гимнастической скамейке. 2. Ползание на четвереньках по прямой (расстояние 3-4 м). 3. Бросание мяча через сетку, натянутую на уровне роста ребенка	1. Лазание по гимнастической стенке вверх и вниз (высота 1,5 м) удобным способом. 2. Метание набивных мешочков правой и левой рукой. 3. Оздоровительная ходьба: по ребристой доске, перешагивание через палки, лежащие на полу, ходьба на пятках, «змейкой», боком приставным

		скамейке.			шагом, проползание под дуги, легкий бег.
Подвижные игры	«Солнышко и дождик»	«Солнышко и дождик»	«Целься вернее»	«Курочка - хохлатка»	«Зайка»
Подвижные игры на прогулке	«Птички летают»	«Птички летают»	«Принеси предмет»	«Мой веселый звонкий мяч»	«Бегите ко мне»
Малоподвижные игры	Игра с солнечными зайчиками (педагог показывает зеркалом солнечных зайчиков, а дети их «ловят»).	Игра с солнечными зайчиками (педагог показывает зеркалом солнечных зайчиков, а дети их «ловят»).	«Подуем на звездочек» дыхательное упражнение	«Надуем шарик»	«Найди, где спрятан, цветочек»
Физкультурные досуги					«Птички»

## МАЙ

Образовательные области/ Тема недели		I неделя	II неделя	III неделя	IV неделя
		<b>Насекомые</b>	<b>День Победы</b>	<b>Транспорт</b>	<b>Мой дом и моя улица</b>
Физическая культура	Вводная	1. Свободное постоение 2. Бег с дополнительным заданием: догонять убегающих.	1. Построение по команде инструктора. 2. Ходьба по толстому шнуру. 3. Бег с указанием на игровой образ («Побежим тихо, как мышки» и т. п.).	1. Ходьба друг за другом по периметру площадки, на носках, в рассыпную «машинки». 2. Бег друг за другом, в рассыпную не наталкиваясь друг на друга «машинки».	1. Ходьба с переходом на бег и наоборот. 2. Игра «Птички в гнездышках».
	ОРУ	Без предметов		С мячами	
	ОВД	1. Бросание предметов в цель (расстояние 1 м). 2. Упражнение «Проползи и не задень». 3. Прыжки на месте	1. Подъем на возвышение и спуск с него (высота до 25 см). 2. Прыжки в длину с места. 3. Метание на дальность правой и левой рукой (2,5-3 м)	1. Бросание мешочков в цель: высота 1 м, расстояние 1,5 м. 2. Прокатывание мяча воспитателю с расстояния 1,5 м. 3. Бег с мячом.	1. Лазанье по гимнастической стенке вверх и вниз (высота 1,5 м) удобным способом. 2. Ловля мяча, брошенного педагогом (с расстояния 50-100 см). 3. Прокатывание мяча в маленькие и большие ворота с расстояния 1,5 м.

	Подвижные игры	«Птички летают»	«Принеси предмет»	«Автомобиль и воробышки»	«Мой веселый звонкий мяч»
	Подвижные игры на прогулке	«Догони мяч»	«Мяч в кругу»	«Паровозик»	«Лошадки»
	Малоподвижные игры	«Часики» дыхательное упражнение	«Ладушки» пальчиковая гимнастика	«Подуем на цветок»	Дыхательное упражнение «Надуем пузик-арбузик»
	Физкультурные досуги			«Дружим с солнышком»	

## Комплексно-тематическое планирование НОД по физической культуре 2 младшей группы (от 3 до 4 лет)

<b>СЕНТЯБРЬ</b>				
<b>Темы Этапы занятия</b>	<b>1-я неделя 1-3 занятие</b>	<b>2-я неделя 4-6 занятие</b>	<b>3-я неделя 7-9 занятие</b>	<b>4-я неделя 10-12 занятие</b>
<p><b>Задачи:</b> умеет ходить прямо, не шаркая ногами, сохраняя заданное направление, может ползать на четвереньках, энергично отталкивается в прыжках на двух ногах, может бросать мяч от груди; проявляет интерес к участию в совместных играх и физических упражнениях, умеет посредством речи налаживать контакты, взаимодействовать со сверстниками.</p>				
<b>Вводная часть</b>	Развивать ориентировку в пространстве, при ходьбе в разных направлениях; учить ходить по уменьшенной площади опоры, сохраняя равновесие; прыжки на двух ногах на месте; умение действовать по сигналу воспитателя.			
<b>ОРУ</b>	Без предметов	Без предметов	С мячом	С кубиком
<b>Основные виды движений</b>	Ходьба и бег между двумя параллельными линиями (ширина – 25см).	Прыжки на двух ногах на месте (2-3 раза).	Прокатывание мячей.	Ползание с опорой на ладони и колени.
<b>Подвижные игры</b>	«Бегите ко мне», «Пойдём в гости»	«Птички»	«Кот и воробышки»	«Быстро в домик»
<b>Малоподвижные игры</b>	«Ходьба стайкой за воспитателем в обход зала».	«Найдем птичку»	«Сорви яблоко»	«Найдем жучка»

## ОКТАБРЬ

Темы Этапы занятия	1-я неделя 1-3 занятие	2-я неделя 4-6 занятие	3-я неделя 7-9 занятие	4-я неделя 10-12 занятие
<p><b>Задачи:</b> умеет бегать, сохраняя равновесие, изменяя направление, темп бега в соответствии с указаниями, может катать мяч в заданном направлении, бросать мяч двумя руками, проявляет положительные эмоции при физической активности, откликается на эмоции близких людей и друзей, делает попытки пожалеть сверстника, обнять его, помочь, имеет положительный настрой на соблюдение элементарных правил поведения в детском саду.</p>				
<b>Вводная часть</b>	Ходьба и бег в колонне с изменением направления; бег между предметами; ходьба с перешагиванием через бруски; ходьба враспынную, на сигнал – построение в шеренгу; с перешагиванием через шнуры, на пятках			
<b>ОРУ</b>	Без предметов	Без предметов	С осенними листочками	На стульчиках
<b>Основные виды движений</b>	1. Упражнения в сохранении равновесия «Пойдем по мостику»; 2. Прыжки.	1. Прыжки из обруча в обруч; 2. Прокатывание мяча друг другу (игра «Прокати мяч»)4 3. бег по залу в разных направлениях.	1 Прокатывание мячей в прямом направлении; 2. Ползание между предметами, не задевая их	1 Ползание «Крокодильчики» (ползание под перекладиной поставленной на высоте 50 см. от пола); 3. Упражнение в равновесии «Пробеги - не задень»
<b>Подвижные игры</b>	«Догони мяч»	«Ловкий шофер»	«Зайка серый умывается»	«Кот и воробушки»
<b>Малоподвижные игры</b>	Ходьба в колонне по одному с мячом в руках.	«Машины поехали в гараж»	Ходьба с осенними листочками.	Имитация «Деревья и кустарники»

## НОЯБРЬ

Темы Этапы занятия	1 -я неделя 1-3 занятие	2 – я неделя 4-6 занятие	3 неделя 7-9 занятие	4 неделя 10-12 занятие
<p><b>Задачи:</b> сохраняет равновесие при ходьбе и беге по ограниченной плоскости, может ползать на четвереньках, энергично отталкиваться в прыжках на двух ногах, имеет элементарные представления о ценности здоровья, пользе закаливания, умеет взаимодействовать со сверстниками, ситуативно проявляет доброжелательное отношение к окружающим, умение делиться с товарищем; имеет опыт правильной оценки хороших и плохих поступков.</p>				
<b>Вводная часть</b>	Ходьба и бег по кругу, бег между предметами, на носках в чередовании с ходьбой, с изменением направления движения, высоко поднимая колени; бег врассыпную, с остановкой на сигнал			
<b>ОРУ</b>	С ленточками	С обручем	Без предметов	С флажками
<b>Основные виды движений</b>	<p>1 Упражнение в сохранении равновесия (ходьба в умеренном темпе сначала по одной доске, затем по другой, положенным параллельно друг другу (ш- 25 см., д- 2-3 м.));</p> <p>2. Прыжки на двух ногах «Воробышки»</p>	<p>1. Прыжки через «болото»;</p> <p>2. прокати мяч «точный пас»;</p>	<p>1. Игровое задание с мячом «прокати – не задень» (между предметов);</p> <p>2. Игровое задание «проползи - не задень» (ползание на четвереньках с опорой на ладони и колени) между предметами не задевая их.</p> <p>3. Игровое задание «быстрые жучки» (ползание).</p>	<p>1. Игровое задание «Паучки» (ползание);</p> <p>2. Упражнение в сохранении равновесия.</p>

<b>Подвижные игры</b>	«Птички»	«Кот и воробышки»	«По ровненькой дорожке»	«Поймай комара»
<b>Малоподвиж- ные игры</b>	«Найдем птичку»	«Где спрятался цыпленок»	«Назови одежду и обувь» (игры с мячом)	Ходьба в колонне по одному за комаром.

## ДЕКАБРЬ

<b>Содержание организованной образовательной деятельности</b>				
<b>Темы Этапы занятия</b>	<b>1 -я неделя 1-3 занятие</b>	<b>2-я неделя 4-6 занятие</b>	<b>3 – неделя 7-9 занятие</b>	<b>4 неделя 10-12 занятие</b>
<p><b>Задачи:</b> умеет бегать, сохраняя равновесие, изменяя направление, темп бега в соответствии с указаниями, сохраняет равновесие при ходьбе и беге по ограниченной плоскости, может ползать произвольным способом, катать мяч в заданном направлении, проявляет интерес к участию в совместных играх и физических упражнениях, проявляет умение взаимодействовать и ладить со сверстниками в непродолжительной совместной игре.</p>				
<b>Вводная часть</b>	Ходьба и бег в колонне по одному, перестроение в пары на месте, в три звена, между предметами (поставленными врассыпную), по гимнастической скамейке. Ходьба с поворотами на углах, со сменой ведущего. Бег врассыпную с нахождением своего места в колонне			
<b>ОРУ</b>	С кубиками	С мячом Л. И. Пензулаева стр. 40	С кубиками	На стульчиках
<b>Основные виды движений</b>	<p>1. Игровое упражнение в сохранении равновесия «Пройди не задень» (ходьба между кубиками);</p> <p>2. Игровое упражнение «Лягушки попрыгушки» (прыжки на двух ногах).</p>	<p>1. Прыжки со скамейке (высота 20 см.) на мат.</p> <p>2. Прокатывание мячей друг другу</p>	<p>1. Прокатывание мяча между предметами, расположенными в 50-60 см. друг от друга;</p> <p>2. Ползание под дугу «Проползи – не задень» (высота 50 см.).</p>	<p>1. Ползание подоске с опорой на ладони и колени (игровое упражнение « Жучки на бревнышке»);</p> <p>2. Упражнение в сохранении равновесии. Ходьба по доске в умеренном темпе боком приставным шагом (игровое упражнение «Пойдем по</p>

				мостику»)»
<b>Подвижные игры</b>	«Коршун и птенчики»	«Котята и щенята»	«Снежинки-пушинки»	«Птица и птенчики»
<b>Малоподвижные игры</b>	«Найдем птенчика»	«Кошечка крадется»	«Найдем Снегурочку»	«Найдем птенчика»

## ЯНВАРЬ

Содержание организованной образовательной деятельности				
Темы Этапы занятия	1 -я неделя 1-3 занятие	2-я неделя 4-6 занятие	3 – неделя 7-9 занятие	4 неделя 10-12 занятие
<p><b>Задачи:</b> побуждать детей к энергичному отталкиванию при прокатывании большого мяча; упражнять в энергичном отталкивании и мягком приземлении при выполнении прыжков в обруч, из обруча в обруч</p>				
<b>Вводная часть</b>	<p>Ходьба друг за другом с остановкой по сигналу. Ползание друг за другом на ладонях и коленях. Бег врассыпную. Ходьба друг за другом. Перестроение в круг при помощи воспитателя</p>			
<b>ОРУ</b>	Без предметов	С малым мячом	Без предметов	С большим мячом
<b>Основные виды движений</b>	<p>1. «Докати большой мяч до стены» (расстояние 2 м). 2. Прыжки на двух ногах из обруча в обруч (2 обруча). 3. Ходьба на носках до предмета.</p>	<p>1. Прокатывание большого мяча в ворота шириной 60 см с расстояния 1 м. 2. Бег за мячом. 3. Прыжки из одного обруча в другой, выпрыгивание из последнего</p>	<p>1. Ползание на ладонях и ступнях. 2. Прокатывание маленького мяча вдаль, ползание за ним и возвращение шагом по дорожке шириной 40 см</p>	<p>1. Ходьба по гимнастической скамейке. 2. Подлезание под четыре последовательно расположенные дуги (высота - 40 см). 3. Ходьба врассыпную с остановкой и подпрыгиванием на месте по сигналу</p>
<b>Подвижные игры</b>	«Мяч в кругу»	«Прокати мяч»	«Доползи до флажка»	«Принеси предмет»
<b>Малоподвижные игры</b>	«Оладушки» ПГ	«Петушок»	«Часики» ДГ	Игра «Поезд»

## Февраль

**Задачи:** развивать умение при броске малым мячом придавать ему нужное направление, функцию равновесия при ходьбе по гимнастической скамейке; побуждать к уверенному нахождению на высоте; упражнять в умении различать действия по

<b>Вводная</b>	Ходьба друг за другом. Бег врассыпную с остановкой и подпрыгиванием по сигналу. Ходьба врассыпную с выполнением заданий: «Подойдите ко мне», «Бегите ко мне», «Ползите ко мне». Перестроение в круг			
<b>Общеразвивающие</b>	Без предметов	С султанчиками	Без предметов	С погремушками
<b>Основные виды движений</b>	1. Прыжки в длину (перепрыгивание ручейка шириной 15 см). 2. Бросание маленького мяча в корзину, расположенную	1. Прыжки на двух ногах через четыре последовательно расположенные гимнастические палки. 2. Бросание маленького мяча	1. Прыжки через дорожку шириной 15 см. 2. Ходьба по гимнастической скамейке. 3. Ползание на ладонях и коленях по гимнастической скамейке	1. Бросание большого мяча вдаль от груди двумя руками из и. п. стоя на коленях. 2. Бросание мяча из и. п. стоя. 3. Бег за мячом
<b>Подвижные</b>	«Целься вернее»	«Зайка беленький сидит»	«Через ручеек»	«Флажок»
<b>Игры малой и средней подвижности,</b>	Пальчиковая гимнастика «Пальчики в лесу»	Игра «На кого я похож?»	Дыхательное упражнение «Паровозик»	Игра «Колпачок»

## Март

**Задачи:** упражнять детей в энергичном отталкивании и мягком приземлении в прыжках на двух ногах с продвижением вперед; развивать умение при ползании по гимнастической скамейке сохранять равновесие; уверенно действовать на возвышении; закреплять умение энергично отталкиваться двумя ногами и приземляться на полусогнутых ногах на носки при

<b>Вводная</b>	Ходьба друг за другом, врассыпную, парами. Бег врассыпную. Ходьба врассыпную с высоким подниманием коленей. Перестроение в круг			
<b>Общеразвивающие</b>	Без предметов	С обручем	Без предметов	С большими мячами

<b>Основные виды движений</b>	1. Перешагивание через шесть палок, лежащих на полу на расстоянии 15 см друг от друга. 2. Ползание по гимнастической скамейке, подняться, сойти с нее.	1. Ползание к шнуру, натянутому на высоте 50 см, подлезание под него. 2. Подъем на 1 ступеньку гимнастической лестницы и спуск с нее. 3. Бросание большого мяча	1. Прыжки через дорожку, лежащую на ковре (ширина 15 см). 2. Лазание по гимнастической лестнице. 3. Ходьба с изменением темпа	1. Прыжки из обруча в обруч, расположенные вплотную друг к другу. 2. Ползание по гимнастической скамейке на ладонях и коленях, в конце подняться, сойти с нее. 3. Прохождение через
<b>Подвижные</b>	«Поезд»	«Мой веселый звонкий»	«Целься вернее»	«Обезьянки»
<b>Игры малой и средней подвижности,</b>	Пальчиковая гимнастика «Пальчик о пальчик»	Игра «Принеси мяч (большой или малый)»	Дыхательное упражнение «Булькание»	Игра «Филин»

### Апрель

**Задачи:** упражнять детей в умении лазать по гимнастической лестнице; развивать умение перелезать через препятствие (бревно, скамейку), выполнять действия в определенном порядке; формировать умение подлезать под дугу высотой 50 см, не задевая препятствие; приучать детей энергично отталкивать мяч при бросании вдаль, выполняя замах рукой

<b>Вводная</b>	Ходьба друг за другом с высоким подниманием коленей, на носочках. Бег по краю площадки, в рассыпную. Ходьба в рассыпную. Перестроение в круг			
<b>Общеразвивающие</b>	Без предметов	С султанчиками	Без предметов	С малым мячом
<b>Основные виды движений</b>	1. Лазание по гимнастической стенке. 2. Перелезание через гимнастическую скамейку. 3. Подлезание под дугу 40 см	1. Прыжки в длину с места через «ручеек» шириной 20 см. 2. Подлезание под дугу высотой 50 см, под дугу высотой 40 см.	1. Лазание по гимнастической стенке. 2. Ходьба через палки, расположенные на досках, лежащих на полу. 3. Бросание маленького мяча	1. Прыжки вверх до игрушки, подвешенной на 5-10 см выше вытянутой руки ребенка. 2. Подлезание поочередно под дуги 50 см, 40 см, под шнур 30 см

<b>Подвижные</b>	«Целься вернее»	«Воробушки и	«Зайка»	«Перешагни через палку»
<b>Игры малой и средней подвижности,</b>	Пальчиковая гимнастика «Ладушки»	Игра «Кач-кач»	Дыхательное упражнение «Надуем шарик»	Игра «Будем красить потолок»

## МАЙ

<b>Содержание организованной образовательной деятельности</b>				
<b>Темы Этапы занятия</b>	<b>1-я неделя 1-3 занятие</b>	<b>2-я неделя 4-6 занятие</b>	<b>3-я неделя 7-9 занятие</b>	<b>4-я неделя 10-12 занятие</b>
<b>Задачи:</b> умеет бегать, сохраняя равновесие, изменяя направление, темп бега в соответствии с указаниями, может ползать на четвереньках, лазать по лесенке-стремянке, катать мяч в заданном направлении, бросать его двумя руками, ударять об пол, бросать его вверх 2-3 раза подряд и ловить; проявляет положительные эмоции при физической активности, в самостоятельной двигательной деятельности, доброжелательность, доброту, дружелюбие по отношению к окружающим.				
<b>Вводная часть</b>	Ходьба и бег: со сменой ведущего; между предметами; с высоко поднятыми коленями; в полуприседе; бег «Лошадка»			
<b>ОРУ</b>	С кольцом от кольцеброса	С мячом	С флажками	Без предметов
<b>Основные виды движений</b>	1. упражнения в сохранении равновесия (ходьба боком приставным шагом, по гимнастической скамейке (высота 30 см.)); 2. прыжки на двух ногах	1. прыжки со скамейке на полусогнутые ноги «Парашютисты»; 2. прокатывание мяча друг другу.	1. Броски мяча вверх и ловля его двумя руками 2. ползание по скамейке на четвереньках.	1. лазание на наклонную лесенку; 2. ходьба по доске руки на поясе

	через шнуры (расстояние между ними 30-40см.			
<b>Подвижные игры</b>	«Поймай комара»	«Воробышки и кот»	«Пятнашки с ленточками»	«У медведя во бору»
<b>Малоподвиж-ные игры</b>	Пальчиковая гимнастика «Семья»	«Давайте вместе с нами»	«Солнышко лучистое»	«Воздушный шар»

## **2.3 Виды интеграции образовательных областей**

**Здоровье:** создавать условия для систематического закаливания организма, формирования и совершенствования ОВД; воспитывать бережное отношение к своему телу, к своему здоровью, здоровью других детей; продолжать укреплять здоровье детей; дать им представление о том, что утренняя зарядка, игры, физические упражнения вызывают хорошее настроение; познакомить детей с упражнениями, укрепляющими различные органы и системы организма; приучать детей находиться в помещении в облегченной одежде; осуществлять постоянный контроль за выработкой правильной осанки; формировать желание вести здоровый образ жизни; формировать умение сообщать о самочувствии взрослым, избегать ситуаций, приносящих вред своему здоровью.

**Социализация:** способствовать участию детей в совместных играх, поощрять игры с мячом, игры в которых развиваются навыки ползания и лазания; развивать активность детей в двигательной деятельности, умение общаться спокойно, без крика; развивать самостоятельность и творчество при выполнении физических упражнений, в подвижных играх; постепенно вводить игры с более сложными движениями и их сменой; поощрять попытки помочь сопернику, пожалеть его; развивать умение в ходе игры соблюдать правила.

**Коммуникация:** помогать детям доброжелательно общаться друг с другом ; развивать инициативную речь в ходе игры со взрослыми и сверстниками; формировать умение слушать и понимать заданный вопрос, понятно отвечать на него, говорить в нормальном темпе, не перебивая взрослого; формировать потребность делиться своими впечатлениями; на основе обогащения представлений о ближайшем окружении продолжать расширять и обогащать, активировать словарный запас детей; развивать диагностическую форму речи.

**Безопасность:** продолжать знакомить детей с элементарными правилами поведения в детском саду; учить соблюдать правила безопасного передвижения в помещении и осторожно спускаться и подниматься по лестнице, держась за перила; помогать детям посредством речи взаимодействовать и налаживать контакт друг с другом; развивать диалогическую форму речи; не разговаривать с незнакомыми людьми на улице, сообщать взрослому о появлении постороннего человека на участке.

### **2.3.1 Современные здоровьесберегающие технологии в ДОУ**

Современные здоровьесберегающие технологии используемые в системе дошкольного образования отражают две линии оздоровительно-развивающей работы:

- приобщение детей к физической культуре
- использование развивающих форм оздоровительной работы.

Акцент смещается от простого лечения и профилактики болезней на укрепление здоровья как самостоятельно культивируемой ценности, необходим комплекс эффективных лечебно-профилактических мер, система надежных средств коррекции психофизического развития на протяжении всего дошкольного детства.

Стремление к комплексности понятно и оправдано, т.к. здоровый ребенок рассматривается в качестве целостного телесно-духовного организма, требующего индивидуально-дифференцированного подхода.

Принципы, лежащие в формировании единства:

1. принцип развития творческого воображения – внутреннее условие оздоровительной работы, здесь ребенок условно предстает объектом тех или иных педагогических и медицинских воздействий. И, как показала статистика, благодаря включению ребенком воображения, можно добиться существенных результатов в профилактике и лечении ряда заболеваний: ОРЗ, диатеза, энуреза, отдельных нарушений сердечнососудистой системы и ЖКТ;
2. принцип формирования осмысленной моторики – движение может стать произвольным и управляемым только тогда, когда оно будет осмысленным и ощущаемым. Ребенку предстоит научиться слушать, понимать, уважать и любить свое тело;
3. принцип создания и закрепления целостного позитивного психосоматического состояния при различных видах деятельности, который реализуется благодаря многофункциональным развивающим формам здоровьесберегающей работы;
4. принцип формирования у детей способности к сопереживанию и содействию.

Формы организации здоровьесберегающей работы:

- физкультурные занятия
- самостоятельная деятельность детей
- подвижные игры
- утренняя гимнастика (традиционная, дыхательная, звуковая)
- двигательные-оздоровительные физкультминутки
- физические упражнения после дневного сна
- физические упражнения в сочетании с закаливающими процедурами
- физкультурные прогулки (в парк, на стадион)
- физкультурные досуги
- спортивные праздники
- оздоровительные процедуры в водной среде.

Существующие здоровьесберегающие образовательные технологии можно выделить в три подгруппы:

Организационно-педагогические технологии, определяющие структуру воспитательно-образовательного процесса, способствующие предотвращению состояния переутомления, гиподинамии и других дезадаптационных состояний;

Психолого-педагогические технологии, связанные с непосредственной работой педагога с детьми;

Учебно-воспитательные технологии, которые включают программы по обучению заботе о своем здоровье и формированию культуры здоровья.

## **Здоровьесберегающие технологии, технологии сохранения и стимулирования здоровья:**

1. Динамические паузы - во время занятий, 2-3 мин., по мере утомляемости детей. Рекомендуется для всех детей в качестве профилактики утомления. Могут включать в себя элементы гимнастики для глаз, дыхательной гимнастики и других в зависимости от вида занятия.

2. Подвижные и спортивные игры – как часть физкультурного занятия, на прогулке, в групповой комнате - малой, средней и высокой степени подвижности Ежедневно для всех возрастных групп. Игры подбираются в соответствии с возрастом ребенка, местом и временем ее проведения. В детском саду мы используем лишь элементы спортивных игр.

3. Гимнастика пальчиковая – с младшего возраста индивидуально либо с подгруппой ежедневно. Рекомендуется всем детям, особенно с речевыми проблемами. Проводится в любой удобный отрезок времени (в любое удобное время).

4. Гимнастика для глаз – ежедневно по 3-5 мин. в любое свободное время в зависимости от интенсивности зрительной нагрузки с младшего возраста. Рекомендуется использовать наглядный материал, показ педагога.

5. Гимнастика дыхательная – в различных формах физкультурно-оздоровительной работы. Обеспечить проветривание помещения, педагогу дать детям инструкции об обязательной гигиене полости носа перед проведением процедуры.

6. Бодрящая гимнастика – ежедневно после дневного сна, 3-7 мин.

7. Гимнастика корригирующая – в различных формах физкультурно-оздоровительной работы. Форма проведения зависит от поставленной задачи и контингента детей.

8. Корректирующая гимнастика – в различных формах физкультурно-оздоровительной работы. Рекомендуется детям с плоскостопием и в качестве профилактики болезни опорного свода стопы

9. Физкультурное занятие – 2-3 раза в неделю в спортивном или музыкальном залах. I ранняя группа - 8-10 минут, II ранняя минут – 10-15, II младшая 15-20 минут. Перед занятием необходимо хорошо проветрить помещение.

## **Коррекционные технологии**

Технологии музыкального воздействия – в различных формах физкультурно-оздоровительной работы; либо отдельные занятия 2-4 раза в месяц в зависимости от поставленных целей. Используются в качестве вспомогательного средства как часть других технологий; для снятия напряжения, повышения эмоционального настроения и пр.

Используемые в комплексе здоровьесберегающие технологии в итоге формируют у ребенка стойкую мотивацию на здоровый образ жизни.

Закаливание, важное звено в системе физического воспитания детей. Оно обеспечивает тренировку защитных сил организма, повышение его устойчивости к воздействию постоянно изменяющихся условий внешней среды. Закаливание дает оздоровительный эффект только при условии его

грамотного осуществления и обязательного соблюдения следующих принципов:

- закаливающие мероприятия гармонично вписываются во все режимные моменты;
- проводятся систематически на фоне оптимального теплового состояния детей, на фоне их положительного эмоционального настроения;
- проводятся с учетом индивидуальных, возрастных особенностей детей, состояния здоровья, уровня закаленности;
- сила воздействия и длительность закаливающих процедур увеличивается постепенно.

Любая закаливающая процедура дает положительный результат только в комплексе закаливающих мероприятий, проводимых в повседневной жизни ДОУ. Необходимо составить программу закаливания по каждой группе с учетом возраста, группы здоровья детей, разработать схему индивидуальных программ закаливания на год, где отражается перечень закаливающих мероприятий, проводимых в течение дня. Программа согласовывается с врачом дошкольного учреждения и утверждается заведующим ДОУ.

Из всего богатого выбора существующих форм закаливания можно выделить наиболее доступные:

1. Нахождение детей в групповой комнате в облегченной одежде в течение дня;
2. Проведение утренней гимнастики на свежем воздухе в летний период;
3. Прогулки на свежем воздухе.

При правильной организации прогулка является одним из важных моментов закаливания. Летом, когда температура воздуха достигает в тени 18 -20 градусов, вся жизнь детей переносится на участок. В холодное время года длительность пребывания детей на воздухе 3.5-4 часа в любую погоду в одежде, не стесняющей активную деятельность ребенка;

При карантинном режиме применение полоскания горла: водой комнатной температуры 3 раза в день

Использование специальных форм здоровьесберегающих технологий с применением развивающей программы оздоровления, приводит не только к сохранению, но и к развитию здоровья воспитанников.

Только здоровый ребенок с удовольствием включается во все виды деятельности, он жизнерадостен, оптимистичен, открыт в общении со сверстниками и педагогами. Это залог успешного развития всех сфер личности, всех ее свойств и качеств.

#### **2.4. Взаимодействие инструктора по физической культуре с педагогами ДОУ и родителями воспитанников процессе реализации задач образовательных областей «Физическая культура» и «Здоровье»**

Вся работа по физическому воспитанию детей должна строиться с учетом их физической подготовленности и имеющихся отклонений в состоянии здоровья.

Поэтому главная задача педагогов и специалистов ДОУ знать состояние здоровья, физическое развитие, особенности поведения, характер, интересы, эмоциональные проявления воспитанников, т. е. провести диагностику (мониторинг).

Комплекс диагностических мероприятий в нашем дошкольном учреждении, осуществляется целым коллективом специалистов (воспитателями, медиками, узкими специалистами).

1. медицинский персонал (оценка физического развития и здоровья);
2. инструктор по физической культуре и воспитатели (оценка уровня двигательной активности и физической подготовленности)
3. музыкальный руководитель (оценка музыкально-ритмического развития детей).

### **Взаимодействие с медицинским персоналом**

В современных условиях полноценное воспитание и развитие здорового ребенка возможно только при интеграции образовательной и лечебно-оздоровительной деятельности дошкольного учреждения и, следовательно, тесного взаимодействия педагогов и медицинского персонала.

Основными проблемами, требующими совместной деятельности являются:

1. Физическое состояние детей посещающих детский сад.
2. Профилактика заболеваний ОДА, сердечнососудистой, дыхательной и других систем.
3. Способствуем предупреждению негативных влияний интенсивной образовательной деятельности
4. 2 раза в год осуществляем медико-педагогический контроль над физкультурными занятиями.
5. Проводя работу по формированию у детей начальных представлений о ЗОЖ, привлекаем медиков к проведению интегрированных занятий по валеологии, развлечений, консультаций для педагогов и родителей.

### **Взаимодействие с воспитателями**

За успешное выполнение всех задач образовательной программы отвечает воспитатель, а инструктор по физической культуре должен оказывать помощь воспитателю по различным вопросам физического развития детей.

### **Инструктор по физической культуре:**

1. планирует и организует образовательную деятельность по физическому воспитанию
2. планирует и организует физкультурно-оздоровительную работу в режиме дня
3. оказывает методическую помощь по вопросам физического воспитания всем педагогам (проводит различные консультации, выступает на педагогических советах, семинарах-практикумах, медико-педагогических советах и т.д.). Кроме групповых форм взаимодействия я раз в неделю встречаюсь со специалистами и обсуждаю вопросы, требующие внимания.
4. разрабатывает и организует информационную работу с родителями.

Совместно с воспитателями 2 раза в год (вначале и в конце года) проводим обследование уровня двигательной активности и физической подготовленности детей, что дает возможность спрогнозировать возможные положительные изменения этих показателей на конец учебного года.

Одной из основных форм работы по физическому воспитанию являются физкультурные занятия.

Чтобы физкультурные занятия были действительно развивающими, интересными, увлекательными и познавательными, использую разные формы их проведения (традиционные, тренировочные, контрольно-проверочные, игровые, тематические, сюжетные и интегрированные).

Руководящую роль на занятии занимает инструктор. Но воспитатель, зная методику проведения физкультурных занятий, следит за качеством выполнения общеразвивающих упражнений и основных видов движений, помогает в регулировании физической нагрузки на каждого ребенка. .

Воспитатель, как бы, является связующим звеном между мной и родителями (проводит с ними беседы по моим рекомендациям, дает консультации, рекомендации, индивидуально для каждого ребенка). В свою очередь инструктор проводит консультации, беседы, выступаю на родительских собраниях, оформляет наглядный материал. Вместе с воспитателями привлекаем родителей к совместным мероприятиям – праздникам и развлечениям. Потому что успехов в укреплении здоровья детей, их полноценном развитии, повышении двигательной активности можно добиться только при единстве системы физического воспитания в детском саду и семьи, что требует тесного взаимодействия педагогов и родителей.

#### **Взаимодействие с музыкальным руководителем:**

Музыка является одним из средств физического воспитания. Кроме того, что она положительно воздействует на эмоции детей, создает у них хорошее настроение, помогает активировать умственную деятельность, музыкальное сопровождение способствует увеличению моторной плотности занятия, его организации, освобождает инструктора или воспитателя от подсчета, привлекает внимание к жестам, осанке, позе, мимике. Вот здесь и необходима помощь музыкального руководителя.

Очень важно, чтобы музыка на занятии не звучала только ради того, чтобы прозвучать, она должна естественно вплестаться в занятие, в каждое движение. Поэтому если на утренней гимнастике, занятии или развлечении мне необходимо музыкальное сопровождение мы вместе подбираем музыкальные произведения к различным упражнениям и играм. Энергичный бодрый марш для ходьбы, легкая танцевальная музыка для прыжков – полька, галоп. Общеразвивающие упражнения имеют свою структуру, поэтому для них подбираем произведения определенного строения. И самое главное сначала попробовать самой выполнить эти упражнения под музыку. При необходимости можно подбирать музыку и к ОВД

Чаще всего используем музыку, в том числе и звукозаписи, в подвижных и хороводных играх, во время проведения эстафет и соревнований, а так же в заключительной части занятия, когда музыка

выступает как успокаивающее, обеспечивающее постепенное снижение физической нагрузки средство. В этой части использую звуки природы и звучание лирических произведений.

Совместно с музыкальным руководителем проводим музыкально-спортивные праздники и развлечения. Такие мероприятия планируем согласно годовому календарно-тематическому планированию.

### **Физкультурные праздники и досуги**

Период	Тема	Итоговое мероприятие
1 неделя ноября		
2-4 неделя января	Зимние развлечения	
4 неделя января		
4 неделя февраля	День защитника Отечества	
2 неделя марта		
1 неделя апреля	Безопасность	
2 неделя апреля		
3 неделя мая	Дорожная безопасность	«Приключение Светофорчика»

### **Совместная работа с родителями воспитанников МБДОУ**

№	Тема консультации	Дата проведения	Ответственный
1	Основные направления физкультурно-оздоровительной работы в ДОУ в новом учебном году	сентябрь	Инструктор ФИЗО
2	Анкетирование	ноябрь	Инструктор ФИЗО

	«Место спорта в вашей семье».		
<b>3</b>	Консультация на стенде «Как провести выходные с детьми»	декабрь	Инструктор ФИЗО
<b>4</b>	Консультация на сайте ДОУ «Использование элементов зимних спортивных игр на прогулке в самостоятельной деятельности детей»	январь	Инструктор ФИЗО
<b>5</b>	Подвижные игры – одна из форм повышения двигательной активности дошкольников	февраль	Инструктор ФИЗО
<b>6</b>	Мама, папа, я – здоровая семья	март	Инструктор ФИЗО
<b>7</b>	Упражнения для формирования правильной осанки и предупреждения плоскостопия, виды коррекционных гимнастик (дыхательная гимнастика и гимнастика для глаз).	апрель	Инструктор ФИЗО
<b>8</b>	Спорт в жизни ребёнка	май	Инструктор ФИЗО
<b>9</b>	Плавать раньше, чем ходить	Июнь июль август	Инструктор ФИЗО

### **III. Организационный раздел**

#### **3.1. Организация образовательного процесса**

Ежедневная организация жизни и деятельности детей строится на основе учета возрастных и индивидуальных особенностей воспитанников.

Режим дня разработан на основе:

Основной общеобразовательной Программы дошкольного образования, разработанной коллективом детского сада.

Санитарно-эпидемиологических правил и нормативов (СанПиН 2.4.1.3049-13).

Режим работы I ранней, II ранней и II младшей группы и длительность пребывания в ней детей

- пятидневная рабочая неделя;
- ежедневный график работы МБДОУ «Детский сад комбинированного вида «Сардана» с 08.00 до 18.30 часов;
- выходные дни – суббота, воскресенье, праздничные дни.

Режим работы изменяется на летний оздоровительный период.

Цикличность процессов жизнедеятельности обуславливают необходимость выполнения режима, представляющего собой рациональный порядок дня, оптимальное взаимодействие и определённую последовательность периодов подъёма и снижения активности, бодрствования и сна. Режим дня в детском саду организуется с учётом физической и умственной работоспособности, а также эмоциональной реактивности в первой и во второй половине дня.

При составлении и организации режима дня учитываются повторяющиеся компоненты:

- время приёма пищи;
- укладывание на дневной сон;
- общая длительность пребывания ребёнка на открытом воздухе и в помещении при выполнении физических упражнений

**Расписание во 1 младшей группе  
по физической культуре**

<b>День недели</b>	<b>Время</b>	<b>НОД</b>
<b>Понедельник</b>		
<b>Вторник</b>		
<b>Среда</b>		
<b>Четверг</b>		
<b>Пятница</b>		

### Расписание во 2 младшей группе по физической культуре

День недели	Время	НОД
Понедельник		
Вторник		
Среда		
Четверг		
Пятница		

Физкультурный досуг 1 раз в месяц 20 минут

Физкультурный праздник 2 раза в год 30 минут (зимний, летний)

#### 3.2. Материально-техническое обеспечение образовательного процесса

Материально-техническое обеспечение образовательного процесса в группе соответствует государственным и местным требованиям и нормам.

Образовательный процесс организуется в соответствии с:

- санитарно-эпидемиологическими правилами и нормативами;
- правилами пожарной безопасности;
- требованиями, предъявляемыми к средствам обучения и воспитания детей дошкольного возраста (учет возраста и индивидуальных особенностей развития детей);
- требованиями к оснащению помещений, развивающей предметно-пространственной средой;
- требованиями к материально-техническому обеспечению программы (учебно-методический комплект, оборудование, оснащение (предметы)).

### **3.2.1. Особенности организации развивающей предметно-пространственной среды**

#### **Особенности организации физкультурного уголка в группе**

Главная цель физкультурного уголка:

Физкультурный уголок служит удовлетворению потребности дошкольника в движении и приобщению его к здоровому образу жизни.

Задачи физкультурного уголка:

- развитие движений и совершенствование двигательных функций;
- достижение необходимой для возраста физической подготовленности;
- предупреждение нарушений опорно – двигательного аппарата;
- создание благоприятных условий для активного отдыха, радостной содержательной деятельности в коллективных играх и развлечениях;
- приобщение детей к занятиям физической культуры и спорту.

#### **Задача воспитателя:**

Научить детей самостоятельной двигательной активности в условиях ограниченного пространства и правильному использованию физкультурного оборудования.

#### **Требования к спортивному уголку**

1. Безопасность размещения: спортивный уголок не следует размещать рядом с окнами, уголком природы и зоной самостоятельной художественной деятельности детей. Он может быть размещен: в приемной, групповой или спальняной комнате.

2. Отвечать гигиеническим и педагогическим требованиям, а расположение принципу целесообразности.

3. Уголок должен логично вписываться в интерьер комнаты и быть эстетически оформлен.

4. Уголок должен быть доступным в использовании каждым ребенком.

5. Уголок должен соответствовать возрасту детей и требованиям программы, учитывать интересы, как мальчиков, так и девочек.

6. Наличие символики физкультуры и спорта.

Физкультурные пособия в младшем дошкольном возрасте важно разместить таким образом, чтобы они способствовали проявлению двигательной активности детей. Все имеющиеся пособия лучше вносить постепенно, чередуя их. В среднем возрасте дети стремятся к выполнению движений разными способами, выбирая наиболее рациональный.

Необходимо в этот период варьировать местоположение оборудования, периодически убирая то, что наскучило детям.

Во второй половине года необходимо пополнять уголок иллюстрированным материалом, дидактическими и настольными играми для ознакомления детей с видами спорта.

#### **1. Теоретический материал:**

- картотека подвижных игр в соответствии с возрастом детей;
- картотека малоподвижных игр в соответствии с возрастом детей;
- иллюстрированный материал по зимним видам спорта;
- иллюстрированный материал по летним видам спорта

## **2. Для профилактики плоскостопия и развития мелкой моторики рук:**

- нестандартное оборудование, сделанное своими руками;
- мячики – ежики;
- мешочки с разной крупой

## **3. Для игр и упражнений с прыжками:**

- скакалки;
- обручи;
- шнуры;
- канат
- косички

## **4. Для перешагивания, подъема и спуска:**

- бруски деревянные.
- гимнастические палки
- гимнастическая скамейка
- дорожка здоровья

## **5. Для игр и упражнений с бросанием, ловлей, метанием:**

- кольцоброс;
- мячи резиновые разных размеров;
- мячи или мешочки с песком для метания
- кегли;
- нестандартное оборудование.

## **6. Выносной материал :**

- мячи резиновые;
- скакалки;
- обручи.

## **7. Наличие бубна для проведения утренней гимнастики**

### **3.2.2. Обеспечение методическими материалами и средствами обучения и воспитания**

Психолого-педагогическая работа по освоению детьми образовательных областей обеспечивается использованием следующих программ, технологий и методических пособий:

#### **Направление «Физическое развитие»**

##### **Физическая культура**

Цель – формирование у детей интереса и ценностного отношения к занятиям физической культурой, гармоничное физическое развитие через решение следующих специфических задач:

- развитие физических качеств (скоростных, силовых, гибкости, выносливости и координации);
- накопление и обогащение двигательного опыта детей (овладение основными движениями);
- формирование у воспитанников потребности в двигательной активности и физическом совершенствовании.

##### **Здоровье**

Цель – охрана здоровья детей и формирования основы культуры здоровья через решение следующих задач:

- сохранение и укрепление физического и психического здоровья детей;
- воспитание культурно-гигиенических навыков
- формирование начальных представлений о здоровом образе жизни.

## Список литературы

1. Ахутина Т. В. Здоровьесберегающие технологии обучения: индивидуально – ориентировочный подход / Школа здоровья, 2000.
2. Н.Е.Веракса, Т.С.Комарова, М.А.Васильева. От рождения до школы. М. «Мозаика-Синтез», 2014г.
3. Доронова Т.Н. Взаимодействие дошкольного учреждения с родителями. Пособие для работников дошкольных образовательных учреждений. – М. – 2002.
4. Инструктор по физической культуре / Сфера, 2014.
5. Маханева М.: С физкультурой дружить - здоровым быть! Методическое пособие / изд. «Сфера», 2009.
6. Образцова Т. Н.: Подвижные игры для детей / изд. «Лада/Москва», 2005.
7. Овчинникова Т. С. Организация здоровьесберегающей деятельности в ДОУ. – СПб, 2006.
8. Пензулаева Л.И. Физкультурные занятия с детьми 3-7 лет. М., «Мозаика Синтез», 2009г.
9. Степанкова Э.Я. Сборник подвижных игр (2-7 лет). М., «Мозаика Синтез», 2011г.
10. Степанкова Э.Я. Физическое воспитание в детском саду. М., «Мозаика Синтез», 2005г.
11. 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.
12. Чупаха, И.В., Пужаева Е.З., Соколова И.Ю. Здоровьесберегающие технологии в образовательно- воспитательном процессе – М., 2003.