

Муниципальное дошкольное образовательное учреждение  
«Детский сад «Сказка» села Тростянка  
Балашовского района Саратовской области»

**Принято :**

на педагогическом совете МДОУ  
д/с «Сказка» с. Тростянка  
Протокол № 1 от 28.08.2020 г.

**Утверждено:**

заведующий МДОУ д/с «Сказка»  
с.Тростянка  
\_\_\_\_\_/ В.Н.Бабичева  
Приказ № 163 от 28.08.2020 г

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА  
ПО ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ОБЛАСТИ  
«ФИЗИЧЕСКОЕ РАЗВИТИЕ»  
ГРУППЫ «РАДУГА»  
(3-5 ЛЕТ)**

**Основной образовательной программы  
дошкольного образования  
Муниципального дошкольного образовательного  
учреждения «Детский сад «Сказка»  
села Тростянка Балашовского района  
Саратовской области»**

**НА 2020-2021 УЧЕБНЫЙ ГОД**

Составитель:  
воспитатель Слущкая В.А.,  
воспитатель Антипина В.А.

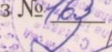
с. Тростянка  
2020

Муниципальное дошкольное образовательное учреждение  
«Детский сад «Сказка» села Тростянка  
Балашовского района Саратовской области»

**ПРИНЯТО:**

на заседании  
педагогического совета  
Протокол № 1 от 28.08.2020

**УТВЕРЖДЕНО:**

Заведующий МДОУ  
д/с «Сказка» с. Тростянка  
Приказ № 163 от 28.08.2020  
  
В.Н.Бабичева



**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА  
ПО ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ОБЛАСТИ  
«ФИЗИЧЕСКОЕ РАЗВИТИЕ»  
ПОДГРУППЫ «РАДУГА» (3-4 ГОДА)  
Муниципального дошкольного образовательного учреждения  
«Детский сад «Сказка»  
села Тростянка Балашовского района Саратовской области»**

**НА 2020-2021 УЧЕБНЫЙ ГОД**

Составитель:  
воспитатель  
I квалификационной категории  
Слущкая В.А.,  
воспитатель I квалификационной категории  
Антипина В.А.

с. Тростянка  
2020

## ОГЛАВЛЕНИЕ

Введение .....	3
ЦЕЛЕВОЙ РАЗДЕЛ .....	4
1.1. Пояснительная записка .....	4
1.1.1. Нормативно-правовое основание образовательной программы .....	4
1.1.2. Цели и задачи к формированию программы .....	4
1.1.3. Принципы и подходы к формированию программы .....	5
1.2. Планируемые результаты .....	6
1.3. Развивающее оценивание качества образовательной деятельности по программе .....	8
1.4. Характеристики особенностей развития детей 3-5 лет .....	8
СОДЕРЖАТЕЛЬНЫЙ РАЗДЕЛ .....	10
2.1. Общие положения .....	10
2.2. Описание образовательной деятельности в соответствии с образовательной областью «Физическое развитие» .....	10
2.3. Описание форм, способов, методов и средств реализации программы .....	16
2.4. Особенности образовательной деятельности разных видов и культурных практик .....	16
2.5. Способы и направления поддержки детской инициативы .....	18
2.6. Взаимодействие взрослых с детьми .....	19
2.7. Взаимодействие педагогического коллектива с семьями .....	19
2.7.1. Основные цели и задачи .....	19
2.7.2. Основные направления и формы взаимодействия с семьей .....	20
ОРГАНИЗАЦИОННЫЙ РАЗДЕЛ .....	21
3.1. Психолого-педагогические условия, обеспечивающие развитие ребенка ...	21
3.2. Организация развивающей предметно-развивающей среды .....	21
3.3. Кадровые условия реализации .....	22
3.4. Материально-техническое обеспечение программы .....	23
3.5. Обеспеченность методическими материалами и средствами обучения и воспитания .....	23
3.6. Планирование образовательной деятельности .....	24
3.7. Режим и распорядок дня .....	57
3.7.1. Режим и распорядок дня на холодный период года .....	57
3.7.2. Режим и распорядок дня на теплый период года .....	58
3.8. Перечень нормативных и нормативно-методических документов .....	59
3.9. Перечень литературных источников .....	60

## ВВЕДЕНИЕ

Миссия дошкольного образования - сохранение уникальности и самоценности дошкольного детства как отправной точки включения и дальнейшего овладения разнообразными формами жизнедеятельности в быстро изменяющемся мире, содействие развитию различных форм активности ребенка, передача общественных норм и ценностей, способствующих позитивной социализации в поликультурном многонациональном обществе.

Задача приобщения детей к жизни в современном социальном пространстве требует обновления не только *содержания* дошкольного образования, но и *способов* взаимодействия между детьми и взрослыми, формирования базового доверия ребенка к миру, комфортного и безопасного образа жизни.

Для полноценного развития и безопасности детей, в соответствии с Федеральным законом «Об образовании в Российской Федерации» и Федеральным государственным образовательным стандартом дошкольного образования (далее - ФГОС ДО, Стандарт), с Примерной основной образовательной программой дошкольного образования, указанной в реестре, Основной общеобразовательной программой муниципального дошкольного образовательного учреждения «Детский сад «Сказка» села Тростянка Балашовского района Саратовской области» (далее «Программа») разработана настоящая Рабочая программа организации деятельности с детьми группы «Радуга» (3-5 лет) МДОУ д/с «Сказка» с. Тростянка по реализации образовательной области «Физическое развитие».

По своему организационно-управленческому статусу данная Рабочая программа, реализующая принципы Стандарта, обладает модульной структурой.

Содержание Рабочей программы в соответствии с требованиями Стандарта включает три основных раздела - целевой, содержательный и организационный.

*Целевой раздел* Рабочей программы определяет ее цели и задачи, принципы и подходы к формированию рабочей программы, планируемые результаты ее освоения в виде целевых ориентиров.

*Содержательный раздел* включает описание образовательной деятельности в соответствии с направлениями развития ребенка в образовательной области «Физическое развитие».

*Организационный раздел* Рабочей программы описывает систему условий реализации образовательной деятельности, необходимых для достижения целей рабочей программы, планируемых результатов ее освоения в виде целевых ориентиров, а также особенности организации образовательной деятельности.

Объем обязательной части РП составляет 80% от ее общего объема. Объем части РП, формируемой участниками образовательных отношений составляет 20% от ее общего объема.

Основываясь на пункт 2.6 ФГОС ДО мы можем констатировать, что «Физическое развитие включает приобретение опыта в следующих видах деятельности детей: двигательной, в том числе связанной с выполнением упражнений, направленных на развитие таких физических качеств, как координация и гибкость; способствующих правильному формированию опорно-двигательной системы организма, развитию равновесия, координации движения, крупной и мелкой моторики обеих рук, а также с правильным, не наносящим ущерба организму, выполнением основных движений (ходьба, бег, мягкие прыжки, повороты в обе стороны), формирование начальных представлений о некоторых видах спорта, овладение подвижными играми с правилами; становление целенаправленности и саморегуляции в двигательной сфере; становление ценностей здорового образа жизни, овладение его элементарными нормами и правилами (в питании, двигательном режиме, закаливании, при формировании полезных привычек и др.)»

## ЦЕЛЕВОЙ РАЗДЕЛ

Настоящая рабочая программа разработана для организации педагогической деятельности с воспитанниками группы «Радуга» (3-5 лет ) МДОУ д/с «Сказка» с. Тростянка. Рабочая программа определяет содержание и организацию образовательной деятельности на уровне дошкольного образования по образовательному направлению физическое развитие.

Особое внимание в рабочей программе уделяется развитию личности ребенка, сохранению и укреплению здоровья детей, а также воспитанию у дошкольников таких качеств, как патриотизм, активная жизненная позиция, творческий подход в решении различных жизненных ситуаций, уважение к традиционным ценностям.

Приоритет рабочей программы — воспитание свободного, уверенного в себе человека, с активной жизненной позицией, стремящегося творчески подходить к решению различных жизненных ситуаций, имеющего свое мнение и умеющего отстаивать его.

### 1.1.1. НОРМАТИВНО-ПРАВОВЫЕ ОСНОВАНИЯ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ

Рабочая программа группы «Радуга» разработана в соответствии со следующими нормативно-правовыми документами:

- Основной образовательной программой МДОУ д/с «Сказка» с. Тростянка;
- Федеральным законом «Об образовании в Российской Федерации» № 273-ФЗ от 29.12.2012 г.;
- Федеральным государственным образовательным стандартом дошкольного образования;
- Семейным кодексом Российской Федерации от 08.12.1995 г. № 223-ФЗ (с изм. и доп.);
- Федеральным законом «Об основных гарантиях прав ребенка в Российской Федерации» от 24.07.1998 г. № 124-ФЗ (с изм. и доп.);
- Постановлением главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 15.05.2013 г. № 26 «Об утверждении СанПиН 2.4.1.3049-13 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы дошкольных образовательных организаций».

### 1.1.2. ЦЕЛИ И ЗАДАЧИ К ФОРМИРОВАНИЮ ПРОГРАММ

#### **Основные цели и задачи**

**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.

### 1.1.3. ПРИНЦИПЫ И ПОДХОДЫ К ФОРМИРОВАНИЮ ПРОГРАММЫ

1. *Поддержка разнообразия детства.* Современный мир характеризуется возрастающим многообразием и неопределенностью, отражающимися в самых разных аспектах жизни человека и общества. Принимая вызовы современного мира, рабочая программа рассматривает разнообразие как ценность, образовательный ресурс и предполагает использование разнообразия для обогащения образовательного процесса. В группе выстраивается образовательная деятельность с учетом региональной специфики, социокультурной ситуации развития каждого ребенка, его возрастных и индивидуальных особенностей, ценностей, мнений и способов их выражения.

2. *Сохранение уникальности и самоценности детства* как важного этапа в общем развитии человека. Самоценность детства - понимание детства как периода жизни значимого самого по себе, значимого тем, что происходит с ребенком сейчас, а не тем, что этот этап является подготовкой к последующей жизни. Этот принцип подразумевает полноценное проживание ребенком всех этапов детства, обогащение детского развития.

3. *Позитивная социализация* ребенка предполагает, что освоение ребенком культурных норм, средств и способов деятельности, культурных образцов поведения и общения с другими людьми, приобщение к традициям семьи, общества, государства происходят в процессе сотрудничества со взрослыми и другими детьми, направленного на создание предпосылок к полноценной деятельности ребенка в изменяющемся мире.

4. *Личностно-развивающий и гуманистический характер взаимодействия* взрослых (родителей(законных представителей), педагогических и иных работников Организации) и детей. Такой тип взаимодействия предполагает базовую ценностную ориентацию на достоинство каждого участника взаимодействия, уважение и безусловное принятие личности ребенка, доброжелательность, внимание к ребенку, его состоянию, настроению, потребностям, интересам. Личностно-развивающее взаимодействие является неотъемлемой составной частью социальной ситуации развития ребенка в организации, условием его эмоционального благополучия и полноценного развития.

5. *Содействие и сотрудничество детей и взрослых, признание ребенка полноценным участником (субъектом) образовательных отношений.* Этот принцип предполагает активное участие всех субъектов образовательных отношений - как детей, так и взрослых - в реализации Рабочей программы

6. *Сотрудничество МДОУ с семьей.* Сотрудничество, кооперация с семьей, открытость в отношении семьи, уважение семейных ценностей и традиций, их учет в образовательной работе являются важнейшим принципом Рабочей программы.

7. *Сетевое взаимодействие с организациями* социализации, образования, охраны здоровья и другими партнерами, которые могут внести вклад в развитие и образование детей.

8. *Индивидуализация дошкольного образования* предполагает такое построение образовательной деятельности, которое открывает возможности для индивидуализации образовательного процесса, появления индивидуальной траектории развития каждого ребенка с характерными для данного ребенка спецификой и скоростью, учитывающей его интересы, мотивы, способности и возрастно-психологические особенности. При этом сам ребенок становится активным в выборе содержания своего образования, разных форм активности.

9. *Возрастная адекватность образования.* Этот принцип предполагает подбор педагогом содержания и методов дошкольного образования в соответствии с возрастными особенностями детей.

10. *Развивающее вариативное образование.* Этот принцип предполагает, что образовательное содержание предлагается ребенку через разные виды деятельности с учетом его актуальных и потенциальных возможностей усвоения этого содержания и совершения им тех или иных действий, с учетом его интересов, мотивов и способностей.

11. *Полнота содержания и интеграция отдельных образовательных областей.* В соответствии со Стандартом Рабочая программа предполагает всестороннее социально-коммуникативное, познавательное, речевое, художественно-эстетическое и физическое развитие детей посредством различных видов детской активности. Деление Рабочей программы на образовательные области не означает, что каждая образовательная область осваивается ребенком по отдельности, в форме изолированных занятий по модели школьных предметов.

12. *Инвариантность ценностей и целей при вариативности средств реализации и достижения целей.* Стандарт и ООП МДОУ задают инвариантные ценности и ориентиры, с учетом которых группа должна разработать свою Рабочую программу и которые для нее являются научно-методическими опорами в современном мире разнообразия и неопределенности. При этом ООП МДОУ оставляет за группой право выбора способов их достижения, выбора образовательных программ, учитывающих многообразие конкретных социокультурных, географических, климатических условий реализации Рабочей программы, разнородность состава групп воспитанников, их особенностей и интересов, запросов родителей (законных представителей), интересов и предпочтений педагогов и т. п.

## **1.2. ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ**

Целевые ориентиры развития детей 3-4 лет

-ребенок овладевает основными культурными способами деятельности, проявляет инициативу и самостоятельность в игре, общении, конструировании и других видах детской активности. Способен выбирать себе род занятий, участников по совместной деятельности;

- ребенок положительно относится к миру, другим людям и самому себе, обладает чувством собственного достоинства. Активно взаимодействует со сверстниками и взрослыми, участвует в совместных играх. Способен договариваться, учитывать интересы и чувства других, сопереживать неудачам и радоваться успехам других, адекватно проявляет свои чувства, в том числе чувство веры в себя, старается разрешать конфликты;

- ребенок обладает воображением, которое реализуется в разных видах деятельности;

- у ребенка развита крупная и мелкая моторика. Он подвижен, вынослив, владеет основными произвольными движениями, может контролировать свои движения и управлять ими;

- он подвижен, вынослив, владеет основными произвольными движениями, может контролировать свои движения и управлять ими;

- ребенок способен к волевым усилиям;

- ребенок проявляет любознательность, задает вопросы взрослым и сверстникам, интересуется причинно-следственными связями, пытается самостоятельно придумывать объяснения явлениям. Склонен наблюдать, экспериментировать, строить смысловую картину окружающей реальности, обладает начальными знаниями о себе, о природном и социальном мире, в котором он живет. Способен к принятию собственных решений, опираясь на свои знания и умения в различных видах деятельности;

Степень реального развития этих характеристик и способности ребенка их проявлять к моменту перехода на следующий уровень образования могут существенно варьировать у разных детей в силу различий в условиях жизни и индивидуальных особенностей развития конкретного ребенка.

Программа строится на основе общих закономерностей развития личности детей дошкольного возраста с учетом сенситивных периодов в развитии.

Целевые ориентиры развития детей 4-5 лет:

- ребенок овладевает основными культурными способами деятельности, проявляет инициативу и самостоятельность в игре и других видах детской активности. Способен выбирать себе род занятий, участников по совместной деятельности;

- ребенок положительно относится к миру, другим людям и самому себе, обладает чувством собственного достоинства. Активно взаимодействует со сверстниками и взрослыми, участвует в совместных играх. Способен договариваться, учитывать интересы и чувства других, сопереживать неудачам и радоваться успехам других, адекватно проявляет свои чувства, в том числе чувство веры в себя;

- у ребенка развита крупная и мелкая моторика. Он подвижен, вынослив, владеет основными произвольными движениями, может контролировать свои движения и управлять ими;

- ребенок способен к волевым усилиям, может следовать социальным нормам поведения и правилам в разных видах деятельности, во взаимоотношениях со взрослыми и сверстниками, может соблюдать правила безопасного поведения и личной гигиены;

- ребенок способен к принятию собственных решений, опираясь на свои знания и умения в различных видах деятельности.

Степень реального развития этих характеристик и способности ребенка их проявлять к моменту перехода на следующий уровень образования могут существенно варьировать у разных детей в силу различий в условиях жизни и индивидуальных особенностей развития конкретного ребенка.

Программа строится на основе общих закономерностей развития личности детей дошкольного возраста с учетом сенситивных периодов в развитии.



### **1.3. РАЗВИВАЮЩЕЕ ОЦЕНИВАНИЕ КАЧЕСТВА ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ ПО ПРОГРАММЕ**

Оценивание качества, т. е. оценивание соответствия образовательной деятельности, реализуемой Организацией, заданным требованиям Стандарта и Программы в дошкольном образовании направлено в первую очередь на оценивание созданных Организацией условий в процессе образовательной деятельности по направлению «Физическое развитие».

Согласно ФГОС ДО, результаты педагогической диагностики (мониторинга) могут быть использованы исключительно для решения следующих образовательных задач: во-первых, индивидуализации образования (в том числе поддержка ребенка, построение его образовательной траектории или профессиональной коррекции особенностей его развития); во-вторых, оптимизации работы с группой детей.

Педагогический мониторинг по образовательному направлению «Физическое развитие» производится на основании Положения о мониторинговых исследованиях в МДОУ д/с «Сказка» с. Тростянка, с целью изучения процесса достижения детьми планируемых итоговых результатов освоения основной образовательной программы МДОУ д/с «Сказка» с. Тростянка и с учетом «Программы мониторинга детского развития (2-7 лет)» (авторы-составители Родькина Е.В. - заместитель заведующего Муниципального дошкольного образовательного учреждения «Детский сад комбинированного вида «Ландыш» города Балашова Саратовской области», Блатина С.И.- заместитель заведующего Муниципального дошкольного образовательного учреждения «Детский сад комбинированного вида «Росинка» города Балашова Саратовской области»), разработанной на основе на основе инструментария Федерального института педагогических измерений.

Показатель развития определяется на основе данных наблюдений воспитателя за поведением детей, анализа детских работ и выполнения ими диагностических заданий.

Осуществляется наблюдение за взаимодействием детей друг с другом и проявлениями умений и навыков в самообслуживании и трудовой деятельности, игре. Определяющую роль в оценке развития играют данные наблюдений за время пребывания детей в группе.

### **1.4. ХАРАКТЕРИСТИКИ ОСОБЕННОСТЕЙ РАЗВИТИЯ ДЕТЕЙ**

3-хлетний ребенок владеет основными жизненно важными движениями (ходьба, бег, лазание, действия с предметами). Возникает интерес к определению соответствия движений образцу. Дети испытывают свои силы в более сложных видах деятельности, но вместе с тем им свойственно неумение соизмерять свои силы со своими возможностями. Моторика выполнения движений характеризуется более или менее точным воспроизведением структуры движения, его фаз, направления и т.д. К 4-м годам ребенок может без остановки пройти по гимнастической скамейке, руки в стороны; ударять мяч об пол и ловить его двумя руками (3 раза подряд); перекладывать по одному мелкие предметы (пуговицы, горошины и т.п. – всего 20 шт.) с поверхности стола в небольшую коробку (правой рукой). Начинает развиваться самооценка при выполнении физических упражнений, при этом дети ориентируются в значительной мере на оценку воспитателя. 3-4-х летний ребенок владеет элементарными гигиеническими навыками самообслуживания (самостоятельно и правильно моет руки с мылом после прогулки, игр, туалета; аккуратно пользуется туалетом: туалетной бумагой, не забывает спускать воду из бачка для слива; при приеме пищи пользуется ложкой, салфеткой; умеет пользоваться носовым платком;

может самостоятельно устранить беспорядок в одежде, причёске, пользуясь зеркалом, расческой).

В 4 года считается, что раннее детство для ребенка закончилось. Он вступил в дошкольный период. Это время характеризуется определенными особенностями в росте и развитии ребенка. В возрасте 4-5 лет замедляется рост ребенка и составляет в среднем 5 см в год. Прибавка в весе к 4-м годам может составить примерно 1-1,5 кг, а к 5-ти годам — до 2 кг в год. От правильного физического развития у детей 4-5 лет костно-мышечной системы зависит его способность к передвижению, самообслуживанию и приобретению трудовых навыков. В возрасте 4-5 лет костная система находится в процессе формирования, связки эластичны. Именно поэтому нужно оберегать ребенка от чрезмерных физических нагрузок, ведущих к деформации (в первую очередь позвоночника). Кроме того, необходимо внимательно следить, как ребенок ходит, сидит за столом, насколько удобна его постель (она не должна быть неровной или слишком мягкой).

Координация движений в 4 года уже достаточна для того, чтобы перепрыгнуть через небольшую канавку, но пройти по узкой скамеечке ему трудно. Для детей в 5 лет ходить по узкой доске, бревну совершенно несложно. Одна из особенностей физического развития детей 4-5 лет – быстрая утомляемость. Мышцы ребенка еще недостаточно развиты для длительных физических упражнений, но ему вполне по силам пробежать расстояние до 100 м.

Формирование легочной системы в 4-5 лет продолжается и обычно заканчивается к 6-7-ми годам. Дыхание становится более глубоким. При физических нагрузках (беге, подвижных играх, катании на велосипеде, коньках и т. п.) вентиляция легких усиливается. Это способствует тренировке и развитию органов дыхания, вследствие чего у ребенка реже возникают простудные заболевания. Легочная система развита в соответствии с потребностями растущего организма.

Сосуды ребенка шире, чем у взрослых, поэтому кровоток происходит интенсивнее, доставляя к органам и тканям кислород и питательные вещества. Нагрузка на сердце и сосуды очень большая, и в случае заболевания она значительно возрастает, поэтому так важно развивать и укреплять сердечную мышцу с помощью физических упражнений.

Один из важных показателей развития ребенка 4-5 лет – артериальное давление. В этом возрасте его уровень составляет примерно 95 на 59 мм рт. ст. (у взрослых норма 120 на 80). Частота сердечных сокращений колеблется от 90 до 100 ударов в минуту. К 5-ти годам увеличивается вес сердца, соответственно увеличивается и работоспособность сердечной мышцы. Организм ребенка в 4-5 лет интенсивно растет и развивается и, естественно, требует больших затрат энергии и поступления «строительного материала» в виде белков, жиров, углеводов, витаминов и минералов

В 4 года малыш ходит еще недостаточно уравновешенно, разводит руки для сохранения равновесия. Совершая прыжки, ребенок уже слегка отталкивается и приземляется на полусогнутые ноги. Способен спрыгивать с высоты 15-20 см. Он может подбрасывать и ловить мяч. Метание мяча и других предметов вдаль у ребенка этого возраста пока не получается. В 5 лет координация движений ребенка улучшается, ходьба становится более равномерной. Прыжки с места осуществляются с взмахом рук и имеют большую длину. Дети в 5 лет уже способны к прыжкам с разбега, а также на одной ноге на месте и с продвижением, и со скакалкой. Мяч они бросают с замахом, разворотом туловища и в заданном направлении. Со временем, в более старшем возрасте, приобретает навык попадания мячом в цель. Пятилетние дети отлично лазают, переставляя ноги попеременно, в отличие от четырехлеток, которые пользуются приставным шагом. В 4 года у ребенка пальцы рук еще недостаточно развиты, и поэтому для него очень полезны игры с мелкими предметами (в присутствии взрослого).

Группа «Радуга» (3-5) лет осуществляет свою деятельность по пятидневной рабочей неделе с 10,5 часовым пребыванием детей с 7.30 до 18.00 часов.

## **СОДЕРЖАТЕЛЬНЫЙ РАЗДЕЛ ПРОГРАММЫ**

### **2.1. ОБЩИЕ ПОЛОЖЕНИЯ**

В содержательном разделе представлены:

- описание модуля «Физическое развитие», с учетом используемых вариативных программ дошкольного образования и методических пособий, обеспечивающих реализацию данного содержания;
- описание вариативных форм, способов, методов и средств реализации Рабочей программы с учетом возрастных и индивидуально-психологических особенностей воспитанников, специфики их образовательных потребностей, мотивов и интересов;

### **2.2. ОПИСАНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ В СООТВЕТСТВИИ С ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ОБЛАСТЬЮ «ФИЗИЧЕСКОЕ РАЗВИТИЕ»**

**3-4 года**

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

Развивать умение различать и называть органы чувств (глаза, рот, нос, уши), дать представление об их роли в организме и о том, как их беречь и ухаживать за ними.

Дать представление о полезной и вредной пище; об овощах и фруктах, молочных продуктах, полезных для здоровья человека.

Формировать представление о том, что утренняя зарядка, игры, физические упражнения вызывают хорошее настроение; с помощью сна восстанавливаются силы.

Познакомить детей с упражнениями, укрепляющими различные органы и системы

организма. Дать представление о необходимости закаливания.

Дать представление о ценности здоровья; формировать желание вести здоровый образ жизни.

Формировать умение сообщать о своем самочувствии взрослым, осознавать необходимость лечения.

Формировать потребность в соблюдении навыков гигиены и опрятности в повседневной жизни.

### **Физическая культура**

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

Учить энергично отталкиваться двумя ногами и правильно приземляться в прыжках с высоты, на месте и с продвижением вперед; принимать правильное исходное положение в прыжках в длину и высоту с места; в метании мешочков с песком, мячей диаметром 15-20 см.

Закреплять умение энергично отталкивать мячи при катании, бросании. Продолжать учить ловить мяч двумя руками одновременно.

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

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

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

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

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

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

***Подвижные игры.*** Развивать активность и творчество детей в процессе двигательной деятельности. Организовывать игры с правилами.

Поощрять самостоятельные игры с каталками, автомобилями, тележками, велосипедами, мячами, шарами. Развивать навыки лазанья, ползания; ловкость, выразительность и красоту движений. Вводить в игры более сложные правила со сменой видов движений.

Воспитывать у детей умение соблюдать элементарные правила, согласовывать движения, ориентироваться в пространстве.

### **Основные движения**

**Ходьба.** Ходьба обычная, на носках, с высоким подниманием колена, в колонне по одному, по два (парами); в разных направлениях: по прямой, по кругу, змейкой (между предметами), враспынную. Ходьба с выполнением заданий (с остановкой, приседанием, поворотом).

**Упражнения в равновесии.** Ходьба по прямой дорожке (ширина 15-20 см, длина 2-2,5 м), по доске, гимнастической скамейке, бревну, приставляя пятку одной ноги к носку другой; ходьба по ребристой доске, с перешагиванием через предметы, рейки, по лестнице, положенной на пол. Ходьба по наклонной доске (высота 30-35 см). Медленное кружение в обе стороны.

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

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

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

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

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

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

#### **Общеразвивающие упражнения**

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

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

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

#### **Спортивные игры и упражнения**

**Скольжение.** Скользить по ледяным дорожкам с поддержкой взрослых.

#### **Подвижные игры**

**С бегом.** «Бегите ко мне!», «Птички и птенчики», «Мыши и кот», «Бегите к флажку!», «Найди свой цвет», «Трамвай», «Поезд», «Лохматый пес», «Птички в гнездышках».

**С прыжками.** «По ровненькой дорожке», «Поймай комара», «Воробышки и кот», «С кочки на кочку».

**С подлезанием и лазаньем.** «Наседка и цыплята», «Мыши в кладовой»,

«Кролики».

**С бросанием и ловлей.** «Кто бросит дальше мешочек», «Попади в круг», «Сбей кеглю», «Береги предмет».

**На ориентировку в пространстве.** «Найди свое место», «Угадай, кто и где кричит», «Найди, что спрятано».

**4-5 лет**

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

Продолжать знакомство детей с частями тела и органами чувств человека.

Формировать представление о значении частей тела и органов чувств для жизни и здоровья человека (руки делают много полезных дел; ноги помогают двигаться; рот говорит, ест; зубы жуют; язык помогает жевать, говорить; кожа чувствует; нос дышит, улавливает запахи; уши слышат).

Воспитывать потребность в соблюдении режима питания, употреблении в пищу овощей и фруктов, других полезных продуктов.

Формировать представление о необходимых человеку веществах и витаминах. Расширять представления о важности для здоровья сна, гигиенических процедур, движений, закаливания.

Знакомить детей с понятиями «здоровье» и «болезнь».

Развивать умение устанавливать связь между совершаемым действием и состоянием организма, самочувствием («Я чищу зубы — значит, они у меня будут крепкими и здоровыми», «Я промочил ноги на улице, и у меня начался насморк»).

Формировать умение оказывать себе элементарную помощь при ушибах, обращаться за помощью к взрослым при заболевании, травме.

Формировать представления о здоровом образе жизни; о значении физических упражнений для организма человека. Продолжать знакомить с физическими упражнениями на укрепление различных органов и систем организма.

### **Физическая культура**

Формировать правильную осанку.

Развивать и совершенствовать двигательные умения и навыки детей, умение творчески использовать их в самостоятельной двигательной деятельности.

Закреплять и развивать умение ходить и бегать с согласованными движениями рук и ног. Учить бегать легко, ритмично, энергично отталкиваясь носком.

Учить ползать, пролезать, подлезать, перелезть через предметы. Учить перелезть с одного пролета гимнастической стенки на другой (вправо, влево).

Учить энергично отталкиваться и правильно приземляться в прыжках на двух ногах на месте и с продвижением вперед, ориентироваться в пространстве. В прыжках в длину и высоту с места учить сочетать отталкивание со взмахом рук, при приземлении сохранять равновесие. Учить прыжкам через короткую скакалку.

Закреплять умение принимать правильное исходное положение при метании, отбивать мяч о землю правой и левой рукой, бросать и ловить его кистями рук (не прижимая к груди).

Учить кататься на двухколесном велосипеде по прямой, по кругу.

Учить детей ходить на лыжах скользящим шагом, выполнять повороты, подниматься на гору.

Учить построениям, соблюдению дистанции во время передвижения.

Развивать психофизические качества: быстроту, выносливость, гибкость, ловкость и др.

Учить выполнять ведущую роль в подвижной игре, осознанно относиться к выполнению правил игры.

Во всех формах организации двигательной деятельности развивать у детей организованность, самостоятельность, инициативность, умение поддерживать дружеские взаимоотношения со сверстниками.

***Подвижные игры.*** Продолжать развивать активность детей в играх с мячами, скакалками, обручами и т. д.

Развивать быстроту, силу, ловкость, пространственную ориентировку.

Воспитывать самостоятельность и инициативность в организации знакомых игр.

Приучать к выполнению действий по сигналу.

### **Основные движения**

***Ходьба.*** Ходьба обычная, на носках, на пятках, на наружных сторонах стоп, ходьба с высоким подниманием колен, мелким и широким шагом, приставным шагом в сторону (направо и налево). Ходьба в колонне по одному, по двое (парами). Ходьба по прямой, по кругу, вдоль границ зала, змейкой (между предметами), врассыпную. Ходьба с выполнением заданий (присесть, изменить положение рук); ходьба в чередовании с бегом, прыжками, изменением направления, темпа, со сменой направляющего.

**Упражнения в равновесии.** Ходьба между линиями (расстояние 10-15 см), по линии, по веревке (диаметр 1,5-3 см), по доске, гимнастической скамейке, бревну (с перешагиванием через предметы, с поворотом, с мешочком на голове, ставя ногу с носка, руки в стороны). Ходьба по ребристой доске, ходьба и бег по наклонной доске вверх и вниз (ширина 15-20 см, высота 30-35 см). Перешагивание через рейки лестницы, приподнятой на 20-25 см от пола, через набивной мяч (поочередно через 5-6 мячей, положенных на расстоянии друг от друга), с разными положениями рук. Кружение в обе стороны (руки на поясе).

**Бег.** Бег обычный, на носках, с высоким подниманием колен, мелким и широким шагом. Бег в колонне (по одному, по двое); бег в разных направлениях: по кругу, змейкой (между предметами), враспынную. Бег с изменением темпа, со сменой ведущего. Непрерывный бег в медленном темпе в течение 1-1,5 минуты. Бег на расстояние 40-60 м со средней скоростью; челночный бег 3 раза по 10 м; бег на 20 м (5,5-6 секунд; к концу года).

**Ползание, лазанье.** Ползание на четвереньках по прямой (расстояние 10 м), между предметами, змейкой, по горизонтальной и наклонной доске, скамейке, по гимнастической скамейке на животе, подтягиваясь руками. Ползание на четвереньках, опираясь на стопы и ладони; подлезание под веревку, дугу (высота 50 см) правым и левым боком вперед. Пролезание в обруч, перелезание через бревно, гимнастическую скамейку. Лазанье по гимнастической стенке (перелезание с одного пролета на другой вправо и влево).

**Прыжки.** Прыжки на месте на двух ногах (20 прыжков 2-3 раза в чередовании с ходьбой), продвигаясь вперед (расстояние 2-3 м), с поворотом кругом. Прыжки: ноги вместе, ноги врозь, на одной ноге (на правой и левой поочередно). Прыжки через линию, поочередно через 4-5 линий, расстояние между которыми 40-50 см. Прыжки через 2-3 предмета (поочередно через каждый) высотой 5-10 см. Прыжки с высоты 20-25 см, в длину с места (не менее 70 см). Прыжки с короткой скакалкой.

**Катание, бросание, ловля, метание.** Прокатывание мячей, обручей друг другу между предметами. Бросание мяча друг другу снизу, из-за головы и ловля его (на расстоянии 1,5 м); перебрасывание мяча двумя руками из-за головы и одной рукой через препятствия (с расстояния 2 м). Бросание мяча вверх, о землю и ловля его двумя руками (3-4 раза подряд), отбивание мяча о землю правой и левой рукой (не менее 5 раз подряд). Метание предметов на дальность (не менее 3,5-6,5 м), в горизонтальную цель (с расстояния 2-2,5 м) правой и левой рукой, в вертикальную цель (высота центра мишени 1,5 м) с расстояния 1,5-2 м.

**Групповые упражнения с переходами.** Построение в колонну по одному, в шеренгу, в круг; перестроение в колонну по два, по три; равнение по ориентирам; повороты направо, налево, кругом; размыкание и смыкание.

**Ритмическая гимнастика.** Выполнение знакомых, разученных ранее упражнений и циклических движений под музыку.

#### **Общеразвивающие упражнения**

**Упражнения для кистей рук, развития и укрепления мышц плечевого пояса.** Поднимать руки вперед, в стороны, вверх (одновременно, поочередно), отводить руки за спину из положений: руки вниз, руки на поясе, руки перед грудью; размахивать руками вперед-назад; выполнять круговые движения руками, согнутыми в локтях. Закладывать руки за голову, разводить их в стороны и опускать. Поднимать руки через стороны вверх, плотно прижимаясь спиной к спинке стула (к стенке); поднимать палку (обруч) вверх, опускать за плечи; сжимать, разжимать кисти рук; вращать кисти рук из исходного положения руки вперед, в стороны.

**Упражнения для развития и укрепления мышц спины и гибкости позвоночника.** Поворачиваться в стороны, держа руки на поясе, разводя их в стороны; наклоняться вперед, касаясь пальцами рук носков ног. Наклоняться, выполняя задание:



класть и брать предметы из разных исходных положений (ноги вместе, ноги врозь). Наклоняться в стороны, держа руки на поясе. Прокатывать мяч вокруг себя из исходного положения (сидя и стоя на коленях); переключать предметы из одной руки в другую под приподнятой ногой (правой и левой); сидя приподнимать обе ноги над полом; поднимать, сгибать, выпрямлять и опускать ноги на пол из исходных положений лежа на спине, сидя. Поворачиваться со спины на живот, держа в вытянутых руках предмет. Приподнимать вытянутые вперед руки, плечи и голову, лежа на животе.

***Упражнения для развития и укрепления мышц брюшного пресса и ног.***

Подниматься на носки; поочередно выставлять ногу вперед на пятку, на носок; выполнять притопы; полуприседания (4-5 раз подряд); приседания, держа руки на поясе, вытянув руки вперед, в стороны. Поочередно поднимать ноги, согнутые в коленях. Ходить по палке или по канату, опираясь носками о пол, пятками о палку (канат). Захватывать и переключать предметы с места на место стопами ног.

***Статические упражнения.*** Сохранять равновесие в разных позах: стоя на носках, руки вверх; стоя на одной ноге, руки на поясе (5-7 секунд).

***Спортивные упражнения***

***Катание на санках.*** Скатываться на санках с горки, тормозить при спуске с нее, подниматься с санками на гору.

***Скольжение.*** Скользить самостоятельно по ледяным дорожкам.

***Подвижные игры***

***С бегом.*** «Самолеты», «Цветные автомобили», «У медведя во бору», «Птичка и кошка», «Найди себе пару», «Лошадки», «Позвони в погремушку», «Бездомный заяц», «Ловишки».

***С прыжками.*** «Зайцы и волк», «Лиса в курятнике», «Зайка серый умывается».

***С ползанием и лазаньем.*** «Пастух и стадо», «Перелет птиц», «Котята и щенята».

***С бросанием и ловлей.*** «Подбрось — поймай», «Сбей булаву», «Мяч через сетку».

***На ориентировку в пространстве, на внимание.*** «Найди, где спрятано», «Найди промолчи», «Кто ушел?», «Прятки».

***Народные игры.*** «У медведя во бору» и др.

## **2.3. ОПИСАНИЕ ФОРМ, СПОСОБОВ, МЕТОДОВ И СРЕДСТВ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ**

Важнейшим условием реализации рабочей программы является создание развивающей и эмоционально комфортной для ребенка образовательной среды. Пребывание в детском саду должно доставлять ребенку радость, а образовательные ситуации должны быть увлекательными.

**Информация о вариативных формах, способах, методах и средствах реализации рабочей программы второй младшей группы «Солнышко»**

- Рассматривание картин, фотографий
- Беседы
- Чтение детской художественной литературы
- Дидактические игры
- Непрерывная образовательная деятельность
- Утренняя гимнастика
- Самостоятельная двигательная деятельность
- Образовательные ситуации
- Гимнастика после дневного сна
- Подвижная игра

## **2.4. ОСОБЕННОСТИ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ РАЗНЫХ ВИДОВ И КУЛЬТУРНЫХ ПРАКТИК**

Развитие ребенка в образовательном процессе детского сада осуществляется целостно в процессе всей его жизнедеятельности. В тоже время, освоение любого вида деятельности требует обучения общим и специальным умениям, необходимым для её осуществления.

Основной единицей образовательного процесса выступает **образовательная ситуация**, т. е. такая форма совместной деятельности педагога и детей, которая планируется и целенаправленно организуется педагогом с целью решения определенных задач развития, воспитания и обучения. Образовательная ситуация протекает в конкретный временной период образовательной деятельности.

Образовательные ситуации могут включаться в **образовательную деятельность в режимных моментах**. Они направлены на закрепление имеющихся у детей знаний и умений, их применение в новых условиях, проявление ребенком активности, самостоятельности и творчества.

**Игровая деятельность** является ведущей деятельностью ребенка дошкольного возраста. В организованной образовательной деятельности она выступает в качестве основы для интеграции всех других видов деятельности ребенка дошкольного возраста. Игровая деятельность представлена в образовательном процессе в рамках реализации ОН «Физическое развитие» в разнообразных формах - это дидактические и спортивные, подвижные игры, игры-путешествия, игровые проблемные ситуации.

**Двигательная деятельность** организуется в процессе занятий физической культурой, требования к проведению которых согласуются дошкольным учреждением с положениями действующего СанПин.

Во второй половине дня организуются разнообразные **культурные практики**, ориентированные на проявление детьми самостоятельности и творчества в разных видах деятельности. В культурных практиках воспитателем создается атмосфера свободы выбора, творческого обмена и самовыражения, сотрудничества взрослого и детей. Организация культурных практик носит преимущественно подгрупповой характер.

**Совместная игра** воспитателя и детей направлена на обогащение содержания творческих игр, освоение детьми игровых умений, необходимых для организации самостоятельной игры.

**Детский досуг** - вид деятельности, целенаправленно организуемый взрослыми для игры, развлечения, отдыха.

Кроме того используются формы:

- Игровая деятельность (подвижные и дидактические игры)
- Двигательная деятельность (НОД, образовательные ситуации)
- Коммуникативная деятельность (беседы, общение)
- Познавательно-исследовательская деятельность (НОД, рассматривание картин, фотографий, физ. инвентаря)
- Восприятие художественной литературы (чтение детской художественной литературы)

## 2.5. СПОСОБЫ И НАПРАВЛЕНИЯ ПОДДЕРЖКИ ДЕТСКОЙ ИНИЦИАТИВЫ

С целью поддержания детской инициативы педагогам группы регулярно создаются ситуации, в которых дошкольники учатся:

- при участии взрослого обсуждать важные события со сверстниками;
- совершать выбор и обосновывать его (например, детям можно предлагать специальные способы фиксации их выбора);
- предъявлять и обосновывать свою инициативу (замыслы, предложения и пр.);
- планировать собственные действия индивидуально и в малой группе, команде;
- оценивать результаты своих действий индивидуально и в малой группе, команде.

Важно, чтобы все утренники и праздники создавались с учетом детской инициативы и включали импровизации и презентации детских произведений.

### План организации культурно-досуговой деятельности в группе «Радуга» (3-5 лет) 2020-2021 учебный год

Месяц	Неделя	Мероприятие
сентябрь	3	Спортивное развлечение «Мы смелые и умелые «
октябрь	2	Спортивный досуг «Кто быстрее»
ноябрь	2	Парад гимнастик» Кладовая здоровья»
декабрь	2	Праздник мячей.
Январь		
	4	Круглый стол «Витаминная еда»
февраль	2	Спортивный досуг «Мы растем сильными и смелыми»
март	3	Спортивное мероприятие «Мама, папа, я – спортивная семья»
апрель	1	День здоровья.
	5	Спортивное развлечение «ЧИСТОТА- ЗАЛОГ ЗДОРОВЬЯ»
Май	2	Игра – забава «Сюрпризные моменты»

## **2.6. ВЗАИМОДЕЙСТВИЕ ВЗРОСЛЫХ С ДЕТЬМИ**

Взаимодействие взрослых с детьми является важнейшим фактором развития ребенка и пронизывает все направления образовательной деятельности.

С помощью взрослого и в самостоятельной деятельности ребенок учится познавать окружающий мир, играть, общаться с окружающими. Процесс приобщения к культурным образцам человеческой деятельности (культуре жизни, познанию мира, речи, коммуникации, и прочим), приобретения культурных умений при взаимодействии со взрослыми и в самостоятельной деятельности в предметной среде называется процессом овладения культурными практиками.

Процесс приобретения общих культурных умений во всей его полноте возможен только в том случае, если взрослый выступает в этом процессе в роли партнера, а не руководителя, поддерживая и развивая мотивацию ребенка. Партнерские отношения взрослого и ребенка в группе и в семье являются разумной альтернативой двум диаметрально противоположным подходам: прямому обучению и образованию, основанному на идеях «свободного воспитания». Основной функциональной характеристикой партнерских отношений является равноправное относительно ребенка включение взрослого в процесс деятельности. Взрослый участвует в реализации поставленной цели наравне с детьми, как более опытный и компетентный партнер.

Для *личностно-порождающего взаимодействия* характерно принятие ребенка таким, какой он есть, и вера в его способности. Взрослый не подгоняет ребенка под какой-то определенный «стандарт», а строит общение с ним с ориентацией на достоинства и индивидуальные особенности ребенка, его характер, привычки, интересы, предпочтения

## **2.7. ВЗАИМОДЕЙСТВИЕ ПЕДАГОГИЧЕСКОГО КОЛЛЕКТИВА С СЕМЬЯМИ**

### **2.7.1. ОСНОВНЫЕ ЦЕЛИ И ЗАДАЧИ**

*Ведущая цель* — создание необходимых условий для формирования ответственных взаимоотношений с семьями воспитанников и развития компетентности родителей (способности разрешать разные типы социально-педагогических ситуаций, связанных с воспитанием ребенка); обеспечение права родителей на уважение и понимание, на участие в жизни детского сада.

*Основные задачи взаимодействия детского сада с семьей:*

- изучение отношения педагогов и родителей к различным вопросам воспитания, обучения, развития детей, условий организации разнообразной деятельности в детском саду и семье;
- знакомство педагогов и родителей с лучшим опытом воспитания в детском саду и семье, а также с трудностями, возникающими в семейном и общественном воспитании дошкольников;
- информирование друг друга об актуальных задачах воспитания и обучения детей и о возможностях детского сада и семьи в решении данных задач;
- создание в детском саду условий для разнообразного по содержанию и формам сотрудничества, способствующего развитию конструктивного взаимодействия педагогов и родителей с детьми;
- привлечение семей воспитанников к участию в совместных с педагогами мероприятиях;
- поощрение родителей за внимательное отношение к разнообразным стремлениям и потребностям ребенка, создание необходимых условий для их удовлетворения в семье.

## 2.7.2. ОСНОВНЫЕ НАПРАВЛЕНИЯ И ФОРМЫ ВЗАИМОДЕЙСТВИЯ С СЕМЬЕЙ

План работы по взаимодействию с семьями воспитанников формируется к началу учебного года, исходя из запросов родителей, проблем педагогического взаимодействия и социального заказа общества. Документ рассматривается и утверждается решением педагогического совета. План работы с семьями воспитанников отражает взаимодействие в рамках основных пяти образовательных направлений, а так же решает задачи педагогического просвещения, практической помощи и консультирования.

### План работы с родителями группы «Радуга» (3-5 лет)

2020-2021 учебный год

Месяц	Неделя	Мероприятие	Ответственные
Сентябрь		Родительское собрание «Мир детства-детский сад»	
	3	Вечер вопросов и ответов «Секреты воспитания»	
Октябрь			
	2	Беседа «Профилактика энтеровирусной инфекции»	
	5	Беседы «Одежда детей в группе и на улице»	
январь			
		Консультация «Сезонная одежда»	
Февраль			
		Обновление информационных корзинок.	
Март	2	Родительское собрание «Образовываем воспитываем и развиваем детей вместе»	
	4	Спортивное мероприятие «мам, папа, я – спортивная семья»	
Май		Родительское собрание «За чашкой чая»	

Реализация социального партнерства с родителями воспитанников позволяет добиться следующих **результатов:**

- создание эмоционально-психологического комфорта содержания ребенка в детском саду в условиях максимально приближенных к семейным;
- достижение единых ценностных ориентаций у педагогов и родителей;
- снижение количества неблагополучных семей и педагогической запущенности в воспитании детей;
- признание значимости социальной и педагогической роли семьи в жизни ребенка;

- повышение педагогической, психологической и правовой грамотности родителей в воспитании и обучении детей дошкольного возраста;
- гармонизация детско-родительских отношений;
- повышение уровня включенности родителей в деятельность дошкольного учреждения.

## **ОРГАНИЗАЦИОННЫЙ РАЗДЕЛ ПРОГРАММЫ**

### **3.1. ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ УСЛОВИЯ, ОБЕСПЕЧИВАЮЩИЕ РАЗВИТИЕ РЕБЕНКА**

Рабочая программа предполагает создание следующих психолого-педагогических условий, обеспечивающих развитие ребенка в соответствии с его возрастными и индивидуальными возможностями и интересами.

1. Личностно-порождающее взаимодействие взрослых с детьми, предполагающее создание таких ситуаций, в которых каждому ребенку предоставляется возможность выбора деятельности, партнера, средств и пр.; обеспечивается опора на его личный опыт при освоении новых знаний и жизненных навыков.

2. Ориентированность педагогической оценки на относительные показатели детской успешности, то есть сравнение нынешних и предыдущих достижений ребенка, стимулирование самооценки.

3. Формирование игры как важнейшего фактора развития ребенка.

4. Создание развивающей образовательной среды, способствующей художественно-эстетическому развитию ребенка и сохранению его индивидуальности.

5. Сбалансированность репродуктивной (воспроизводящей готовый образец) и продуктивной (производящей субъективно новый продукт) деятельности, то есть деятельности по освоению культурных форм и образцов и детской исследовательской, творческой деятельности; совместных и самостоятельных, подвижных и статичных форм активности.

6. Участие семьи как необходимое условие для полноценного развития ребенка дошкольного возраста.

7. Профессиональное развитие педагогов, направленное на развитие профессиональных компетентностей, в том числе коммуникативной компетентности и мастерства мотивирования ребенка.

### **3.2. ОРГАНИЗАЦИЯ РАЗВИВАЮЩЕЙ ПРЕДМЕТНО-ПРОСТРАНСТВЕННОЙ СРЕДЫ**

Развивающая предметно-пространственная среда группы должна соответствовать требованиям Стандарта и санитарно-эпидемиологическим требованиям.

Развивающая предметно-пространственная среда в группы *обеспечивает реализацию основной образовательной программы*. ООП МДОУ не выдвигает жестких требований к организации РППС и оставляет за педагогами группы право самостоятельного проектирования развивающей предметно-пространственной среды на основе целей, задач и принципов ООП МДОУ. При проектировании РППС группы учтены особенности своей образовательной деятельности, социокультурные, экономические и другие условия, требования используемых вариативных образовательных программ, возможности и потребности участников образовательной деятельности.

#### **Предметно - развивающая среда в младшей группе «Радуга»**

ОН «Физическое развитие»

Тип и цели Оборудования	Наименование Оборудования и игр	Количество	Примечание
Ходьба бег	1. Коврик массажный/колючий/ 2. Коврик-кочки пластмассовые	3шт. 1шт.	

равновесие массаж стопы закаливание	3.Коврик коврик с пуговицами 4.Коврик массажный (мешочки с крупами) 5.Дорожка из пробок 6.Конусы 7. Тактильные ладошки 8. Дидактический материал для разв. тактильных ощущений	1шт. 1шт. 1шт. 6шт. 1шт. 1шт	
Прыжки	1.Обруч малый 2.Гимнастический осьминог 3.Скакалка	4шт. 1шт. 3шт.	
Развитие осанки	1.Мяч для фитбола	2Шт.	
Катание бросание метание ловля	1.Кегли /набор 8шт. / 2.Кольцеброс с кольцами 3.Мешочки с крупой 4.Мячи 5.Баскетбольное кольцо 6. Стойка с карзинами для ловли мячей	1шт. 1наб 6шт. 10шт 1шт. 1шт.	
Общеразвивающие упражнения развитие ловкости	1.Султанчики 2.Моталочки 3.Игра «Поймай шарик» 4.Тихий тренажер 5.Игра «Повтори движение»	22шт. 3шт. 8шт. 1шт. 1шт.	
Игры на координацию и развитие моторики	1. «Волшебный кубик» 2. «Одень спортсмена» 3. «Собери и назови» 4. «Виды спорта» (на липучках) 5. «Парочки» 6. «Шнуровка «Ботинки» 7. «Шнуровка«Одежда» 8. «Шнуровка«Самолёт» 9. «Шнуровка «Яблоня» 10. Пазлы«Цифры» 11. Вкладыши «Ассоциации» 12. Вкладыши «Вкладыши» 13. Пазлы «Волк и семеро козлят» 14. Пазлы «Что из чего»	1шт. 1шт. 1шт. 1шт. 1шт. 1шт. 1шт. 1шт. 1шт. 1шт. 1шт. 1шт. 1шт. 1шт.	

### 3.3. КАДРОВЫЕ УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ

3.3.1. Группа укомплектована квалифицированными кадрами педагогическими, учебно-вспомогательными работниками

Педагогические работники:

- воспитатель, Антипина Валентина Александровна,
- воспитатель, Слуцкая Валентина Алексеевна,
- музыкальный руководитель – Сергеева Ольга Геннадьевна,

Учебно-вспомогательный персонал:

- младший воспитатель – Мыскина Ольга Васильевна,
- медицинский работник – Адилова Севиндж Орудж кызы.

Согласно ст. 13 п. 1. Федерального закона «Об образовании в Российской Федерации» группа вправе реализовывать Рабочую программу как самостоятельно, так и посредством сетевых форм реализации. Следовательно, в реализации Рабочей программы может быть задействован кадровый состав других организаций, участвующих в сетевом взаимодействии с МДОУ.

Реализация Рабочей программы осуществляется:

1) *педагогическими работниками* в течение всего времени пребывания воспитанников в группе.

2) *учебно-вспомогательными работниками* в группе в течение всего времени пребывания воспитанников в группе.

3) иными педагогическими работниками, вне зависимости от продолжительности пребывания воспитанников в группе.

Соответствующие должности иных педагогических работников устанавливаются администрацией МДОУ самостоятельно в зависимости от содержания ООП МДОУ и Рабочей программы

### **3.4. МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ПРОГРАММЫ**

В группе созданы материально-технические условия, позволяющие достичь обозначенные ею цели и выполнить задачи, в т. ч.:

— осуществлять все виды деятельности ребенка, как индивидуальной самостоятельной, так и в рамках каждой дошкольной группы с учетом возрастных и индивидуальных особенностей воспитанников, их особых образовательных потребностей;

— организовывать участие родителей воспитанников (законных представителей), педагогических работников и представителей общественности в разработке основной образовательной программы, в создании условий для ее реализации, а также мотивирующей образовательной среды, уклада организации, осуществляющей образовательную деятельность;

— использовать в образовательном процессе современные образовательные технологии (в т. ч. игровые, коммуникативные, проектные технологии и культурные практики социализации детей);

— обеспечивать эффективное использование профессионального и творческого потенциала педагогических группы осуществляющей образовательную деятельность.

материально-технические условия, созданные в группе обеспечивают:

1) возможность достижения воспитанниками планируемых результатов освоения Программы;

2) выполнение Организацией требований:

— санитарно-эпидемиологических правил и нормативов;

— пожарной безопасности и электробезопасности;

— охране здоровья воспитанников и охране труда.

### **3.5. ОБЕСПЕЧЕННОСТЬ МЕТОДИЧЕСКИМИ МАТЕРИАЛАМИ И СРЕДСТВАМИ ОБУЧЕНИЯ И ВОСПИТАНИЯ**

#### **Методические пособия**

1. Комарова И. И., Туликов А. В. Информационно-коммуникационные технологии в ДОУ.

2. Веракса Н. Е., Веракса А. Н. Проектная деятельность дошкольников.

3. Пензулаева Л. И. Физическая культура в детском саду: Младшая группа (3-4 года).

4. Пензулаева Л. И. Оздоровительная гимнастика: комплексы упражнений для детей 3-7 лет.

5. Сборник подвижных игр / Автор-сост. Э. Я. Степаненкова.

6. Веселая ярмарка. Сценарии нетрадиционных праздников для дошкольного возраста. - Смоленск, 2008



7. Князева О. Л., Маханева М. Д. «Приобщение детей к истокам русской народной культуры» Программа. Учебно – методическое пособие. -2-е издание перераб. Доп. -СПб, : Детство-Пресс. 2005.

8. Литвинова М.Ф. Русские народные подвижные игры для детей дошкольного и младшего школьного возраста: Практическое пособие./ М.: Айрис-пресс, 2011.

**Наглядно-дидактические пособия**

Набор иллюстраций «Виды спорта»

**3.6. ПЛАНИРОВАНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ**

Планирование деятельности педагогов опирается на результаты педагогической оценки индивидуального развития детей и должно быть направлено в первую очередь на создание психолого-педагогических условий для развития каждого ребенка, в том числе, на формирование развивающей предметно-пространственной среды. Планирование деятельности в группе направлено на совершенствование ее деятельности и учитывать результаты как внутренней, так и внешней оценки качества реализации ООП МДОУ.

Продолжительность организованного взаимодействия с детьми в рамках непрерывной образовательной деятельности для детей от 4 до 5 лет – не более 20 минут от 4 до 5 лет – не более 20 минут. В середине времени, отведенного на организованную образовательную деятельность, проводят физкультурные минутки. Перерывы между периодами организованной образовательной деятельности - не менее 10 минут.

**Планирование образовательной деятельности  
в группе «Радуга»**

**(3-4 года)**

<b>Организованная образовательная деятельность</b>	
<b>Базовый вид деятельности</b>	<b>Вторая младшая группа, 3-4 лет</b>
Физическая культура	2 раза в неделю Вторник 9.25-9.40 Четверг 9.25-9.40
Физическая культура на прогулке	1 раз в неделю Среда 9.25-9.40
<b>ИТОГО</b>	<b>3 НОД в неделю</b>
<b>Образовательная деятельность в ходе режимных моментов</b>	
Ситуативные беседы	ежедневно
Утренняя гимнастика	ежедневно
Комплексы закаливающих процедур	ежедневно
Гигиенические процедуры	ежедневно
Чтение художественной литературы	ежедневно
Прогулки	ежедневно
<b>Самостоятельная деятельность детей</b>	
Игра	ежедневно
Самостоятельная деятельность детей в центрах (уголках) развития	ежедневно

### Учебный план группа «Радуга» (3-4 лет)

<b>Инвариантная часть</b>		<b>Группа дошкольного возраста «Радуга» (3-4 лет)</b>
<b>Образовательные области</b>		
<b>Физическое</b>	Физическая культура	2
<b>развитие</b>		15 минут/ 2 раз в неделю
	Физическая культура на прогулке	1 15 минут/ 1 раз в неделю
<b>ИТОГО:</b>		<b>3</b>
<b>Общее время в неделю (в часах)</b>		<b>45 мин.</b>
<b>Вариантная часть</b>		
<ul style="list-style-type: none"> <li>«Основы здорового образа жизни» Барыльник Ю.Б., Елисеева Н.В., Елисеев Ю.Ю. (региональная программа)</li> </ul>	Реализуются в интеграции различных видов совместной деятельности детей и взрослых	

### (4-5 лет)

<b>Организованная образовательная деятельность</b>	
<b>Базовый вид деятельности</b>	<b>Средняя подгруппа, 4-5 лет</b>
Физическая культура	2 раза в неделю Вторник 9.40-10.00 Пятница 9.30-9.50
Физическая культура на прогулке	1 раз в неделю Среда 10.40-11.00
<b>ИТОГО</b>	<b>2 НОД в неделю</b>
<b>Образовательная деятельность в ходе режимных моментов</b>	
Ситуативные беседы	ежедневно
Утренняя гимнастика	ежедневно
Комплексы закаливающих процедур	ежедневно
Гигиенические процедуры	ежедневно
Чтение художественной литературы	ежедневно
Прогулки	ежедневно
<b>Самостоятельная деятельность детей</b>	
Игра	ежедневно
Самостоятельная деятельность детей в центрах (уголках) развития	ежедневно

**Учебный план в средней подгруппе «Радуга» (4-5 лет)**

<b>Инвариантная часть</b>		<b>средняя подгруппа «Радуга» (4-5 лет)</b>
<b>Образовательные области</b>		
<b>Физическое развитие</b>	Физическая культура	2 20 минут/ 2 раз в неделю
	Физическая культура на прогулке	1 20 минут/ 1 раз в неделю
<b>ИТОГО:</b>		<b>3</b>
<b>Общее время в неделю (в часах)</b>		<b>60 мин.</b>
<b>Вариантная часть</b>		
<ul style="list-style-type: none"> <li>«Основы здорового образа жизни» Барыльник Ю.Б., Елисеева Н.В., Елисеев Ю.Ю. (региональная программа)</li> </ul>		Реализуются в интеграции различных видов совместной деятельности детей и взрослых

### 3.7. ПЕРСПЕКТИВНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

Перспективное планирование по образовательному направлению «Физическое развитие» (физическая культура)

группа «Радуга» (3-4 года)

Цель деятельности	Структура занятия			Дата проведения		
	Вводная часть	Основная часть		Заключительная часть	Игра малой подвижности	
		Ходьба и бег	Основные виды упражнений			Упражнения на равновесие, прыжки, метание, лазание; подвижная игра
		Общеразвивающие упражнения			По плану	По факту
<b>СЕНТЯБРЬ (I, II недели)</b>						
Определить степень овладения: детьми основными движениями и уровень развития силы мышц плечевого пояса и силы мышц ног	Построение в колонну по одному. Ходьба в колонне по одному; игровое задание «Едет, едет паровоз»; ходьба на носках (руки вверх). Бег в колонне по одному; с препятствием (бег по мату как «по песочку»). Дыхательное упражнение «Шар лопнул» И. п. — о. с. развести руки в стороны (вдох); хлопок перед собой — выдох на длительном звуке [ш]	Комплекс № 1 (без предметов)	Прыжки в длину (в игровой форме) Бросание набивного мяча весом 0,5 кг. Двумя руками из-за головы (в игровой форме) Подвижная игра «Наседка и цыплята»	ИМП «По ровненькой дорожке»	02.09 04.09	
Способствовать освоению детьми, основных движений: ползание на четвереньках по Прямой; прыжки: на двух ногах с работой рук; ходьба по извилистым дорожкам с сохранением равновесия (акцент на правильную		Комплекс № 4 (без предметов)	Равновесие. Варианты заданий: 1. Ходьба по извилистой дорожке (ширина 20 см, длина 3 м). 2. Ходьба по извилистой дорожке (ширина 15 см, длина произвольная) Прыжки на двух ногах с	ИМП «Поймай мяч»	09.09 11.09	

осанку). Развивать умение выполнять задание по сигналу взрослого (например, чередовать бег и приседания). Способствовать возникновению желания активно участвовать в подвижных играх			работой рук (на мате) Ползание на средних четвереньках по прямой (4-5 м.) Подвижная игра «Огуречик»			
<b>СЕНТЯБРЬ (III, IV недели)</b>						
Способствовать освоению детьми основных движений: ходьба и бег в колонне, с выполнением заданий; катание мяча двумя руками друг другу (энергичный толчок: мяча); ползание на четвереньках по прямой; ходьба по извилистым дорожками с сохранением равновесия. Воспитывать у детей умение внимательно слушать задание и желание его выполнять	Построение в колонне по одному. Ходьба в колонне по одному; на носках (руки вверх), на пятках (руки за спину). Бег в колонне по одному; с препятствием по мату (как по песочку). Дыхательное упражнение «Шар лопнул». И. п. — о. с. В.: развести руки в стороны (вдох); хлопок перед собой — выдох на длительном звуке [ш]	Комплекс №2 (без предметов)	Равновесие. Ходьба по извилистой дорожке с хлопками над головой Катание мяча двумя руками друг другу Ползание на средних четвереньках по доске (прямо) Подвижная игра «Кролики»	ИМП «Ровным кругом» (1-й вариант)	16.0	
					9	
Способствовать освоению детьми основных движений: прыжки в обруч, лежащий на полу; ползание на четвереньках по извилистой дорожке; катание мяча двумя руками друг другу. Воспитывать		Комплекс №3 (с кубиками)	Прыжки в обруч, лежащий на полу Катание. Варианты заданий: 1. Катание мяча двумя руками друг другу. 2. Катание мяча двумя руками друг другу, увеличивая		23.0	
					9	
					25.0	
					9	

умение выполнять задания вместе, сообща			расстояние между детьми (индивидуально) Ползание на средних четвереньках по извилистой дорожке Подвижная игра «Кто соберет больше фруктов?»			
<b>ОКТАБРЬ (I, II недели)</b>						
Способствовать освоению детьми основных движений: ходьба с перешагиванием предметов, не задевая их и сохраняя равновесие; бег, взявшись за руки, по круп/; прыжки в обруч, лежащий на полу; прокатывание мяча друг другу двумя руками. Воспитывать желание активно участвовать в подвижных играх	<i>Построение в колонну по одному. Ходьба в колонне по одному; игровое упражнение «Едет, едет паровоз»; на носках (руки на поясе); на внешней стороне стопы (игровое подражательное упражнение «Пингвины»); на высоких четвереньках (игровое подражательное упражнение «Обезьянки»); с заданием (остановиться, руки вдоль туловища); приставным шагом вперед (игровое подражательное упражнение «Оловянный солдатик»).</i> Бег в колонне по одному; взявшись за руки; по кругу; с препятствием — под гимнастической палкой («под веточкой»). Дыхательное упражнение «Вырасти большой». И, п. — ноги вместе, руки опущены. В.: поднимаясь на носки, подтянуть руки вверх (вдох); опускаясь на всю ступню	Комплекс №5 (с погремушками)	Равновесие. Ходьба с перешагиванием через предметы (через рейки лестницы) Прыжки Варианты заданий: 1. Прыжки в обруч, лежащий на полу, и из обруча. 2. Прыжки через обруч, лежащий на полу (затем обручи заменить на «цветочки») Прокатывание мяча друг другу двумя руками (с увеличением дистанции) Подвижная игра «Солнышко и дождик»	Ходьба по залу в рассыпную, выполняя дыхательные упражнения  Релаксационное упражнение «Ветерок гулял в саду»	30.09 02.10 07.10	
Способствовать освоению детьми основных движений: ползание на четвереньках за катящимся мячом; ходьба с перешагиванием предметов разной высоты, сохраняя равновесие; прыжки в обруч, лежащий		Комплекс №6 (с большим мячом)	Равновесие. Ходьба с перешагиванием через рейки лестницы (h = 10—15 см) Прыжки Варианты заданий: 1. Прыжки в обруч, лежащий на полу; прыжки через «цветочек» (по выбору). 2. Прыжки через колечки		09.1 0 14.1 0	

на полу. Развивать умение выполнять правила в подвижных играх	— выдох с произнесением «ух-х-х»		разных цветов и размеров Ползание. На четвереньках за катящимся мячом Подвижная игра «Поедим в гости»			
<b>ОКТАБРЬ (III, IV недели)</b>						
Способствовать освоению детьми основных движений: прокатывание мяча между предметами; ходьба с перешагиванием предметов разной высоты, сохраняя равновесие; ползание за катящимся мячом: с ускорением; прыжки (слегка сгибая ноги в коленях) в соответствии с определенным ритмом (например, стихотворения). Воспитывать умение внимательно слушать задание взрослого	Ходьба в колонне по одному; игровое упражнение «Едет, едет паровоз»; ходьба на носках (руки на поясе); на внешней стороне стопы (игровое подражательное упражнение «Пингвины»); с заданием: ходьба — ползание с опорой на кисти рук и колени (игровое подражательное упражнение «Черепашки»); с заданием (остановиться, руки: вдоль туловища). Бег в колонне по одному; со сменой направления; с препятствием (под гимнастической палкой — «под веточкой»)	Комплекс № 8 (без предметов)	Равновесие. Ходьба с перешагиванием через предметы («Ежики») (переменным способом) в быстром темпе Прокатывание мяча между предметами, расположенными на расстоянии 60 см друг от друга Ползание за катящимся мячом с ускорением Подвижная игра «Мой веселый звонкий мяч»	<i>ИМП «Ветер и листья»</i>  <i>ИМП «Мы на улицу идем»</i>	16.10 21.10	
Способствовать освоению детьми основных движений: ходьба и бег в колонне по одному, по кругу; прыжки на двух ногах с продвижением вперед; прокатывание мяча м/у предметами; ползание за катящимся мячом с ускорением темпа. Воспитывать умение реагировать на сиг-	Дыхательное упражнение «Вырасти большой». И.п. — ноги вместе, руки опущены. В.: поднимаясь на носки, подтянуть руки вверх (вдох); опускаясь на всю ступню - выдох с произнесением «ух-х-х»	Комплекс №7 (с кубиками)	Прыжки на двух нож с продвижением вперед на мате Прокатывание мяча между предметами, расположенными на расстоянии 50 см друг от друга Ползание за катящимся мячом с ускорением темпа («Кто быстрее») Подвижная игра «Солнышко и зонтик»		23.1 0 28.1 0 30.1 0	

нал и действовать в соответствии с ним						
<b>НОЯБРЬ (I, II недели)</b>						
Способствовать освоению детьми основных движений: ходьба по наклонной доске и спуск с нее, сохраняя равновесие; прокатывание мяча между предметами; прыжки на двух ногах с продвижением вперед. Развивать умение выполнять движения в соответствии с текстом, произносимым совместно со взрослым. Поддерживать дружеские отношения между детьми	<i>Построение в колонну по одному.</i> Ходьба в колонне по одному; шеренгой с одной стороны на другую (игровое задание «Пойдем в гости»); на носках (игровое подражательное упражнение «Мышки»); на пятках (игровое подражательное упражнение «Гуси»); с высоким подниманием колен (игровое подражательное упражнение «Петушки»), с заданием (подняться на носки и постоять); в горку и с горки Бег в колонне по одному; двумя колоннами, держась за руки; по мату («как по песочку»); под гимнастической палкой («под веточкой») Дыхательное упражнение «Поднимем выше груз». И. п. —	Комплекс № 11 (с обручем)	<i>Равновесие.</i> <i>Варианты:</i> 1. Ходьба по наклонной доске и спуск с нее, руки произвольно 2. ходьба по наклонной доске и спуск с нее, в руках мяч <i>Прыжки.</i> <i>Варианты:</i> 1. Прыжки на двух ногах с продвижением вперед на мате 2. Прыжки на двух ногах с мячом в руках <i>Прокатывание мяча между предметами, расположенными на расстоянии 50 см. друг от друга</i> <i>Подвижная игра «Догони меня»</i>	<i>ИМП «Гимнастика»</i>  <i>Релаксация «Как гуляли мы в лесу»</i>	06.1 111. 11	
Способствовать освоению детьми основных движений: ползание по скамейке на четвереньках; прыжки на двух ногах на месте в паре; ходьба по наклонной доске и спуск с нее, сохраняя равновесие.	ноги слегка расставлены, руки опущены, сжаты в кулаки. В.: медленно поднять руки до уровня грудной клетки (вдох), вернуться в и. п. (выдох). Повторить 6—8 раз	Комплекс № 9 (на стульях)	<i>Равновесие.</i> Ходьба по наклонной доске и спуск с нее с разным положением рук (в стороны, на пояс) <i>Прыжки.</i> <i>Варианты:</i> 1. Прыжки на двух ногах на месте в паре 2. Прыжки на двух ногах в		13.1 1 18.1 1	



<p>Развивать выдержку, внимание; умение согласовывать действия с текстом игры. Вызывать чувство радости от общения со взрослыми, от выполняемых действий</p>			<p><i>паре с продвижением вперед</i> <i>Ползание по скамейке на четвереньках</i> <i>Подвижная игра «Птички в гнездышках»</i></p>		
<p><b>НОЯБРЬ (III, IV недели)</b></p>					
<p>Способствовать освоению детьми основных движений: прокатывание мяча под дугу с целью сбить кеглю; ходьба по наклонной доске и спуск с нее, сохраняя равновесие; ползание на четвереньках по скамейке. Развивать умение действовать по сигналу. Вызывать удовольствие от общения со взрослым и сверстниками</p>	<p>Построение колонну по одному, построение в круг Ходьба в колонне по одному; шеренгой с одной стороны на другую (игровое задание «Пойдем в гости»); на носках (игровое подражательное упражнение «Мышки»); на пятках (игровое подражательное упражнение «Гуси»); на высоких четвереньках (игровое подражательное упражнение «Обезьянки»); с заданием (остановиться;</p>	<p>Комплекс № 12 (с кубиками)</p>	<p><i>Равновесие. Ходьба по наклонной доске и спуск с нее.</i> <i>Прокатывание мяча под дугу с целью сбить кеглю</i> <i>Ползание на четвереньках по скамейкам разной высоты (по выбору)</i> <i>Подвижная игра «Лохматый пес»</i></p>	<p><i>ИМП «Возьми флажок»</i></p>	<p>20.1 1 25.1 1</p>
<p>Способствовать освоению детьми основных движений: ходьба приставным шагом влево, вправо; прыжки вверх на месте с целью достать предмет (с энергичным отталкиванием двумя ногами от пола); ползание на четвереньках по</p>	<p>подняться на носки и стоять); приставным шагом влево и вправо. Бег в колонне по одному; с препятствием по мату («как по песочку»); под гимнастической палкой («под веточкой»). Дыхательное упражнение «Поднимем выше груз». И. п. — нош слегка расставлены, руки опущены, сжаты в кулаки. В.:</p>	<p>Комплекс № 10 (с обручем)</p>	<p><i>Прыжки вверх на месте, с целью достать предмет</i> <i>Прокатывание мяча под дугу с целью сбить кеглю</i> <i>Ползание на четвереньках по скамейке</i> <i>Подвижная игра «Пройди мышкой, проползи мышкой»</i></p>		<p>27.1 1 02.1 2</p>

скамейке; прокатывание мяча под дугу с целью сбить кеглю. Побуждать детей к самостоятельным действиям, вызывать удовольствие от действий с предметами	медленно поднять руки до уровня грудной клетки (вдох), вернуться в и, п. (выдох). Повторить 6—8 раз					
<b>ДЕКАБРЬ (I, II недели)</b>						
Способствовать освоению детьми основных движений: ходьба и бег друг за другом; ходьба по гимнастической скамейке (руки на пояс) с сохранением равновесия; прокатывание мяча; прыжки вверх с места с целью достать предмет. Вызывать чувство радости от участия в игре, от самой игры	<i>Построение.</i> В шеренгу, колонну; в круг; в рассыпную Ходьба. В колонне по одному; шеренгой с одной стороны на другую (игровое задание «Пойдем в гости»), на носках (руки вверх); на пятках (руки за спину); с заданием: ходьба — ползание с опорой на кисти рук и колени (игровое подражательное упражнение «Черепашки» — ходьба); ходьба с заданием (остановиться и кружиться, руки в стороны)	Комплекс № 13 (с кольцом)	Равновесие. Ходьба по гимнастической скамейке руки на пояс Прыжки. Вверх с места с целью достать предмет, постепенно увеличивать высоту, на которой расположен предмет (индивидуально) Катание, бросание. Прокатывание мяча с целью сбить кеглю («Кто больше») Подвижная игра «Цветные автомобили»	<i>ИМП</i> «Ровным кругом» (вариант 2)  <i>Тренировка дыхания</i> «Сильный и слабый ветерок»	04.1 2 09.1 2	
Способствовать освоению детьми основных движений: подлезание под дугу, не касаясь руками пола; прыжки вверх с места с целью достать предмет; ходьба по гимнастической скамейке с сохранением равновесия. Развивать	Бег. В колонне по одному; на носках; со сменой направления движения; с препятствием по мату («как по песочку») Дыхательное упражнение. «Здравствуй, солнышко». И. п. — ноги слегка расставлены, руки за спиной опущены. В.:	Комплекс № 14 (с большим мячом)	Равновесие. Ходьба по гимнастической скамейке руки в стороны, на середине перешагнуть через кирпичик Прыжки. Вверх с места с целью достать предмет Лазание, ползание. Подлезание под дугу, не касаясь руками пола Подвижная игра «Догони		11.1 2 16.1 2	

умение ходить по кругу, держа интервал. Воспитывать желание заниматься физкультурой.	медленно поднять руки вверх, скользя по туловищу, руки шире плеч, голову поднять вверх (вдох), медленно вернуться в и. п. (выдох)		обруч»			
<b>ДЕКАБРЬ (III, IV недели)</b>						
Способствовать освоению детьми основных движений: бросание мяча об пол двумя руками и ловля его (стоя на месте); ходьба по гимнастической скамейке с предметом в руках с сохранением равновесия; подлезание под дугу, не касаясь руками пола. Развивать координацию движений, выдержку. Воспитывать доброту и взаимовыручку	Построение. В колонну по одному; перестроение в круг; врассыпную Ходьба. В колонне по одному; на носках (руки вверх); на пятках (руки за спину), с высоким подниманием колен (игровое подражательное упражнение «Петушки»); «змейкой» Бег. В колонне по одному; взявшись за руки; по мату; с перешагиванием через препятствия. Дыхательное упражнение. «Здравствуй, солнышко». И. п.	Комплекс № 16 (без предметов)	Равновесие. Ходьба по гимнастическим скамейкам (разной высоты) с предметом (мячом) в руках Бросание и ловля мяча. Бросание мяча двумя руками об пол и ловля его, стоя на месте. Лазание, ползание. Подлезание под дугу, не касаясь руками пола Подвижная игра «Жмурки»	<i>ИМП</i> <i>«Шли, шли и нашли»</i>  <i>Упражнения для профилактики плоскостопия</i>	18.1 2 23.1 2	
Способствовать освоению детьми основных движений: спрыгивание с высоты с приземлением на полусогнутые ноги; подлезание под несколько подряд расположенных дуг; бросание мяча двумя руками об пол и ловля его (стоя на месте). Развивать быстроту реакции.	— ноги слегка расставлены, руки за спиной опущены. В.: медленно поднять руки вверх, скользя по туловищу, руки шире плеч, голову поднять вверх (вдох), медленно вернуться в и. п. (выдох)	Комплекс № 15 (с платочками)	Прыжки. Спрыгивание со скамейки (высота 15 см) в обруч Бросание и ловля мяча. Бросание мяча двумя руками об пол и ловля его, стоя на месте. Лазание, ползание. Подлезание под несколько подряд расположенных дуг, не касаясь руками пола		25.1 2 30.1 2	

Воспитывать у детей интерес к выполнению заданий			Подвижная игра «Быстро возьми предмет»			
<b>ЯНВАРЬ (I, II недели)</b>						
Способствовать освоению детьми основных движений: ходьба по ограниченной поверхности с сохранением равновесия; прыжок в глубину; ловля мяча, брошенного взрослым и отбивание его о пол. Развивать координацию движений, ловкость и дружеские качества Воспитывать выдержку и сноровку	<i>Построение в колонну по одному. Ходьба в колонне по одному; шеренгой с одной стороны на другую (игровое задание «Пойдем в гости»); на носках (игровое подражательное упражнение «Мышки»); на пятках (игровое подражательное упражнение «Гуси»); с высоким подниманием колен (игровое подражательное упражнение «Петушки»), с заданием (подняться на носки и постоять); в горку и с горки Бег в колонне по одному; двумя</i>	Комплекс № 17 (с обручем)	<i>Равновесие. Ходьба по доске (длина 2-3 м., шир. 20 см) с перешагиванием предметов (шир. 10-15 см.) Прыжки. В глубину с куба (выс. 20-25 см.) Катание, бросание, ловля. Ловля мяча, брошенного взрослым; отбивание мяча о пол двумя руками Подвижная игра «Берегись – заморожу!»</i>	<i>ИМП «Зайка беленький сидит»</i>	<i>13.0 1 15.0 1</i>	
Способствовать освоению детьми основных движений: прыжки в высоту с места; бросание мяча вверх и отбивание его о пол; подлезание под скамейку прямо и боком. Развивать прыгучесть, гибкость и ловкость Воспитывать уверенность в действиях, настойчивость	<i>колоннами, держась за руки; по диагонали; по мату («как по песочку»); под гимнастической палкой («под веточкой») Дыхательное упражнение «Поднимем выше груз». И. п. — ноги слегка расставлены, руки опущены, сжаты в кулаки. В.: медленно поднять руки до уровня грудной клетки (вдох), вернуться в и. п. (выдох). Повторить 6—8 раз</i>	Комплекс № 18 (с мячом)	<i>Прыжки в высоту с места (через шнур, предмет выс. 5 см.) Катание, бросание, ловля. Бросание мяча вверх и отбивание о пол 2-3 раза подряд Ползание и лазание. Подлезание под скамейку прямо и боком (выс. 40 см.) Подвижная игра «Найди свое место»</i>	<i>ИМП «Снежинки и ветер»</i>	<i>20.0 1 22.0 1</i>	
<b>ЯНВАРЬ (III, IV недели)</b>						
Способствовать освоению	Построение в колонну,	Комплекс № 19	Равновесие. Ходьба по	Тренировка дыхания	27.0	

<p>детьми основных движений: ловля мяча, брошенного взрослым; ходьба по гимнастической скамейке с мячом над головой с сохранением равновесия; подлезание под дугами и под скамейкой произвольным способом. Развивать умение ходить и бегать в колонне; ловкость, быстроту реакции. Воспитывать активность, инициативу, умение выполнять действия сообща</p>	<p>шеренгу; перестроение в круг, шеренгу Ходьба. В колонне по одному (игровое задание «Трамвай»); на носках (руки на пояс); на внешней стороне стопы (игровое подражательное упражнение «Пингвины»); с заданием: ходьба — ползание с опорой на кисти рук и колени (игровое подражательное упражнение «Черепашки» — ходьба); с заданием (остановиться, руки вдоль туловища); приставным шагом вперед и назад с приседом</p>	<p>(без предметов)</p>	<p>гимнастическим скамейкам (разной высоты) с мячом над головой Бросание и ловля мяча. Ловля мяча, брошенного взрослым (расстояние 70—80 см) Ползание. Подлезание под дугами и под скамейкой произвольным способом Подвижная игра «Быстро возьми, быстро положи»</p>	<p><i>«Морозный воздух»</i>  <i>ИМП «У ребят порядок строгий»</i></p>	<p><i>1</i> <i>29.0</i> <i>1</i></p>	
<p>Способствовать освоению детьми основных движений: ходьба приставным шагом вперед и назад с приседом; прыжок с места в длину на расстояние 40 см; подлезание в обруч, расположенный вертикально к полу. Вызывать чувство радости от выполняемых двигательных действий</p>	<p>Бег. В колонне по одному, по два (держась за руки); с ускорением по диагонали; в сочетании с прыжками (игровое подражательное упражнение «Зайки»). Дыхательное упражнение. «Грибок». И. п. — глубокий присед, руки обхватывают колени («грибок маленький»). В.: медленно выпрямиться, разводя руки в стороны и немного отводя голову назад (вдох) («грибок вырос»). Повторить 6—8 раз</p>	<p>Комплекс №20 (с большим мячом)</p>	<p>Прыжки. В длину с места (40, см) Бросание, ловля мяча. Ловля мяча, брошенного взрослым; бросание мяча друг другу и ловля его (расстояние индивидуально) Ползание. Подлезание в обруч, расположенный вертикально к полу, прямо, не касаясь руками пола Подвижная игра «Веселые зайчата»</p>		<p><i>03.0</i> <i>2</i> <i>05.0</i> <i>2</i></p>	
<p><b>ФЕВРАЛЬ (I, II недели)</b></p>						

<p>Способствовать освоению детьми основных движений: ходьба по гимнастической скамейке на высоких четвереньках с сохранением равновесия; ловля мяча, брошенного взрослым; прыжки в длину с места. Развивать умение по сигналу выпрыгивать из обруча на двух ногах. Воспитывать у детей умение внимательно слушать задание и правильно его выполнять</p>	<p>Построение, перестроение. В колонну по одному; в круг Ходьба. В колонне по одному (игровое задание «Трамвай»); на носках (игровое подражательное упражнение «Мышки»); на пятках (игровое подражательное упражнение «Гуси»); с высоким подниманием колен (игровое подражательное упражнение «Петушки»); ходьба с заданием (остановиться, встать на носки и постоять); ходьба «в горку и с горки» Бег. В колонне по одному; по диагонали (по доске);</p>	<p>Комплекс № 21 (с погремушкой)</p>	<p>Равновесие. Ходьба по гимнастической скамейке на высоких четвереньках Прыжки. В длину с места (40 см) Бросание и ловля. Ловля мяча, брошенного взрослым с расстояния 1—1,5 м; ловля и броски мяча друг другу Подвижная игра «Мыши и кот»</p>	<p><i>ИМП</i> <i>«Мяч по кругу»</i>  <i>Упражнения для профилактики плоскостопия</i></p>	<p>10.0 2 12.0 2</p>	
<p>Способствовать освоению детьми основных движений: перелезание через бревно боком; прыжки в длину с места (с энергичным отталкиванием ногами); ходьба по гимнастической скамейке на высоких четвереньках с сохранением равновесия. Воспитывать умение действовать в коллективе сверстников</p>	<p>шеренгой с одной стороны на другую с ускорением; с препятствием через обруч, расположенный вертикально. Дыхательное упражнение. «Часики». И. п. — о. с. В.: делая махи прямыми руками вперед и назад, произносить «тик-так»</p>	<p>Комплекс № 22 (с обручем)</p>	<p>Прыжки. В длину с места через предметы длиной 20, 40, 50 см (по выбору детей) Лазание, ползание. Перелезание через бревно высотой 40 см боком Веселая эстафета «Здравствуй мишка»</p>		<p>17.0 2 19.0 2</p>	
<b>ФЕВРАЛЬ (III, IV недели)</b>						
<p>Способствовать освоению</p>	<p>Построение, перестроение. В</p>	<p>Комплекс № 23</p>	<p>Равновесие. Ходьба по</p>	<p><i>ИМП</i></p>	<p>24.0</p>	

детьми основных движений: бросание мяча вперед двумя руками из-за головы; ходьба по гимнастической скамейке на средних, высоких четвереньках с сохранением равновесия; перелезание через бревно. Развивать навык энергичного отталкивания мяча руками. Воспитывать желание заниматься физическими упражнениями	колонну по одному, в круг Ходьба. В колонне по одному (игровое задание «Трамвай»); на носках (игровое подражательное упражнение «Мышки»); на пятках (игровое подражательное упражнение «Гуси»); на высоких четвереньках (игровое подражательное упражнение «Обезьянки»); с заданием (остановиться, подняться на носки и стоять), приставным шагом влево и вправо Бег. В колонне по одному; шеренгой с одной стороны на	(без предметов)	гимнастической скамейке на средних четвереньках, на высоких четвереньках (по выбору) Бросание и ловля. Бросание мяча вперед двумя руками из-за головы Лазание, ползание. Перелезание через бревно боком (40 см) Веселая эстафета «Погуляем»	<i>«Что в пакете?»</i>  <i>Выполнение упражнений для рук и верхнего плечевого пояса в движении</i>	2 26.0 2	
Способствовать освоению детьми основных движений: перелезание через бревно боком; бросание мяча вперед двумя руками разными способами (из-за головы, от груди); развивать умение правильно обхватывать мяч при бросании. Воспитывать желание проявлять инициативу в играх	другую; с препятствиями (через обруч; расположенный вертикально; по доске) Дыхательное упражнение. «Часики». И.п. — о. с. В.: делая махи прямыми руками вперед и назад, произносить «тик-так»	Комплекс № 24 (с большим мячом)	Прыжки. Прямой галоп (игровое подражательное упражнение «Лошадки») Бросание и ловля. Бросание мяча вперед двумя руками разными способами (из-за головы, от груди) Лазание, ползание. Перелезание через бревно боком (40 см) Подвижная игра «Не задень»		03.0 3 05.0 3	
<b><i>МАРТ (I, II недели)</i></b>						
Способствовать освоению детьми основных	Построение, перестроение. В шеренгу, колонну	Комплекс № 25 (с кубиками)	Равновесие. Ходьба по предметам с устойчивой	<i>ИМП «Скажи и покажи»</i>	10.0 3	

<p>движений: ходьба по предметам, расположенным на расстоянии 15 см друг от друга, с сохранением равновесия; бег прямым галопом; бросание мяча вперед двумя руками разными способами (от груди, из-за головы). Развивать умение опускать ногу на всю ступню при ходьбе по кирпичикам; бегать по диагонали с ускорением. Воспитывать уважительное отношение друг к другу</p>	<p>Ходьба. В колонне по одному; шеренгой с одной стороны на другую (игровое задание «Пойдем в гости»); на носках (руки вверх); на пятках (руки за спину); с заданием («кружение»); по диагонали Бег. В колонне по одному; по кругу, взявшись за руки; с ускорением по диагонали; бег «змейкой» между предметами, с заданием (бег по мату) Дыхательное упражнение. «Петух». И. п. — ноги слегка расставлены, руки в стороны. В.: хлопать руками по бедрам, выдыхая произносить «ку-ка-ре-ку»</p>		<p>поверхностью (кирпичикам), расположенным на расстоянии 15 см друг от друга Прыжки. Прямой галоп (игровое подражательное упражнение «Лошадки») Бросание и ловля. Бросание мяча вперед двумя руками разными способами (от груди, из-за головы) Подвижная игра «Самолеты»</p>	<p><i>Тренировка дыхания «Сильный и слабый ветер»</i></p>	<p>12.0 3</p>	
<p>Способствовать освоению детьми основных движений: лазание по лесенке-стремянке и спуск с нее; бег прямым галопом (с лошадкой на палочке); ходьба по предметам, расположенным на расстоянии 15 см друг от друга с сохранением равновесия. Развивать умение делать правильный поворот на лесенке-стремянке.</p>		<p>Комплекс № 28 (с платочками)</p>	<p>Равновесие. Ходьба по предметам с устойчивой поверхностью (кирпичикам), расположенным на расстоянии 15 см друг от друга Прыжки. Прямой галоп с лошадкой на палочке Лазание. По лесенке-стремянке и спуск с нее Веселая эстафета «Накорми гуся»</p>		<p>17.0 3 19.0 3</p>	



Воспитывать умение оказывать друг другу помощь						
<b>МАРТ (III, IV недели)</b>						
Способствовать освоению детьми основных движений: бросание большого мяча через веревку способом двумя руками из-за головы; лазание по лесенке-стремлянке и гимнастической стенке; ходьба по предметам, расположенным на расстоянии 15 см друг от друга, с сохранением равновесия. Развивать у детей правильную осанку, укреплять мышечный корсет. Воспитывать активное желание участвовать в играх-эстафетах	Ходьба. В колонне по одному; шеренгой с одной стороны на другую (игровое задание «Пойдем в гости»); на носках (руки вверх); на пятках (руки за спину); с высоким подниманием колен (игровое подражательное упражнение «Петушки»); с заданиями («кружение», «змейкой») Бег. В колонне по одному, со сменой направления; с ускорением по диагонали; «змейкой»; с препятствием (по мату) Дыхательные упражнения. «Петух». И. п. — ноги слегка расставлены, руки в стороны. В.: хлопать руками по бедрам, выдыхая произносить «ку-ка-ре-ку»	Комплекс № 26 (без предметов)	Равновесие. Ходьба по предметам (кирпичикам; мягким пенечкам), расположенным на расстоянии 15 см друг от друга Бросание и ловля. Бросание большого мяча через веревку двумя руками из-за головы Лазание. Лазание по лесенке-стремлянке и гимнастической стенке Веселая эстафета «Туннель»	<i>ИМП «Воздушный шар»</i>  <i>Упражнения для профилактики плоскостопия</i>	24.0 3 26.0 3	
Способствовать освоению детьми основных движений: прыжки через предметы высотой 5—10 см; лазание по лесенке-стремлянке и гимнастической стенке; бросание большого мяча		Комплекс № 27 (с большим мячом)	Прыжки. Прыжки через предметы высотой 5—10 см Бросание и ловля. Бросание большого мяча через веревку двумя руками из-за головы (менять высоту, на которую натянута веревка) Лазание. Лазание по		31.0 3 02.0 4	

через веревку способом двумя руками из-за головы; развивать умение согласовывать шаги галопа с ритмом песенки; умение делать ровный круг. Воспитывать умение оказывать помощь друг другу			гимнастической стенке (задание «дотронься до цветочка») Подвижная игра «Лошадки»			
<b>АПРЕЛЬ (I, II недели)</b>						
Способствовать освоению детьми основных движений: ходьба по гимнастической скамейке с выполнением заданий и с сохранением равновесия; бросание большого мяча через сетку двумя руками из-за головы в команде; прыжки через предметы. Воспитывать умение радоваться своим и чужим победам	Перестроение. Из колонны по два в колонну по одному Ходьба. В колонне по одному; шеренгой с одной стороны на другую (игровое задание «Пойдем в гости»); на носках (руки на поясе); на внешней стороне стопы (игровое подражательное упражнение «Пингвины»); на высоких четвереньках (игровое подражательное упражнение «Обезьянки»); с заданием (руки вдоль туловища — «оловянный солдатик»)	Комплекс № 29 (с кольцом)	Равновесие. Ходьба по гимнастической скамейке, руки в стороны, с выполнением задания (на середине скамейки подняться на носки и постоять, сохраняя равновесие) Прыжки. Через предметы высотой 5—10 см Бросание и ловля. Бросание большого мяча способом двумя руками из-за головы через сетку двумя командами Подвижная игра «Карусель»	<i>ИМП «Поиграем»</i>  <i>Выполнение упражнений для рук и верхнего плечевого пояса в движении</i>	07.0 4	
Способствовать освоению детьми основных движений: ползание по наклонной доске; закрепленной на второй перекладине лесенки-стремянки; прыжки через предметы; развивать	Бег. В колонне по одному; двумя колоннами, держась за руки (игровое задание «Змейка»); с ускорением шеренгой с одной стороны зала на другую; «змейкой» между предметами, расставленными по залу; по	Комплекс № 30 (с флажками)	Равновесие. Ходьба по гимнастической скамейке, руки в стороны, с выполнением задания (на середине скамейки подняться на носки с целью задеть игрушку (скамейки предлагаются разной высоты		14.0 4 16.0 4	

<p>быстроту реакции у детей. Воспитывать желание помогать убирать физкультурные пособия после выполнения упражнений</p>	<p>мату с заданием (позвонить в колокольчик). Дыхательное упражнение. «Цветок распускается». И. п. — нош слегка расставлены, руки на затылке, локти сведены (нераскрывшийся бутон). В.: медленно поднимаясь на носки, потянуть руки вверх и в стороны (вдох) («цветок раскрывается»), вернуться в и. п. (выдох). Медленно. Повторить 4—6 раз</p>		<p>на выбор детям) Прыжки. Через предметы высотой 5—10 см (без остановки) с активной работой рук Ползание. По наклонной доске, закрепленной на второй перекладине лесенки-стремянки, переход на лесенку-стремянку Веселая эстафета «Накинь обруч»</p>			
<b>АПРЕЛЬ (III, IV недели)</b>						
<p>Способствовать освоению детьми основных движений: бросание мяча вверх и ловля его двумя руками; ходьба по гимнастической скамейке; ползание по наклонной доске. Развивать умение согласовывать свои действия с действиями других. Воспитывать умение внимательно слушать задание и выполнять его</p>	<p>Перестроение. Из колонны по два в колонну по одному. Ходьба. В колонне по одному; шеренгой с одной стороны на другую (игровое задание «Пойдем в гости»); на носках (руки на поясе); на внешней стороне стопы (игровое подражательное упражнение «Пингвины»); ползание с опорой на кисти рук и колени (игровое подражательное упражнение «Черепашки» — ходьба), с заданиями: («руки вдоль туловища»), приставным шагом вперед и назад) Бег. В колонне по одному; по</p>	<p>Комплекс № 31 (без предметов)</p>	<p>Равновесие. Влезание на гимнастическую скамейку и ходьба по ней с выполнением задания (на середине — поворот вокруг себя переступанием) Бросание и ловля. Бросание мяча вверх и ловля его (мяч можно заменить мягкой игрушкой) на месте и в движении Ползание. Ползание по наклонной доске, закрепленной на второй перекладине лесенки-стремянки, переход на лесенку-стремянку. Веселая эстафета «Дружная</p>	<p><i>ИМП «Тихина у пруда»</i>  <i>Релаксация «На улице весна»</i>  <i>Тренировка дыхания «Ветерок»</i></p>	<p>21.0 4 23.0 4</p>	

<p>Способствовать освоению детьми основных движений: перепрыгивание с ноги на ногу; ползание по наклонной доске; бросание мяча вверх и ловля его. Развивать быстроту реакции, внимание. Воспитывать и поддерживать дружеские отношения в группе сверстников</p>	<p>диагонали; «змейкой» (между колпачками); с перешагиванием через предметы; по мату с выполнением задания («позвонить в колокольчик») Дыхательное упражнение. «Цветок распускается». И.п. — ноги слегка расставлены, руки на затылке, локти сведены (нераскрывшийся бутон). В.: медленно поднимаясь на носки, потянуть руки вверх и в стороны (вдох) (цветок раскрывается), вернуться в и.п. (выдох). Медленно. Повторить 4—6 раз</p>	<p>Комплекс № 32 (с большим мячом)</p>	<p>парочка» Прыжки. С ноги на ногу Бросание и ловля. Бросание мяча вверх и ловля его. Бросок мяча об пол и ловля его двумя руками Ползание. Ползание по наклонной доске, закрепленной на второй перекладине гимнастической стенки, переход на гимнастическую стенку Подвижная игра «Цыплята на полянке»</p>		<p>28.0 4 30.0 4</p>	
<p><b>МАЙ (I, II недели)</b></p>						
<p>Способствовать освоению детьми основных движений: ходьба с перешагиванием через рейки лестницы, положенной на кубы; бросание мяча вверх прыжки с ноги на ногу. Развивать скоростно-силовые качества. Воспитывать желание самостоятельно выполнять простейшие построения и перестроения</p>	<p>Перестроение. Из колонны по одному в колонну по два Ходьба. В колонне по одному; игровое задание «Трамвай»; на носках (игровое подражательное упражнение «Мышки»); на пятках (игровое подражательное упражнение «Гуси»); с высоким подниманием колен (игровое подражательное упражнение «Петушки»); с заданиями (по сигналу остановиться, подняться на носки и стоять), по наклонной доске (игровое</p>	<p>Комплекс № 33 (на гимнастической скамейке)</p>	<p>Равновесие. Ходьба с перешагиванием через рейки лестницы, положенной на кубы Прыжки. С ноги на ногу Бросание и ловля. Бросание мяча вверх и ловля его. Бросок мяча об пол и ловля его Подвижная игра «Салют»</p>	<p><i>ИМП «Кто в мешке?»</i>  <i>Тренировка дыхания «Узкие и широкие ворота»</i></p>	<p>05.0 5 07.0 5</p>	

<p>Способствовать освоению детьми основных движений: влезание на гимнастическую стенку; ходьба с перешагиванием через рейки лестницы, положенной под наклоном. Развивать умение начинать и заканчивать упражнения со всеми детьми. Воспитывать желание участвовать в играх-эстафетах, радоваться своим и чужим победам</p>	<p>задание «С горки и на горку») Бег. В колонне по одному; шеренгой с одной стороны на другую; с ускорением по диагонали; с препятствием (по мату; через обруч, расположенный вертикально; по гимнастической доске) Дыхательное упражнение «Хлопушка». И. п. — ноги слегка расставлены, руки в стороны. В.: глубоко вдохнуть, наклониться вперед, хлопнуть ладонями по коленям (выдох). Вернуться в и.п. (вдох). Повторить 4—5 раз</p>	<p>Комплекс № 36 (с флажками)</p>	<p>Равновесие. Ходьба с перешагиванием через рейки лестницы под наклоном Лазание, ползание. Влезание на гимнастическую стенку Веселая эстафета «Посади картошку»</p>		<p>12.0 5 14.0 5</p>	
<p><b>МАЙ (III, IV недели)</b></p>						
<p>Способствовать освоению детьми основных движений: метание вдаль правой и левой рукой; сохранение равновесия при перешагивании через рейки лестницы, положенной на кубы; влезание на гимнастическую стенку. Развивать меткость, равновесие. Воспитывать умение слушать задание и правильно его выполнять</p>	<p>Перестроение. Из колонны по одному в колонну по два. Ходьба. В колонне по одному; шеренгой с одной стороны на другую (игровое задание «Пойдем в гости»); на носках (игровое подражательное упражнение «Мышки»); на пятках (игровое подражательное упражнение «Гуси»); на высоких четвереньках (игровое подражательное упражнение «Обезьянки»); с заданием (остановиться, руки вдоль</p>	<p>Комплекс № 34 (без предметов)</p>	<p>Равновесие. Ходьба с перешагиванием через рейки лестницы, положенной на кубы разной высоты Метание. Предметов (теннисных мячей и других) вдаль правой и левой руками Лазание, ползание. Влезание на гимнастическую стенку Подвижная игра «Грачи и автомобиль»</p>	<p><i>ИМП «Узнай по голосу»</i>  <i>Упражнения на профилактику плоскостопия</i></p>	<p>19.0 5 21.0 5</p>	

<p>Определить степень овладения детьми основными движениями, темп прироста отдельных физических качеств (силы мышц плечевого пояса и силы мышц ног)</p>	<p>туловища, ходьба приставным шагом влево и вправо) Бег. В колонне по одному; двумя колоннами, держась за руки; «змейкой»; шеренгой с одной стороны зала на другую; с заданиями (по мату; через обруч, расположенный вертикально; по гимнастической доске) Дыхательное упражнение. «Хлопушка». И. п. — ноги слегка расставлены, руки в стороны. В.: глубоко вдохнуть, наклониться вперед, хлопнуть ладонями по коленям (выдох). Вернуться в и. п. (вдох). Повторить 4—5 раз</p>	<p>Комплекс № 35 (с кубиками)</p>	<p>Прыжки. В длину (в игровой форме) Метание. Набивного мяча (в игровой форме) Подвижная игра «Кто соберет больше цветочков?»</p>		<p>26.0 5 28.0 5</p>	
---	--	---------------------------------------	---	--	----------------------------------	--

(4-5 лет)

Цели и задачи	Вводная часть	Основная часть			Заключительная часть	Дата по плану	Дата по факту
		ОРУ	Основные движения	Подвижные игры (ПИ)			
	2—3 минуты	12—14 минут			2—3 минут		
<b>СЕНТЯБРЬ (I, II, III, IV недели)</b>							

Упражнять детей в ходьбе и беге колонной по одному; учить сохранять устойчивое равновесие на уменьшенной площади опоры; упражнять в энергичном отталкивании двумя ногами от пола (земли) и мягком приземлении при подпрыгивании	Построение в шеренгу, проверка равнения (обычно используется какой-либо ориентир - шнуры, квадраты и т. д.) Упражнения в ходьбе и беге чередуются.	Без предметов	1. Упражнения в равновесии - ходьба и бег между двумя 2. Прыжки	«Найди себе пару»	одному, помахивая платочком над головой.		
Учить детей энергично отталкиваться от пола и приземляться на полусогнутые ноги при подпрыгивании вверх, доставая до предмета; упражнять в прокатывании мяча.	Ходьба и бег в колонне по одному с остановкой по сигналу воспитателя. Перестроение в три колонны.	ОРУ С флажками	1. Прыжки «Достань до предмета» 2. Прокатывание мячей друг другу	«Самолеты».	Ходьба в колонне по одному.		
Упражнять детей в ходьбе колонной по одному, беге враспынную (повторить 2-3 раза в чередовании); упражнять в прокатывании мяча, лазанье под шнур .	Перестроение в круг. Ходьба в колонне по одному между двумя линиями; бег враспынную	с мячом.	1. Прокатывание мяча друг другу двумя руками 2. Ползание под шнур, не касаясь руками пола	«Огуречик, огуречик ... ».	Ходьба в колонне по одному; ходьба на носках, с различными положениями		

					рук в чередовании с обычной ходьбой.		
Продолжать учить детей останавливаться по сигналу воспитателя во время ходьбы; закреплять умение группироваться при лазанье под шнур; упражнять в сохранении устойчивого равновесия при ходьбе по уменьшенной площади опоры.	Построение в три колонны. Ходьба в колонне по одному, на сигнал воспитателя: «Воробышки!»	ОРУ С малыми обручами	1. Равновесие: ходьба по доске 3. Прыжки на двух ногах, продвигаясь вперед 2. Лазанье под шнур (дугу) с опорой на ладони и колени.	«У медведя во бору».	Игра малой подвижности «Где постучали?».		
<b>ОКТАБРЬ (I, II, III, IV недели)</b>							
Учить детей сохранять устойчивое равновесие при ходьбе на повышенной опоре; упражнять в энергичном отталкивании от пола (земли) и мягком приземлении на полусогнутые ноги в прыжках с продвижением вперед.	Ходьба в колонне по одному,. Затем проводятся упражнения в перешагивании (перепрыгивании)	ОРУ с косичкой (или с коротким шнуром).	2. Прыжки на двух ногах, продвигаясь вперед до предмета 1. Равновесие - ходьба по гимнастической скамейке	«Кот и мыши».	Ходьба в колонне по одному на носках, как мышки, за «котом».		
Учить детей находить свое место в шеренге после ходьбы и бега; упражнять в приземлении на полусогнутые ноги в прыжках из обруча в обруч; закреплять умение прокатывать мяч друг другу,	Ходьба в колонне по одному; ходьба и бег по дорожке, ходьба и бег в рассыпную с остановкой по сигналу воспитателя. Ходьба и бег проводятся в чередовании.	ОРУ Без предметов	2. Прокатывание мячей друг другу 1. Прыжки - перепрыгивание из обруча в обруч на двух ногах	«Найди свой цвет!». «Автомобили».	И.М.П. «Автомобили поехали в гараж»		
Упражнять детей в ходьбе с выполнением различных заданий в прыжках, закреплять умение действовать по сигналу.	Ходьба с выполнением различных заданий	ОРУ Без предметов	2. Прокатывание мяча между 4-5 предметами 1. Прыжки на двух ногах из обруча в обруч	«Ловишки»	Ходьба в колонне по одному		



Повторить ходьбу в колонне по одному, развивать глазомер и ритмичность при перешагивании через бруски; упражнять в прокатывании мяча в прямом направлении, в лазанье под дугу.	Ходьба в колонне по одному, ходьба с перешагиванием через бруски; Упражнения в ходьбе и беге Построение в круг	ОРУ С мячом	1. Лазанье под дугу 2. Прыжки на двух ногах 3. Подбрасывание мяча двумя руками	«У медведя во бору».	И.М.П. «Угадай, где спрятано».		
<b>НОЯБРЬ(I, II, III, IV недели)</b>							
Упражнять детей в ходьбе и беге между предметами; в прыжках на двух ногах, закреплять умение удерживать устойчивое равновесие при ходьбе на повышенной опоре.	Ходьба и бег между кубиками, поставленными по всему залу произвольно, стараясь не задевать друг друга и кубики. Повторить 2-3 раза. Построение около кубиков.	Общеразвивающие упражнения с кубиком	1. Равновесие - ходьба по гимнастической скамейке 2. Прыжки на двух ногах 3. Бросание мяча вверх и ловля его двумя руками	Подвижная игра «Салки».	Игра малой подвижности «Найди и промолчи».		
Упражнять в ходьбе и беге по кругу, в ходьбе и беге на носках; в приземлении на полусогнутые ноги в прыжках; в прокатывании мяча.	Ходьба в колонне по одному; ходьба и бег по кругу с поворотом в другую сторону по сигналу воспитателя. Ходьба и бег враспынную; ходьба на носках, «как мышки».	Общеразвивающие упражнения без предметов	1. Прыжки на двух ногах через 5-6 линий 2. Прокатывание мячей друг другу 3. Перебрасывание мяча друг другу	Подвижная игра «Самолеты».	Ходьба в колонне по одному, впереди звено, победившее в игре «Самолеты».		
Упражнять детей в ходьбе и беге с изменением направления движения; в бросках мяча о землю и ловле его двумя руками; повторить ползание на четвереньках	Ходьба в колонне по одному, на сигнал воспитателя изменить направление ходьба в колонне по одному, высоко поднимая колени, руки на поясе; переход на обычную ходьбу, бег враспынную.	Общеразвивающие упражнения с мячом	1. Броски мяча о землю и ловля его двумя руками 2. Ползание по гимнастической скамейке с опорой на ладони и колени 3. Ползание в шеренгах в прямом направлении с опорой на ладони и ступни 4. Прыжки на двух ногах между предметами	Подвижная игра «Лиса и куры».	3 часть. Ходьба в колонне по одному.		
Упражнять детей в ходьбе и беге с остановкой по сигналу	Ходьба и бег в колонне по одному; ходьба и бег	Общеразвивающие	1. Ползание по гимнастической скамейке на	Подвижная игра	Ходьба в колонне по		

воспитателя; в ползании на животе по гимнастической скамейке, развивая силу и ловкость; повторить задание на сохранение устойчивого равновесия.	врассыпную - по сигналу воспитателя остановиться и принять какую-либо позу	упражнения с флажками	животе 2. Равновесие - ходьба по гимнастической скамейке боком приставным шагом, руки на поясе 2. Ползание по гимнастической скамейке с опорой на ладони и колени 3. Прыжки на двух ногах до кубика	«Цветные автомобили».	одному.		
<b>ДЕКАБРЬ(I, II, III, IV недели)</b>							
Развивать внимание детей при выполнении заданий в ходьбе и беге; упражнять в сохранении устойчивого равновесия при ходьбе по уменьшенной площади опоры; развивать ловкость и координацию движений в прыжках через препятствие	Ходьба и бег в колонне по одному ходьба и бег врассыпную по сигналу перестроение в колонну	Общеразвивающие упражнения с платочком	1. Равновесие 2. Прыжки через 4-5 брусков 3. Прокатывание мяча между 4-5 предметами	Подвижная игра «Лиса и куры».	Игра малой подвижности «Найдем цыпленка».		
Упражнять детей в перестроении в пары на месте; в прыжках с приземлением на полусогнутые ноги; развивать глазомер и ловкость при прокатывании мяча между предметами.	Ходьба и бег в колонне по одному . Построение в шеренгу.	Общеразвивающие упражнения с мячом.	1. Прыжки со скамейки 2. Прокатывание мяча между предметами 3. Бег по дорожке (ширина 20 см).	Подвижная игра «У медведя во бору».	Игра малой подвижности по выбору детей		
Упражнять детей в ходьбе колонной по одному; развивать ловкость и глазомер при перебрасывании мяча друг другу; повторить ползание на четвереньках.	Ходьба в колонне по одному; ходьба и бег врассыпную	Общеразвивающие упражнения.	1.Перебрасывание мячей друг другу 2.Ползание на четвереньках по гимнастической скамейке 3. Ходьба с перешагиванием через набивные мячи	Подвижная игра «Зайцы и волк»	Игра малой подвижности «Где спрятался зайка?».		

Упражнять в выполнении действий по заданию воспитателя в ходьбе и беге; учить правильному хвату рук за края скамейки при ползании на животе; повторить упражнение в равновесии.	Ходьба в колонне по одному; ходьба и бег врассыпную	Общеразвивающие упражнения с кубиками.	1. Ползание по гимнастической скамейке на животе, с опорой на ладони колени 2. Равновесие - ходьба по гимнастической скамейке 3. Прыжки на двух ногах	Подвижная игра «Птички и кошка».	Ходьба в колонне по одному		
<b>ЯНВАРЬ(I, II, III, недели)</b>							
Упражнять детей в ходьбе и беге между предметами, формировать устойчивое равновесие в ходьбе по уменьшенной площади опоры; повторить упражнения в прыжках. Упражнять в подбрасывании мяча вверх и ловля его двумя руками	Ходьба в колонне по одному; ходьба и бег между предметами Ходьба в колонне по одному.	Общеразвивающие упражнения с обручем	1. Равновесие-ходьба по канату 2. Прыжки на двух ногах 3. Подбрасывание мяча вверх и ловля его двумя руками	Подвижная игра «Кролик и».	Игра малой подвижности «Найдем кролика!».		
Упражнять детей в ходьбе со сменой ведущего; в прыжках и перебрасывании мяча друг другу. Отбивание малого мяча одной рукой о пол, равновесие-ходьба на носках между предметами	Ходьба в колонне по одному со сменой ведущего, бег врассыпную	Общеразвивающие упражнения с мячом.	1. Прыжки с гимнастической скамейки 2. Перебрасывание мячей друг другу с расстояния 2 м (способ - двумя руками снизу) (по 10-12 раз).	Подвижная игра «Найди себе пару».	Ходьба в колонне по одному.		
Повторить ходьбу и бег между предметами, не задевая их; ползание по гимнастической скамейке на четвереньках, развивать ловкость в упражнениях с мячом	Ходьба в колонне по одному «змейкой» Ходьба с перешагиванием через шнуры Бег врассыпную	Общеразвивающие упражнения с косичкой	1. Лазание под шнур боком, не касаясь руками пола, несколько раз подряд. 2. Равновесие-ходьба по гимнастической скамейке с мешочком на голове, руки на пояс.	Подвижная игра «Автомобили»	Ходьба в колонне по одному.		

ФЕВРАЛЬ (I, II, III, IV недели)						
Упражнять детей в ходьбе и беге между предметами, с перешагиванием через предметы, в равновесии; повторить задание в прыжках, в прыжках через шнур, в перебрасывании мяча друг другу	Ходьба в колонне по одному, ходьба и бег между расставленными в одну линию предметами, 5-6 штук (кегли поставлены на расстоянии двух шагов ребенка); ходьба и бег в рассыпную. Построение в три колонны	Общеразвивающие упражнения	1. Равновесие 2. Прыжки через бруски 3. Ходьба, перешагивая через набивные мячи 4. Прыжки через шнур, 5. Перебрасывание мячей друг другу	Подвижная игра «Котята и щенята».	Игра малой подвижности	
Упражнять детей в ходьбе с выполнением заданий по команде воспитателя, в прыжках из обруча в обруч; развивать ловкость при прокатывании мяча между предметами. в прыжках на двух ногах через шнуры, в прокатывании мяча друг другу.	Ходьба в колонне по одному, на сигнал воспитателя: «Аист!» - остановиться, поднять ногу, согнутую в колене, руки в стороны и некоторое время удерживать равновесие, затем продолжить ходьбу. На сигнал педагога: «Лягушки!» - дети приседают на корточки, кладут руки на колени.	Общеразвивающие упражнения на стульях.	1. Прыжки из обруча в обруч 2. Прокатывание мячей между предметами 3. Прыжки на двух ногах 4. Прокатывание мячей друг другу 5. Ходьба на носках	«У медведя во бору».	Ходьба в колонне по одному с хлопком в ладоши на каждый четвертый счет	
Упражнять детей в прыжках на двух ногах через шнуры, в прокатывании мяча друг другу в ходьбе и беге в рассыпную между предметами; в ловле мяча двумя руками; закреплять навыки ползания на четвереньках.	Ходьба в колонне по одному; по сигналу воспитателя дети переходят на ходьбу на носках, руки за голову; обычная ходьба, руки в стороны; переход на бег в рассыпную. Ходьба и бег в чередовании.	Общеразвивающие упражнения с мячом	1. Перебрасывание мячей друг другу 2. Ползание по гимнастической скамейке на четвереньках 1. Метание мешочков в вертикальную цель 3. Прыжки на двух ногах между предметами	«Воробышки и автомобиль».	Ходьба в колонне по одному.	
Упражнять детей в ходьбе с изменением направления движения; повторить ползание в прямом направлении, прыжки между предметами	Ходьба в колонне по одному Ходьба и бег в рассыпную по всему залу, перестроение в ходьбе в колонну по одному.	Общеразвивающие упражнения с	1. Ползание по гимнастической скамейке 2. Равновесие 1. Ползание по гимнастической скамейке	«Перелет птиц»	Ходьба в колонне по одному.	

в ползании по гимнастической скамейке, в равновесие, в прыжках на правой и левой ноге.		гимнастической палкой.	2. Равновесие 3. Прыжки на правой и левой ноге				
<b>МАРТ(I, II, III, IV недели)</b>							
Упражнять детей в ходьбе и беге по кругу с изменением направления движения и беге враспынную; повторить упражнения в равновесии и прыжках.	Ходьба в колонне по одному Ходьба и бег враспынную с остановкой по сигналу воспитателя.	Общеразвивающие упражнения.	1. Ходьба на носках между 4-5 предметами 2. Прыжки через шнур справа и слева 1.Равновесие 2.Прыжки на двух ногах через короткую скакалку	Подвижная игра «Перелет птиц».	Игра малой подвижности «Найди и промолчи».		
Упражнять детей в ходьбе с выполнением заданий по команде воспитателя; в прыжках в длину с места, в бросании мячей через сетку; повторить ходьбу и бег враспынную Упражнять в прокатывании мячей друг другу;	Ходьба в колонне по одному. Ходьба и бег враспынную.	Общеразвивающие упражнения с обручем.	1.Прыжки в длину с места 2.Перебрасывание мячей через шнур 3.Перебрасывание мячей через шнур двумя руками из-за головы 4.Прокатывание мяча друг другу	Подвижная игра «Бездомный заяц».	Ходьба в колонне по одному.		
Упражнять детей в ходьбе и беге по кругу; ходьбе и беге с выполнением задания; повторить прокатывание мяча между предметами; упражнять в ползании на животе по скамейке, с опорой на колени и ладони. Упражнять детей в равновесии.	Ходьба и бег по кругу с выполнением заданий: ходьба на носках, ходьба в полуприсяде, руки на коленях; переход на обычную ходьбу.	Общеразвивающие упражнения с мячом.	1.Прокатывание мяча между предметами 2. Ползание по гимнастической скамейке на животе 3. Ползание по гимнастической скамейке с опорой на ладони колени с мешочком на спине, «Проползи - не урони». 4. Равновесие - ходьба по скамейке с мешочком на голове.	Подвижная игра «Самолеты».	Игра малой подвижности.		

Упражнять детей в ходьбе и беге враспынную, с остановкой по сигналу воспитателя; повторить ползание по скамейке «по-медвежьи»; упражнения в равновесии и прыжках. упражнять в лазании по гимнастической стенке	Ходьба в колонне по одному; ходьба и бег враспынную, по сигналу воспитателя остановиться	Обще развивающие упражнения с флажками	1. Ползание по гимнастической скамейке 2. Равновесие 3. Прыжки через 5-6 шнуров 4. Лазанье по гимнастической стенке 5. Ходьба по доске, лежащей на полу	Подвижная игра «Охотники и зайцы».	Игра малой подвижности «Найдем зайку».		
<b>АПРЕЛЬ(I, II, III, IV недели)</b>							
Упражнять детей в ходьбе и беге в колонне по одному, ходьбе и беге враспынную; повторить задания в равновесии и прыжках.	Ходьба в колонне по одному, по сигналу воспитателя дети переходят к ходьбе с перешагиванием через бруски попеременно правой и левой ногой. После того как последний в колонне ребенок выполнит перешагивание через бруски, подается команда к бегу враспынную. Упражнения в ходьбе и беге чередуются	Обще развивающие упражнения.	1. Равновесие 2. Прыжки на двух ногах через препятствия	Подвижная игра «Пробеги тихо».	Игра малой подвижности «Угадай, кто позвал».		
Упражнять детей в ходьбе и беге по кругу, взявшись за руки, ходьбе и беге враспынную; метании мешочков в горизонтальную цель; закреплять умение занимать правильное исходное положение в прыжках в длину с места.	Ходьба в колонне по одному в обход зала, по сигналу воспитателя ведущий идет навстречу ребенку, идущему последним в колонне, и, подходя, берет его за руки, замыкая круг. Ходьба по кругу, взявшись за руки. Остановка, поворот в другую сторону и продолжение ходьбы. Ходьба и бег враспынную.	Общеразвивающие упражнения с кеглей.	1. Прыжки в длину с места 2. Метание мешочков в горизонтальную цель 3. Метание мячей в вертикальную цель 4. Отбивание мяча одной рукой	Подвижная игра «Совушка».	Ходьба в колонне по одному, на носках, переход на обычный шаг.		
Упражнять в ходьбе с выполнением заданий по	Ходьба в колонне по одному. По сигналу воспитателя:	Обще развивающ	1. Метание мешочков на дальность	Подвижная игра	Ходьба в колонне по		

сигналу воспитателя; развивать ловкость и глазомер при метании на дальность, повторить ползание на четвереньках.	«Лягушки!» - дети приседают и кладут руки на колени, поднимаются и продолжают ходьбу. На сигнал: «Бабочки!» - переходят на бег, помахивая руками-«крылышками». Упражнения в ходьбе и беге чередуются.	ие упражнения с мячом	2. Ползание по гимнастической скамейке 3. Прыжки на двух ногах, дистанция 3 м	«Совушка».	одному.		
Упражнять детей в ходьбе и беге враспынную; повторить упражнения в равновесии и прыжках.	Ходьба в колонне по одному, ходьба и бег враспынную; по сигналу воспитателя: «Лошадки!» - ходьба, высоко поднимая колени; по сигналу: «Мышки!» - ходьба на носках семенящими шагами; ходьба и бег в чередовании.	Обще развивающие упражнения с косичкой.	1. Равновесие 2. Прыжки на двух ногах из обруча в обруч 3. Прыжки на двух ногах между предметами	Подвижная игра «Птички и кошка»	Ходьба в колонне по одному.		
<b>МАЙ( I, II, III, IV недели)</b>							
Упражнять детей в ходьбе парами, в сохранении устойчивого равновесия при ходьбе по уменьшенной площади опоры; повторить прыжки в длину с места. упражнять в прокатывании мяча между кубиками	Ходьба и бег парами, ходьба и бег враспынную. Перестроение в три колонны.	Общеразвивающие упражнения	1. Ходьба по доске (ширина 15 см) 2. Прыжки в длину с места через 5-6 шнуров 3. Прокатывание мяча (большой диаметр) между кубиками	Подвижная игра «Котята и щенята».	Игра малой подвижности.		
Повторить ходьбу со сменой ведущего; упражнять в прыжках в длину с места; развивать ловкость в упражнениях с мячом.	Ходьба в колонне по одному со сменой ведущего Ходьба и бег враспынную по всему залу.	Общеразвивающие упражнения с кубиком.	1. Прыжки в длину с места через шнур 2. Перебрасывание мячей друг другу 3. Метание мешочков на дальность (правой и левой рукой)	Подвижная игра «Котята и щенята».	Ходьба в колонне по одному. Игра малой подвижности по выбору детей.		
Упражнять детей в ходьбе с высоким подниманием колен,	Ходьба в колонне по одному бег враспынную.	Обще развивающ	1. Метание в вертикальную цель	Подвижная игра	Игра малой Подвижности		

<p>беге в рассыпную, в ползании по скамейке; повторить метание в вертикальную цель. Прыжки через короткую скакалку</p>		<p>ие упражнения с палкой</p>	<p>2. Ползание по гимнастической скамейке на животе 3. Ползание по гимнастической скамейке с опорой на ладони и ступни («по-медвежьи»). 4. Прыжки через короткую скакалку.</p>	<p>«Зайцы и волк».</p>	<p>«Найдем зайца».</p>		
<p>Повторить ходьбу и бег с выполнением заданий; упражнять в сохранении устойчивого равновесия при ходьбе по повышенной опоре в прыжках. в лазании на гимнастической стенке.</p>	<p>Ходьба в колонне по одному бег в колонне по одному.</p>	<p>Обще развивающие упражнения с мячом</p>	<p>1. Равновесие-ходьба по скамейке с мешочком на голове 2. Прыжки на двух ногах через шнур справа и слева 1. Лазанье на гимнастическую стенку и спуск с нее 2. Равновесие - ходьба по доске</p>	<p>Подвижная игра «У медведя во бору».</p>	<p>Ходьба в колонне по одному.</p>		



**Перспективное планирование  
по образовательному направлению «Физическое развитие» (ОЗОЖ) группа «Радуга» (3-4 года)  
«КАК ПРЕКРАСЕН ЭТОТ МИР!»**

Содержание	Количество часов
Формирование игровых действий	4
Как я устроен.	2
Закаливание.	2
Физическое здоровье.	
Оценка физического развития детей по определению физических качеств и навыков .	4

**(4-5 лет)**

**«ЧУДО ЖИЗНИ»**

Содержание	Количество часов
Правила здоровья и здоровая жизнь.	2
Как живет мое тело. Тело человека и уход за ним.	4
Гигиена тела. Правила личной гигиены.	2
Солнце, воздух и вода – мои лучшие друзья.	2

### 3.7. РЕЖИМ И РАСПОРЯДОК ДНЯ

#### 3.7.1. РАСПОРЯДОК И РЕЖИМ ДНЯ НА ХОЛОДНЫЙ ПЕРИОД ГОДА

##### Режим дня 2-й младшей подгруппы (с 3 до 4 л)

<i>Режимный момент</i>	<i>Время 3-4</i>	<i>Время 4-5</i>
Прием детей, осмотр, самостоятельная деятельность, свободная игра	7.30-8.00	7.30-8.00
Утренняя гимнастика	8.00–8.10	8.00–8.10
Свободная игра	8.10-8.00	8.10-8.00
Подготовка к завтраку, завтрак	8.20-8.45	8.20-8.45
Игры, самостоятельная деятельность	8.45-9.00	8.45-9.00
Непрерывная образовательная деятельность (НОД)	9.00-9.40	9.00-9.50
Самостоятельная деятельность	9.40-10.00	9.40-10.00
Второй завтрак	10.00-10.10	10.00-10.10
Подготовка к прогулке. Прогулка	10.10-11.50	10.10-12.10
Самостоятельная деятельность, свободная игра	11.50-12.00	12.10-12.20
Подготовка к обеду. Обед	12.00-12.20	12.20-12.45
Подготовка ко сну. Дневной сон	12.20-15.00	12.45-15.00
Постепенный подъем, самостоятельная деятельность (закаливающие процедуры)	15.00-15.20	15.00-15.25
Подготовка к ужину, ужин	15.20-15.45	15.20-15.45
Чтение художественной литературы	15.45-16.00	15.45-16.00
Самостоятельная деятельность, игры, свободная игра	16.00-16.20	16.00-16.20
Подготовка к прогулке. Прогулка. Уход детей домой	16.20-18.00	16.20-18.00

### 3.7.2. РАСПОРЯДОК И РЕЖИМ ДНЯ НА ТЕПЛЫЙ ПЕРИОД ГОДА

#### Режим дня Пмладшей группы (с 3 до 4 лет)

<i>Режимный момент</i>	<i>Время 3-4</i>	<i>Время 4-5</i>
Прием детей на свежем воздухе, осмотр, самостоятельная деятельность	7.30-8.15	7.30-8.00
Утренняя гимнастика	8.15– 8.26	8.00 – 8.10
Подготовка к завтраку, завтрак	8.26 -8.55	8.10 -8.20
Самостоятельная деятельность (подготовка к прогулке)	8.55-9.30	8.20-8.40
Прогулка	9.30-10.00	8.40- 9.00
Второй завтрак	10.00-10.10	9.00-10.10
Прогулка	10.10-12.10	10.10 –10.20
Самостоятельная деятельность (возвращение с прогулки, гигиенические процедуры)	12.10-12.20	10.20-11.50
Обед	12.20 -12.40	11.50 -12.00
Самостоятельная деятельность	12.40 – 12.55	12.00-12.20
Дневной сон	12.55-15.00	12.20-12.30
Подъем, самостоятельная деятельность (закаливающие процедуры)	15.00-15.25	12.40-15.00
Полдник	15.25-15.40	15.00-15.25
Самостоятельная деятельность	15.40-15.50	15.25-15.40
Прогулка Уход детей домой	15.50-18.00	15.40-15.50

### **3.8. ПЕРЕЧЕНЬ НОРМАТИВНЫХ И НОРМАТИВНО-МЕТОДИЧЕСКИХ ДОКУМЕНТОВ**

1. Конвенция о правах ребенка. Принята резолюцией 44/25 Генеральной Ассамблеи от 20 ноября 1989 года.— ООН 1990.

2. Федеральный закон от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ (ред. от 31.12.2014, с изм. от 02.05.2015) «Об образовании в Российской Федерации» [Электронный ресурс] // Официальный интернет-портал правовой информации: — Режим доступа: pravo.gov.ru..

3. Федеральный закон 24 июля 1998 г. № 124-ФЗ «Об основных гарантиях прав ребенка в Российской Федерации».

4. Распоряжение Правительства Российской Федерации от 4 сентября 2014 г. № 1726-р о Концепции дополнительного образования детей.

5. Распоряжение Правительства Российской Федерации от 29 мая 2015 г. № 996-р о Стратегии развития воспитания до 2025 г.[Электронный ресурс].— Режим доступа:<http://government.ru/docs/18312/>.

6. Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 19 декабря 2013 г. № 68 «Об утверждении СанПиН 2.4.1.3147-13 «Санитарно-эпидемиологические требования к дошкольным группам, размещенным в жилых помещениях жилищного фонда».

7. Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 15 мая 2013 г. № 26 «Об утверждении СанПиН 2.4.1.3049-13 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы дошкольных образовательных организаций» // Российская газета. – 2013. – 19.07(№ 157).

8. Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 3 июня 2003 г. № 118 (ред. от 03.09.2010) «О введении в действие санитарно-эпидемиологических правил и нормативов СанПиН 2.2.2/2.4.1340-03» (вместе с «СанПиН 2.2.2/2.4.1340-03. 2.2.2. Гигиена труда, технологические процессы, сырье, материалы, оборудование, рабочий инструмент. 2.4. Гигиена детей и подростков. Гигиенические требования к персональным электронно-вычислительным машинам и организации работы. Санитарно-эпидемиологические правила и нормативы», утв. Главным государственным санитарным врачом Российской Федерации 30 мая 2003 г.) (Зарегистрировано в Минюсте России 10 июня 2003 г., регистрационный № 4673)

9. Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 17 октября 2013г. № 1155 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта дошкольного образования» (зарегистрирован Минюстом России 14 ноября 2013г., регистрационный № 30384).

10. Приказ Минздравсоцразвития России от 26 августа 2010 г. № 761н (ред. от 31.05.2011) «Об утверждении Единого квалификационного справочника должностей руководителей, специалистов и служащих, раздел «Квалификационные характеристики должностей работников образования» (Зарегистрирован в Минюсте России 6 октября 2010 г. № 18638)

11. Письмо Минобрнауки России «Комментарии к ФГОС ДО» от 28 февраля 2014 г. № 08-249 // Вестник образования.– 2014. – Апрель. – № 7.

12. Письмо Минобрнауки России от 31 июля 2014 г. № 08-1002 «О направлении методических рекомендаций» (Методические рекомендации по реализации полномочий субъектов Российской Федерации по финансовому обеспечению реализации прав граждан на получение общедоступного и бесплатного дошкольного образования).

### **3.9. ПЕРЕЧЕНЬ ЛИТЕРАТУРНЫХ ИСТОЧНИКОВ**

При разработке Рабочей Программы использовались следующие литературные источники

1. Основная образовательная программа дошкольного образования муниципального дошкольного образовательного учреждения «Детский сад «Сказка» села Тростянка Балашовского района Саратовской области.

2. Амонашвили Ш.А. Основы гуманной педагогики. В 20 кн. Кн. 6. Педагогическая симфония. Ч. 1. Здравствуйте, Дети! / Шалва Амонашвили. — М. : Амрита, 2013.

1. Антология дошкольного образования: Навигатор образовательных программ дошкольного образования: сборник. – М.: Издательство «Национальное образование», 2015.

2. Барыльник Ю.Б., Дмитриева Н.В., Елисеев Ю.Ю., Клещина Ю.В. Региональная образовательная программа «Основы здорового образа жизни». – Саратов: Добродей, 2008, с. 14.

3. Леонтьев А.Н. Психологические основы развития ребенка и обучения. – М.: Смысл, 2012.

4. Литвинова М.Ф. Русские народные подвижные игры для детей дошкольного и младшего школьного возраста: Практическое пособие./ М.: Айрис-пресс, 2011.

5. Михайлова-Свирская Л.В. Индивидуализация образования детей дошкольного возраста. Пособие для педагогов ДОО (0–7 лет). – М.: Просвещение, 2014.

6. Навигатор образовательных программ дошкольного образования [Электронный ресурс].— Режим доступа: <http://navigator.firo.ru>.

7. Патяева Е.Ю. От рождения до школы. Первая книга думающего родителя. – М.: Смысл, 2014.

8. Примерная основная программа дошкольного образования. Одобрена решением от 20.05.2015 г. протокол 2/15. <http://fgosreestr.ru/>

9. Эльконин Д.Б. Детская психология: учеб. пособие для студ. высш. учеб. заведений / Д.Б. Эльконин; – 4-е изд., стер. – М.: Издательский центр «Академия», 2007. – 384 с.

10. Эльконин Д.Б. Психология игры. – М., Владос, 1999.