

**Государственное бюджетное дошкольное образовательное учреждение
детский сад № 62 Фрунзенского района Санкт-Петербурга
(ГБДОУ детский сад № 62 Фрунзенского района Санкт-Петербурга)**

ПРИНЯТА

решением Педагогического совета
ГБДОУ детского сада № 62
Фрунзенского района Санкт-Петербурга
Протокол № 1 от 31.08.2021

УТВЕРЖДАЮ

Заведующий ГБДОУ детским садом № 62
Фрунзенского района Санкт-Петербурга

Т.В.Лукина
Приказ от 31.08.2021 № 60-О

**Рабочая программа на 2021-2022 учебный год
Инструктора по физической культуре
Ивановой В.В.**

**Группа общеразвивающей направленности
для детей младшего(3-4 года) возраста
группа № 6**

Срок реализации 1 год.

Санкт - Петербург

2021

1

Содержание

№	Наименование раздела	стр
1	ЦЕЛЕВОЙ РАЗДЕЛ	
1.1	<i>Пояснительная записка</i>	3
	Цели и задачи реализации программы	3
	Принципы и подходы к реализации программы	4
	Срок реализации программы	4
	Краткая психолого-педагогическая характеристика особенностей психофизиологического развития детей дошкольного возраста	5
1.2	<i>Планируемые результаты освоения программы</i>	5
1.3	<i>Развивающее оценивание качества образовательной деятельности по Программе</i>	5
2	СОДЕРЖАТЕЛЬНЫЙ РАЗДЕЛ	7
2.1	<i>Образовательная деятельность в соответствии с направлением физического развития ребенка</i>	7
2.1.1.	<i>Содержание психолого-педагогической работы</i>	7
2.1.2	<i>Тематическая программа развития ОД</i>	9
2.1.3	<i>Комплексно-тематическое планирование по ОО «Физическое развитие»</i>	11
2.1.4	<i>Интеграция ОО</i>	12
2.1.5	<i>Формы, способы, методы и средства реализации рабочей программы</i>	16
2.1.6	<i>Структура организации образовательного процесса</i>	18
2.3	<i>Взаимодействие взрослых с детьми</i>	18
2.4	<i>Взаимодействие с родителями воспитанников</i>	19
3	ОРГАНИЗАЦИОННЫЙ РАЗДЕЛ	
3.1	<i>Организация предметно-развивающей среды.</i>	20
3.2	<i>Материально-техническое обеспечение</i>	20
3.3	<i>Перспективное планирование работы с детьми</i>	21
3.4	<i>Календарно-тематическое планирование</i>	21
3.5	<i>Режим двигательной активности детей (модель двигательного режима)</i>	21
3.6	<i>Структура реализации образовательной деятельности</i>	23
3.7	<i>Перечень литературных источников</i>	24
	ПРИЛОЖЕНИЯ	

1.Целевой раздел рабочей программы

1.1. Пояснительная записка

Общая информация. Рабочая программа для детей групп общеразвивающей направленности в возрасте с 3 до 4 лет по основному направлению физическое развитие Государственного бюджетного дошкольного образовательного учреждения детский сад № 62 Фрунзенского района Санкт-Петербурга – это документ ГБДОУ, обосновывающий выбор цели, содержания, применяемых форм, способов, методик организации образовательного процесса по охране и укреплению физического и психического здоровья детей, развития интеллектуального развития индивидуальных способностей.

Рабочая программа разработана на основе:

- образовательной программы дошкольного образования (ОП ДО) Государственного бюджетного дошкольного образовательного учреждения детский сад № 62 Фрунзенского района Санкт-Петербурга);

- Закона РФ «Об образовании в РФ» (от 29.12.2012 № 273-ФЗ);

- Федерального государственного образовательного стандарта дошкольного образования (приказ МОиН РФ от 17.10.2013 № 1155);

- Санитарно-эпидемиологических требований к устройству, содержанию и организации режима работы дошкольных образовательных организаций (утв. Постановлением Главного государственного санитарного врача РФ от 28. 09. 2020 г. № 28).

Изменение содержания рабочей программы может осуществляться за счет особенностей контингента детей (развития, интересов), посещающих данную группу, при прохождении педагогами ДОУ профессиональной подготовки по какому - либо направлению, который может лечь в основу различных проектов, реализуемых участниками образовательных отношений.

Цель	- реализация содержания основной программы дошкольного образования в соответствии с требованиями ФГОС дошкольного образования по физическому развитию
Задачи	<p>- <i>Сохранение и укрепление физического и психического здоровья детей;</i></p> <p>- <i>формирование у детей начальных представлений о здоровом образе жизни:</i></p> <ul style="list-style-type: none">• освоение ими гигиенической культуры и культуры движений;• развитие потребности в активной двигательной деятельности;• формирование интереса к двигательной деятельности;• получение удовольствия от игр, движений, упражнений;• своевременное овладение основными видами движений;• развитие интереса к участию в подвижных и спортивных играх и физических упражнениях, активности в самостоятельной двигательной деятельности; интереса и любви к спорту. <p>- <i>Развитие физических качеств (скоростных, силовых, гибкости, выносливости и координации).</i></p> <p>- <i>Накопление и обогащение двигательного опыта детей:</i></p> <ul style="list-style-type: none">• Овладение основными видами движений: ходьба, бег, ползание и лазание, прыжки.• Совершенствование и автоматизация основных видов движений.• Выполнение имитационных движений.• Выполнение упражнений на образное перевоплощение.

	<p>- <i>Формирование у воспитанников потребности в двигательной активности и физическом совершенствовании</i></p>
<p>Принципы и подходы к формированию рабочей программы</p>	<p>- обеспечение охраны жизни, физического и психического здоровья детей; - организация системы физкультурно-оздоровительной работы с учетом возрастных и индивидуальных особенностей развития детей; - обеспечение личностно-ориентированного и деятельностного подхода к физическому развитию воспитанников</p> <p>Общепедагогические принципы:</p> <ul style="list-style-type: none"> • соответствует <i>принципу развивающего образования</i>, целью которого является развитие ребенка; • сочетает <i>принципы научной обоснованности и практической применимости</i> (содержание Программы соответствует основным положениям возрастной психологии и дошкольной педагогики и, как показывает опыт, может быть успешно реализована в массовой практике дошкольного образования); • соответствует критериям полноты, необходимости и достаточности (позволяя решать поставленные цели и задачи при использовании разумного «минимума» материала); • обеспечивает <i>единство воспитательных, развивающих и обучающих целей и задач</i> процесса образования детей дошкольного возраста, в ходе реализации которых формируются такие качества, которые являются ключевыми в развитии дошкольников; • строится с учетом <i>принципа интеграции образовательных областей</i> в соответствии с возрастными возможностями и особенностями детей, спецификой и возможностями образовательных областей; • основывается на <i>комплексно-тематическом принципе</i> построения образовательного процесса; • предусматривает решение программных образовательных задач в совместной деятельности взрослого и детей и самостоятельной деятельности дошкольников не только в рамках непосредственно образовательной деятельности, но и при проведении режимных моментов в соответствии со спецификой дошкольного образования; • предполагает <i>построение образовательного процесса на адекватных возрасту формах работы с детьми</i>. Основной формой работы с дошкольниками и ведущим видом их деятельности является игра; • допускает варьирование образовательного процесса в зависимости от региональных особенностей; • строится с учетом соблюдения преемственности между всеми возрастными дошкольными группами и между детским садом и начальной школой. <ul style="list-style-type: none"> • <i>связь физической культуры с жизнью;</i> <p><i>Принцип систематичности и последовательности</i> <i>Принцип наглядности и доступности</i> <i>Принцип индивидуализации</i> <i>Принцип оздоровительной направленности</i></p>
<p>Срок реализации рабочей программы</p>	<p>2021-2022 учебный год (Сентябрь 2021 – июль 2022 года)</p>

<p>Краткая психолого-педагогическая характеристика особенностей физического развития детей</p>	<p>Младший дошкольный возраст – важнейший период в развитии дошкольника, который характеризуется высокой интенсивностью физического и психического развития. В это время происходит переход ребенка к новым отношениям с взрослыми, сверстниками, предметным миром.</p> <p>На четвертом году жизни у ребенка возрастает стремление действовать самостоятельно. В то же время его внимание неустойчиво, он отвлекается и часто переходит от одного вида деятельности к другому. Способен совершать более сложные действия, соблюдая определенную последовательность. Детей характеризует большая осознанность восприятия показа движений и словестного пояснения, что положительно сказывается на качестве выполнения упражнений. Однако у них отмечается еще недостаточная слаженность в работе разнообразных мышечных групп (плечевого пояса, туловища, ног).</p> <p>Продолжает усложняться и развиваться творческая ролевая игра. В связи с возникновением разнообразных форм совместных игр создаются благоприятные условия для коллективных взаимоотношений детей.</p> <p>В этом возрасте ребенок обладает уже сравнительно большим запасом двигательных умений и навыков, но он еще не заботится о результатах своих действий, поглощен самим процессом движений, их эмоциональной стороной. Вместе с тем движения детей постепенно приобретают все более преднамеренный характер. Ребенок уже в состоянии повторять движение по своему усмотрению или по предложению инструктора, различать некоторые его способы, соблюдать нужное направление. Детям этого возраста свойственно желание включаться в новые и разнообразные виды движений. Сочетая различные действия, ребенок может соблюдать определенную их последовательность.</p> <p>Формирование двигательных навыков и умений продолжается на основе подражания. Ребенок более сознательно следит за инструктором, когда он дает образец движений, выслушивает пояснения. Он лучше воспринимает объяснения в форме диалога, направленного на изложение предстоящих действий.</p> <p>К концу четвертого года у ребенка уже имеется довольно большой и прочный запас разнообразных движений и их сочетаний, который обуславливает свободу самостоятельных действий и уверенность в себе. Это позволяет перейти к работе над качественной стороной движений.</p> <p>В младшей группе № с I группой здоровья- __ детей, со II группой здоровья- __ детей, с III группой здоровья- __ ребенка.</p>
<p>1.2 Планируемые результаты освоения программы</p>	<p>В соответствии с ФГОС ДО специфика дошкольного детства и системные особенности дошкольного образования делают неправомерными требования от ребенка дошкольного возраста конкретных образовательных достижений. Поэтому результаты освоения Программы представлены в виде <i>целевых ориентиров дошкольного</i> образования и представляют собой возрастные характеристики возможных достижений ребенка к концу дошкольного образования. Реализация образовательных целей и задач Программы направлена на достижение целевых ориентиров дошкольного образования:</p> <p>-Умение ходить и бегать не наталкиваясь друг на друга, с согласованными, свободными движениями рук и ног. Действовать сообща</p>

	<p>придерживаясь определенного направления движения во время ходьбы и бега в соответствии с указаниями педагога.</p> <ul style="list-style-type: none"> - Закрепление навыков ползания, лазанья, разнообразных действий с мячом (брать, держать, переносить, класть, бросать, катать) - Развитие умения прыгать на 2-х ногах на месте, с продвижением вперед, в длину с места. - Воспитание желания выполнять физические упражнения на прогулке. - Развитие стремления играть в подвижные игры с простым содержанием, несложными движениями. Развитие умения играть в игры, способствующие совершенствованию основных движений (ходьба, бег, бросание, катание.) - Формирование выразительности движений, умения передавать простейшие движения персонажей (прыгать как зайчики и т.д.)
--	--

1.3 Развивающее оценивание качества образовательной деятельности по ООП ДО.

Программой предусмотрена система оценивания динамики развития детей, динамики их достижений, основанная на методе наблюдения и включающая педагогические наблюдения, педагогическую диагностику, связанную с оценкой эффективности педагогических действий с целью их дальнейшей оптимизации.

Объект Педагогического оценивания	Формы и методы педагогического оценивания	Периодичность проведения педагогического оценивания	Длительность проведения педагогического оценивания	Сроки проведения педагогического оценивания
Индивидуальные достижения детей в образовательной области: "Физическое развитие"	-Наблюдение	2 раза в год	1-2 недели в каждой группе	Сентябрь Май

Общие сведения о коллективе детей

Возрастная категория	Направленность групп	Количество групп	Пол		Количество детей
			м	д	
3-4	общеразвивающая	1			

Обследование физических качеств дошкольников состоит из двух частей, характеризующих:

1. физическое развитие (измерение длины и массы тела, окружности грудной клетки);
2. развитие психофизических качеств: Приложение № 1

2.СОДЕРЖАТЕЛЬНЫЙ РАЗДЕЛ

2.1 Образовательная деятельность в соответствии с направлением «Физическое развитие».

Содержание программы определяется в соответствии с направлениями развития ребенка, соответствует основным положениям возрастной психологии и дошкольной педагогики и обеспечивает единство образовательных, воспитательных, развивающих целей и задач.

Образовательная область «Физическое развитие»

Физическое развитие включает приобретение опыта в следующих видах деятельности детей: двигательной, в том числе связанной с выполнением упражнений, направленных на развитие таких физических качеств, как координация и гибкость; способствующих правильному формированию опорно-двигательной системы организма, развитию равновесия, координации движения, крупной и мелкой моторики обеих рук, а также с правильным, не 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.)».

Основные цели задачи

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

2.1.1. Содержание психолого-педагогической работы

Формирование начальных представлений о ЗОЖ	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.
Физическая культура	Формировать потребность в ежедневной двигательной деятельности. 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.

2.1.2 Тематическая программа развития ОД

Содержание работы

Упражнения в основных движениях

<i>Упражнения в ходьбе.</i>	<i>Упражнения в равновесии.</i>	<i>Упражнения в беге.</i>	<i>Упражнения в катании, бросании, ловле, метании.</i>
<p>1. Ходьба обычным шагом, ходьба на носках, на месте с высоким подниманием бедра.</p> <p>2. Ходьба «стайкой», в колонне по одному, парами, в разных направлениях (врассыпную), по кругу, не держась за руки.</p> <p>3. Ходить, выполняя задания воспитателя: с остановкой, приседанием, поворотом, обходя предметы, «змейкой», с изменением темпа.</p>	<p>Ходьба между линиями, шнурами, по доске, положенной на пол (длина 2-3 м, ширина 20 см). Ходьба с перешагиванием через предметы (высота 10-15 см); по ребристой доске. Перешагивать через предметы положенные на пол; наступать на них. Ходьба по наклонной доске (ширина 30-35 см), приподнятой на 20 см. Во время бега по сигналу быстро останавливаться (присесть), бежать дальше..</p>	<p>Бегать в колонне по одному, соблюдая интервал, «стайкой», врассыпную, парами. Бегать по прямой и «змейкой», между предметами, не задевая их. Бег с ускорением и замедлением (с изменением темпа); бегать на скорость (15-20 м). Бегать в медленном темпе. Пробегать небольшими группами с одного края площадки на другой, по прямой и извилистой дорожке (ширина 20 см, длина 3 м). Убегать от ловящего, догонять убегающего. Бегать в разных направлениях, по сигналу бежать в условленное место.</p>	<p>Прокатывание мяча друг другу двумя руками (расстояние 1,5 м) под дуги (ширина 50-60 см).</p> <p>Прокатывать мяч между предметами. Бросать мяч о землю и вверх 2-3 раза подряд, стараясь поймать его. Ловить мяч, брошенный взрослым (расстояние 70-100 см). Метать предметы в горизонтальную цель (расстояние 1,5-2 м), в вертикальную цель (расстояние 1-1,5 м). Метать предметы на дальность (не менее 2,5 м). Метать мяч двумя руками снизу, от груди, двумя руками из-за головы, правой и левой рукой.</p>
<i>Упражнения в ползании и лазанье.</i>	<i>Упражнения в прыжках.</i>	<i>Построения и перестроения.</i>	<i>Музыкально-ритмические упражнения</i>
<p>Ползать на четвереньках по прямой (расстояние 3-6 м), «змейкой» между расставленными предметами (4-5 предметов), по наклонной доске.</p>	<p>Энергично подпрыгивать на месте; подпрыгивать вверх, доставая предмет, подвешенный выше поднятых рук ребенка. Перепрыгивать через 4-6 параллельных линий (расстояние между</p>	<p>Строиться в колонну по одному, по два (парами), в круг, в полукруг, врассыпную, свободное построение, в шеренгу небольшими группами и всей группой (с помощью воспитателя, по</p>	<p>Ходьба и бег под музыку в заданном темпе. Выполнение упражнений с предметами (лентами, флажками, платочками, султанчиками) в соответствии с</p>

<p>Подлезать под скамейку прямо и боком, под дуги (высота 40 см). Лазать по гимнастической стенке удобным способом (высота 1,5 м).</p>	<p>ними 25–30 см); из круга в круг, вокруг предметов и между ними. Прыгать на двух ногах, продвигаясь вперед (2–3 м). Прыгать в длину с места не менее чем до 50 см. Перепрыгивать через невысокие (высота 5 см) предметы (линия, шнур, брус). Спрыгивать с высоты 20–25 см.</p>	<p>ориентирам, самостоятельно). Перестроение из колонны в 2-3 звена по ориентирам. Находить свое место в строю, поворачиваться, переступая на месте.</p>	<p>характером музыки.</p>
--	--	--	---------------------------

Общеразвивающие упражнения

Упражнения для рук и плечевого пояса.	Упражнения для туловища.	Упражнения для ног.	Исходные положения
<p>Положение и движение головы: вверх, вниз, повороты направо, налево (3-4 раза). Положения и движения рук одновременные и однонаправленные: вперед-назад, вверх, в стороны (5-6 раз). Ставить руки на пояс. Поднимать руки вверх через стороны, опускать поочередно сначала одну, потом другую руку, обе руки вместе. Перекладывать предмет из одной руки в другую перед собой, за спиной, над головой. Делать хлопок перед собой и прятать руки за спину. Вытягивать руки вперед, в стороны, поворачивать их ладонями вверх, поднимать и опускать кисти,</p>	<p>Передавать друг другу мяч над головой (назад и вперед). Поворачиваться вправо, влево, поднимая руки вперед. Сидя повернуться и положить предмет сзади себя, повернуться, взять предмет. В упоре сидя подтягивать обе ноги, обхватив колени руками; приподнимать по очереди ноги и класть их одну на другую (правую на левую и наоборот). Упражнения выполняются также с различными предметами (кеглями, мячами, косичками и т. п.) из разных исходных положений. Лежа на спине, двигать ногами, как при езде на велосипеде. Лежа на животе, сгибать и разгибать ноги (по одной и вместе). Поворачиваться со</p>	<p>Подниматься на носки. Выставлять ногу на носок вперед, назад, в сторону. Делать 2–3 полуприседания подряд. Приседать, вынося руки вперед, опираясь руками о колени, обхватывая колени руками и пригибая голову. Поочередно поднимать ноги, согнутые в коленях; делать под согнутой в колене ногой хлопок. Сидя захватывать ступнями мешочки с песком. Передвигаться по палке, валику (диаметр 6–8 см) приставными шагами в сторону, опираясь серединой ступни.</p>	<p>Стоя, ноги слегка расставить, сидя, лежа, стоя на коленях.</p>

шевелить пальцами.	спины на живот и обратно. Лежа на животе приподнимать плечи, разводя руки в стороны.			
Подвижные игры				
Игры с бегом	Игры с прыжками	Игры с подлезанием и лазаньем	Игры с бросанием и ловлей:	Игры на ориентировку в пространстве
«Бегите ко мне», «Птичка и птенчик», «Кот и мышки», «Бегите к флажку», «Найди свой цвет», «Трамвай», «Поезд», «Лохматый пес», «Птички в гнездышках», «Солнышко и дождик», «Пузырь».	«По ровненькой дорожке», «Поймай комара», «Воробушки и кот», «С кочки на кочку», «Лягушки», «Зайка».	«Наседка и цыплята», «Мыши в кладовой», «Кролики», «Обезьянки».	«Кто бросит дальше мешочек», «Попади в круг», «Сбей кеглю», «Береги предмет», «Догони мяч».	«Найди свое место», «Угадай, кто и где кричит», «Найди, что спрятано».

2.1.3 Комплексно-тематическое планирование по ОО «Физическое развитие»

№ п.п.	Тема	Формы работы
Сентябрь 1 и 2.ая недели	«Детский сад.»	П/и (знакомые детям из программы предыдущих возрастов); «По ровненькой дорожке», «Птички в гнездышках», «Солнышко и дождик»
3 и 4-ая недели	«Что нам осень подарила»	Досуг (в форме п/и. : «Воробушки и кот», «Перемени предмет», «собери шишку»)
октябрь	«Осень. Кладовая леса: ягоды, грибы, орехи, желуди.	1. Физкультурное занятие «Мы идем во лесок, будь внимателен дружок!» 2. ОРУ (с шишками); 3. П/и «Найди пару» .
3 и 4 неделя	Дикие животные	П/и (хитрая лиса, охота льва,»угадай кто»)
Ноябрь 1 и 2 неделя	Народы мира	Физкультурное занятие «Весь мир мы обойдем, много нового найдем!» П.и. « Чунга- чанга», «Поезд»
3 и 4 неделя	День матери	Досуг п.и. «курица и цыплята», « Обезьянки», «Кто спрятался»
Декабрь 1 и 2 неделя	Зима.	Досуг в форме п.и. «Снежинки», «Снеговик»
3 и 4 неделя	Новогодние развлечения	Досуг (в форме п/и «Ловишки», «Лиса и зайцы», «Дед мороз»
Январь 1 и 2 недели	Зимние забавы, игры.	Физкультурное занятие «Зимний лес» ОРУ (с снежинками) п/и «Веселый снеговик», «Найди место»
2 и 3 недели	Животные Арктики и Антарктики	Досуг в форме п.и. « Пингвины», « Северные олени»
Февраль 1 и 2 недели	Наша родина Россия	Досуг в форме п.и. Народные игры: «Ловишки», «Совушка», «Каравай»

2 и 3 недели	защитники отечества.	Досуг в форме п.и. «Танкисты», «Салют»
Март 1 и 2 недели	Наши бабушки и мамы.	Досуг « мамин помощники» эстафеты и п/и.
2 и 3 недели	Перелетные птицы	Физкультурное занятие «Перелетные птицы» п.и. «Утки и лиса», « Гуси-лебеди»
Апрель 1 и 2 недели	Транспорт. Правила дорожного движения	Досуг в форме п.и. «Светофор», «Автомобили», «Пешеходы»
2 и 3 недели	Космос	Досуг (в форме п/и «черная дыра», «веселые планеты», «веселые лунатики»
Май 1 и 2 недели	Моя страна, ее герои.	Физкультурное занятие «День победы» п/и «бравые бойцы»
2 и 3 недели	Насекомые	Физкультурное занятие «Путешествие бабочки» п.и. «На цветочной полянке»
Июнь 1 и 2 недели	День защиты детей	Спортивно- музыкальный досуг «Веселые ребята»
2 и 3 недели	Разноцветный мир	Досуг в форме п.и. «Найди пару», «Цветная полянка».

2.1.4 Интеграция ОО

Содержание программы обеспечивает развитие личности, мотивации и способностей детей в различных видах деятельности и интегрирует со всеми образовательными областями:

- социально-коммуникативное развитие;
- познавательное развитие;
- речевое развитие;
- художественно-эстетическое развитие;
- физическое развитие.

ОО	Интеграция ОО	Содержание	Виды детской деятельности	Формы образовательной деятельности
<i>Физическое развитие</i>	Социально-коммуникативное развитие	создание в процессе образовательной деятельности по физическому развитию педагогических ситуаций и ситуаций морального выбора, развитие нравственных качеств, поощрение проявлений смелости, находчивости, взаимовыручки, выдержки, побуждение детей к самооценке и оценке действий и поведения	Двигательная, коммуникативная	- создание на физкультурных занятиях педагогических ситуаций и ситуаций морального выбора, развитие нравственных качеств - побуждение детей к самооценке - проведение подвижных игр Формирование навыков безопасного поведения в подвижных играх, при выполнении основных движений, при использовании спортивного инвентаря

		<p>сверстников; привлечение детей к расстановке и уборке физкультурного инвентаря и оборудования.</p>		<ul style="list-style-type: none"> - проведение инструктажа на тему «обеспечение безопасности при использовании спортивного оборудования», «правила поведения в спортивном зале» и т.д. - тематические досуги по правилам: дорожного движения, поведения в природе и т.д. Формировать ответственное отношение к порученному заданию. Приучать детей поддерживать порядок в спортивном зале и площадке. - участие детей в расстановке и уборке физкультурного инвентаря и оборудования
	«Познавательное развитие»	<p>Активизация мышления детей (через самостоятельный выбор игры, оборудования, пересчет мячей), организация специальных упражнений на ориентировку в пространстве, подвижных игр и упражнений, закрепляющих знания об окружающем (имитация движения животных, труда взрослых).</p>	познавательно-исследовательская	<ul style="list-style-type: none"> - активация мышления детей через самостоятельный выбор игры, оборудования, т.д. - упражнения на ориентировку в пространстве, - подвижные игры и упражнения, закрепляющие знания об окружающем (например, имитация поведения животных и т.д.) - построение конструкций для подвижных игр и упражнений из мягких модулей, спортивного оборудования) - просмотр и обсуждение

				познавательных книг, о здоровом образе жизни.
Речевое развитие»	<p>поощрение детей к проговариванию действий и называнию упражнений, поощрение речевой активности в процессе двигательной деятельности, обсуждение пользы закаливания и занятий физической культурой;</p> <p>организация игр и упражнений под тексты стихотворений, потешек, считалок; сюжетных физкультурных занятий на темы прочитанных сказок и потешек.</p>	игровая	<ul style="list-style-type: none"> - проговаривание действий и название упражнений - поощрение речевой активности детей в процессе двигательной деятельности - обсуждение пользы закаливания и занятий физическими упражнениями - подвижные (народные) игры с речевым сопровождением - тематических (по сказкам) игр-соревнований 	
«Художественно-эстетическое развитие»	<p>привлечение внимания дошкольников к эстетической стороне внешнего вида детей и инструктора по физической культуре, оформления спортивного зала; использование в процессе непосредственно образовательной деятельности изготовленных детьми элементарных физкультурных пособий (флажки, картинки, мишени для метания),</p>	музыкально-художественная.	<p>Развитие музыкального слуха, чувства ритма, музыкальной памяти. Удовлетворение потребности в самовыражении.</p> <ul style="list-style-type: none"> - использование упражнений ритмопластики - выполнение ОРУ, основных движений под музыку - использование музыкально-подвижных игр - построение занятия на танцевальном материале - прослушивание песен о спорте <p>Развитие эстетических чувств детей.</p> <ul style="list-style-type: none"> - привлечение 	

		<p>рисование мелом разметки для подвижных игр; организация ритмической гимнастики, игр и упражнений под музыку, пение; проведение спортивных игр и соревнований под музыкальное сопровождение; развитие артистических способностей в подвижных играх имитационного характера.</p>		<p>внимания дошкольников к эстетической стороне внешнего вида на занятиях физическими упражнениями (спортивная форма)</p>
--	--	--	--	---

- освоение ими гигиенической культуры и культуры движений;
- развитие потребности в активной двигательной деятельности;
- формирование интереса к двигательной деятельности;
- получение удовольствия от игр, движений, упражнений;
- своевременное овладение основными видами движений;
- развитие интереса к участию в подвижных и спортивных играх и физических упражнениях, активности в самостоятельной двигательной деятельности; интереса и любви к спорту.

- Развитие физических качеств (скоростных, силовых, гибкости, выносливости и координации).

- Накопление и обогащение двигательного опыта детей:

- Овладение основными видами движений: ходьба, бег, ползание и лазание, прыжки.
- Совершенствование и автоматизация основных видов движений.
- Выполнение имитационных движений.
- Выполнение упражнений на образное перевоплощение.

- Формирование у воспитанников потребности в двигательной активности и физическом совершенствовании

2.1.5 Формы, способы, методы и средства реализации рабочей программы

Направления деятельности	Основные задачи работы с детьми 3-4 лет	Формы работы
Сохранение и укрепление физического и психического здоровья детей	Развитие интереса к участию в подвижных играх и физических упражнениях, активности в самостоятельной двигательной деятельности; интереса и любви к спорту.	Самостоятельная двигательная активность
Формирование начальных представлений о здоровом образе	Знакомить с гигиеной и режимом дня для здоровья человека. Формировать у детей потребность в здоровом образе жизни. Прививать интерес к физической	Занятия; Совместная деятельность;

жизни	культуре и спорту и желание заниматься. Знакомить с основами техники безопасности и правилами поведения в спортивном зале и на спортивной площадке.	
Физическое развитие Приложение № 2	формирования у детей интереса к занятиям физической культурой, гармоничное физическое развитие накопление и обогащение двигательного опыта детей (овладение основными движениями); формирование у воспитанников потребности в двигательной активности.	Занятия
Развитие физических качеств, накопление и обогащение двигательного опыта Приложение № 3	Развивать физические качества в разнообразных формах двигательной деятельности. Формировать правильную осанку, умение повторять движения. Совершенствовать двигательные умения и навыки детей. Овладение основными видами движений: ходьба, бег, ползание и лазание, прыжки. Знакомить с играми и упражнениями, с хороводными играми, играми со стихами и песнями.	Занятия; Совместная деятельность; Самостоятельная деятельность

2.1.6 Структура организации образовательного процесса

Для полноценного физического развития детей, реализации потребностей в движении в ГБДОУ существуют следующие формы физического воспитания:

- спортивные игры, развлечения, праздники;
- утренняя гимнастика;
- физкультминутки и динамопаузы (для снятия напряжения во время занятий);
- НОД - 3 раза в неделю;
- ежедневные прогулки на воздухе (включая подвижные и спортивные игры);
- бодрящая гимнастика после сна;
- самостоятельная двигательно-игровая деятельность детей;
- игры и упражнения под тексты стихотворений, потешек, народных песенок, авторских стихотворений, считалок;
- ритмическая гимнастика, игры и упражнения под музыку, игровые беседы с элементами движений.
- день здоровья;

Данный подход позволяет:

- осуществлять целостный подход к выявлению уровня развития детей;
- планомерно и целенаправленно отслеживать уровень каждого ребенка;

- своевременно выявлять проблемы в развитии отдельных детей;
- способствовать укреплению здоровья детей.

2.3. Взаимодействие взрослых с детьми

Организация физкультурно-оздоровительной работы строится на основе

А) Личностно-ориентированного подхода

1) *Обеспечение самоактуализации.* В каждом ребёнке существует потребность в актуализации своих интеллектуальных, художественных и физических способностей. Важно побудить и поддержать стремление воспитанников к проявлению и развитию своих природных и социально приобретённых возможностей.

2) *Учет индивидуальности ребенка.* Создание условий для формирования индивидуальности личности воспитанника – это главная задача социального учреждения. Необходимо не только учитывать индивидуальные особенности ребёнка, но и всячески содействовать его дальнейшему развитию..

3) *Создание ситуации выбора.* Педагогически целесообразно, чтобы ребёнок жил, учился и воспитывался в условиях постоянного выбора, обладал субъективными полномочиями в выборе цели, содержания, форм и способов организации учебно-воспитательного процесса и жизнедеятельности в группе.

4) *Творчество и успех.* Индивидуальная и коллективная творческая деятельность позволяет определять и развивать индивидуальные особенности воспитанника и уникальность группы. Благодаря творчеству ребёнок выявляет свои способности, узнаёт о «сильных» сторонах своей личности.

5) *Доверие и поддержка.* Вера в ребёнка, доверие ему, поддержка его устремлений к самореализации и самоутверждению должны прийти на смену излишней требовательности и чрезмерного контроля. Не внешние воздействия, а внутренняя мотивация детерминирует успех обучения и воспитания ребёнка. .

6) Обеспечение эмоционального благополучия через непосредственное общение с каждым ребенком, уважительное отношение к каждому.

7) Недирективная помощь детям, поддержка инициативы и самостоятельности.

Б) Использования здоровьесберегающих технологий.

Приложение № 4

2.4. Взаимодействие с родителями воспитанников

Формы работы с родителями

Ведущая цель взаимодействия детского сада с семьей — создание в детском саду необходимых условий для развития ответственных и взаимозависимых отношений с семьями воспитанников,

обеспечивающих целостное развитие личности дошкольника, повышение компетентности родителей в области воспитания.

Основные формы взаимодействия с семьей.

1. Знакомство с семьей: встречи-знакомства, анкетирование семей.
2. Информирование родителей о ходе образовательного процесса: индивидуальные родительские собрания, оформление информационных стендов, приглашение родителей на детские праздники, создание памяток.
3. Образование родителей: семинары, проведение мастер-классов.
4. Совместная деятельность: привлечение родителей к организации вечеров физкультурных развлечений, конкурсов, семейных праздников.

Мероприятия	Сроки
1. Консультации, беседы по вопросам, интересующим родителей. 2. Оформление папок-передвижек на темы: <ul style="list-style-type: none"> – «Закаливание – первый шаг на пути к здоровью»; – «Преемственность детского сада и семьи по физическому воспитанию»; – «Спортивный уголок дома»; – «Правила закаливания»; – «Физическое развитие ребенка: с чего начать?»; 3. Анкетирование родителей на тему: «Сохранение и укрепление здоровья детей в семье». 4. Совместная работа по пополнению зала нестандартным спортивным оборудованием.	В течение года

3.ОРГАНИЗАЦИОННЫЙ РАЗДЕЛ

3.1.Организация предметно-развивающей среды.

ОВД	Материалы оборудования
1 ходьба, бег, равновесие 2 прыжки 3 катание, бросание, ловля. 4. ползание и лазанье.	1. Модуль мягкий, канат. 2. Гимнастический набор: обручи, палки; мат гимнастический, скакалка. 3. Кегли, кольцоброс, палка гимнастическая, обруч, мишень навесная, мячи, мишени, стойки баскетбольные. 4. Канат, шведская стенка, подвесная лесенка с турником.

3.2 Материально-техническое обеспечение

Инвентарь и оборудование:

подвесная лесенка с турником– 1шт,
набор больших мягких модулей
маты гимнастические-2 шт.
канаты – 2 шт.
мишени – 3 шт.,
воротца разных размеров-5 шт.
мячи цельные резиновые -10 шт.
мячи надувные-16 шт.
мячи баскетбольные -5 шт.
мячи надувные среднего размера-10 шт.
гимнастические палки разной длины-25 шт.
обручи гимнастические разных размеров-20 шт.
стойки баскетбольные-2 шт.
скакалки-25 шт.
шведская стенка-5шт
кольца гимнастические
кресло мешок-4шт

Учебно-наглядные пособия:

Наглядно - дидактический материал;
Игровые атрибуты;
«Живые игрушки» (воспитатели или дети, одетые в соответствующие костюмы);
Картотеки считалок, загадок, утренних гимнастик, подвижных и малоподвижных игр.

Информационные и технические средства

- ноутбук,
- CD-магнитола

3.3 Перспективный план работы с детьми.

Приложение №5

3.4. Календарный план работы с детьми

Приложение № 6

3.5 Режим двигательной активности детей

Режим двигательной активности детей младшей группы №6

ГБДОУ №62 Фрунзенского района на 2021/2022учебный год

п.п	Виды детской двигательной активности	Распределение двигательной активности				
		понедельник	вторник	среда	четверг	пятница
1	Физкультурно-оздоровительная работа					
1,1	Утренняя гимнастика	6-8 мин	6-8 мин	6-8 мин	6-8 мин	6-8 мин
1,2	Динамические переменки и физкультурные паузы между занятиями	10 мин	10 мин	10 мин	10 мин	10 мин
1,3	Физкультминутки (по мере необходимости)	1-2 мин	1-2 мин	1-2 мин	1-2 мин	1-2 мин
1,4	Подвижные игры и физические упражнения на прогулке	утро:15-20	утро:15-20	утро:15-20	утро:15-20	утро:15-20
		веч. 10 мин	веч.:10 мин	веч.:10 мин	веч.:10 мин	веч.:10
1,5	Индивидуальная работа по развитию движений	веч.:15 мин	веч.:15 мин	веч.:15 мин	веч.:15 мин	веч.:15
1,6	Гимнастика после дневного сна	3-5 мин	3-5 мин	3-5 мин	3-5 мин	3-5 мин

2	Непосредственно образовательная деятельность					
2,1	Образовательная д-ть по физическому развитию		бассейн. 15 мин		Зал 15 мин	площадка: 15 мин
2,2	Образовательная деятельность по музыкальному развитию	15 мин.		15 мин.		
2,3	Музыкальный вечер развлечений					
3	Физкультурно - массовая работа					
3,1	Физкультурно - спортивный праздник	5 раз в год				
3,2	Физкультурный досуг	Один раз в месяц по 15 минут				
4	Самостоятельная двигательная деятельность детей (в группе и на прогулке)	Ежедневно (продолжительность зависит от индивидуальных особенностей двигательной активности детей и от созданных для ее развития условий)				
Двигательная активность детей в день (в мин) :		100	85	70	85	100

Модель двигательного режима

	Младшая группа
Подвижные игры во время приёма детей	Ежедневно 3-5 мин.
Утренняя гимнастика	Ежедневно 3-5 мин.
Физкульт мин-ки	2-3 мин.
Музыкально – ритмические движения.	НОД по музыкальному развитию 6-8 мин.
НОД по физическому развитию	2 раз в неделю 10-15 мин.
Подвижные игры: -сюжетные; -бессюжетные; -игры-забавы; -соревнования; -эстафеты; -аттракционы.	Ежедневно не менее двух игр по 5-7 мин.
Оздоровительные мероприятия: -гимнастика пробуждения -дыхательная гимнастика	Ежедневно 5 мин.
Физические упражнения и игровые задания: Артикуляционная гимнастика; -пальчиковая гимнастика;	Ежедневно, сочетая упражнения по выбору 3-5 мин.

-зрительная гимнастика.	
Физкультурный досуг	1 раз в месяц по 10-15 мин.
Самостоятельная двигательная деятельность детей в течение дня	Ежедневно. Характер и продолжительность зависят от индивидуальных данных и потребностей детей. Проводится под руководством воспитателя.
Физкультурный досуг	1 раз в месяц по 10-15 мин.
Самостоятельная двигательная деятельность детей в течение дня	Ежедневно. Характер и продолжительность зависят от индивидуальных данных и потребностей детей. Проводится под руководством воспитателя.

3.6 Структура реализации образовательной деятельности

Совместная деятельность педагога с детьми	Самостоятельная деятельность детей	Виды деятельности, технологии
<p>Занятия по физическому развитию 3 раза в неделю в каждой возрастной группе.</p> <p>Праздники-5 раз в год, физкультурный досуг- 1 раз в месяц. День здоровья - 1 раз в квартал</p>	<p>Оборудование спортивного зала безопасное, здоровьесберегающее, эстетически привлекательное и развивающее. Мебель соответствует росту и возрасту детей, игрушки — обеспечивают максимальный для каждого возраста развивающий эффект.</p> <p>Развивающая предметно-пространственная среда насыщенная, пригодная для совместной деятельности взрослого и ребенка и самостоятельной деятельности детей, отвечающая потребностям детского возраста.</p> <p>Пространство спортивного зала организуется в виде разграниченных зон, оснащенных большим количеством развивающего спортивного оборудования, которое безопасно и доступно детям. Оснащение уголков меняться в соответствии с тематическим планированием образовательного процесса. Развивающая предметно-пространственная среда спортивного зала выступает как динамичное пространство, подвижное и легко изменяемое.</p>	<p>Физическое развитие</p> <ul style="list-style-type: none"> • Физкультурное занятие • Утренняя гимнастика • Игра • Беседа • Рассказ • Чтение • Рассматривание. • Интегративная деятельность • Контрольно-диагностическая деятельность • Спортивные и физкультурные досуги • Спортивные состязания • Совместная деятельность взрослого и детей • тематического характера • Проектная деятельность • Проблемная ситуация

3.7. Перечень литературных источников

Учебно- методическая литература

1. Николаева Н.И. Школа мяча Учебно-методическое пособие для педагогов и специалистов дошкольных образовательных учреждений.-СПб.: ДЕТСТВО-ПРЕСС, 2008. -96 с., 2008.
2. Картушина М.Ю. Зелёный огонёк здоровья: Программа оздоровления дошкольников.-М.: ТЦ Сфера,2007.-208 с.
3. Утробина К.К. Занимательная физкультура в детском саду для детей 5-7 лет.-Пособие для воспитателей и инструкторов по физической культуре-М.: Издательство ГНОМ и Д. 2006.-128 с.
4. Муллаева Н.Б. Учебно-методическое пособие-СПб.: “ДЕТСТВО-ПРЕСС”, 2005-160 с.
5. Игры и развлечения детей на воздухе / Т.И. Осокина, Е.А. Тимофеева, Л.С. Фурмина. – М.: Просвещение, 1981. – 192с.
6. Кулик.Г.Н., Сергиенко Н.Н. Школа здорового человека. Программа для ДОУ-М.:ТЦ Сфера, 2006.- 112 с.
7. От рождения до школы. Примерная общеобразовательная программа дошкольного образования / Под ред. Н.Е.Вераксы, Т.С.Комаровой, М.А.Васильевой. – М.: МОЗАИКА-СИНТЕЗ, 2012. – 336с.
8. Пензулаева Л.И. Физкультурные занятия в детском саду. Подготовительная к школе группа. Конспекты занятий. – М.: Мозаика-Синтез, 2011.
9. Пензулаева Л.И. Физкультурные занятия в детском саду. Старшая группа. Конспекты занятий. – М.: Мозаика-Синтез, 2010.
10. Дедулович М.Н. Играй – не зевай.: подвижные игры с дошкольниками: пособие для воспитателей- М.: Просвещение, 2007,-64 с.
11. Тихомирова Л.Ф. Упражнения на каждый день, Уроки здоровья для детей 5-8 лет- Ярославль: Академия развития, Академия Холдинг, 2003 – 144 с.
12. Вареник Е.Н. Физкультурно-оздоровительные занятия с детьми 5-7 лет-М.: ТЦ Сфера, 2006 – 128 с.
13. Физическая подготовка детей 5-6 лет к занятиям в школе / Под ред. А.В. Кенеман, М.Ю.Кистяковской, Т.И. Осокиной – М.: Просвещение, 1980.
14. Литвинова М.Ф. Русские народные подвижные игры для детей дошкольного и младшего школьного возраста.- М.: Айрис – пресс, 2004.-192 с.
15. Литвинова О.М. Система физического воспитания в ДОУ, планирование, информационно-методический материал, разработки занятий и упражнений,спортивные игры- Волгоград: Учитель, 2007 – 238 с.
16. Кириллова Ю.А., Лебедева М.Е, Жидкова Н.Ю. Интегрированные физкультурно-речевые занятия для дошкольников с ОНР 4-7 лет. Методическое пособие. –СПб.: «ДЕТСТВО-ПРЕСС», 2005.- 234 с.
17. Фомина А.И. Физкультурные занятия и спортивные игры в детском саду, пособие для воспитателей подг. к школе группы –М.: Просвещение. 1984.-159 с.
18. Вавилова Е.Н. Учите бегать, прыгать, лазать, метать.: Пособие для воспитателей. М.:Просвещение, 1983. -144 с.
19. Адашквичес Э.Й. Баскетбол для дошкольников Просвещение 1983 – 79 с.

ДИАГНОСТИКА ФИЗИЧЕСКОГО РАЗВИТИЯ.

Ориентировочные показатели
физической подготовленности детей 3-7 лет
(утверждено Постановлением Правительства Р.Ф. 29 декабря 2001г. №916)

№	Наименование показателя	Пол	3 года	4 года	5 лет	6 лет	7 лет
1	Прыжок в длину с места	Мал	60-85	75-95	85-130	100-140	130-155
		Дев	55-80	70-90	85-125	90-140	125-150
2	Бег на дистанцию 10 метров схода	Мал	7,8-7,5	5,5-5,0	3,8-3,7	2,5-2,1	2,3-2,0
		Дев	8,0-7,6	5,7-5,2	4,0-3,8	2,6-2,2	2,5-2,1
3	Бег на дистанцию 30 метров	Мал		8,5-10,0	8,2-7,0	7,0-6,3	6,2-5,7
		Дев		8,8-10,5	8,5-7,4	7,5-6,6	6,5-5,9
4	Челночный бег 3x10 метров	Мал		9,5-11,0	9,2-8,0	8,0-7,4	7,2-6,8
		Дев		9,8-11,5	9,5-8,4	8,5-7,7	7,5-7,0
5	Подъем туловища в сед за 30 сек. (количество)	Мал		6-8	9-11	10-12	12-14
		Дев		4-6	7-9	8-10	9-12

Использование диагностических тестов.

Во время тестирования важно учитывать:

- индивидуальные возможности ребёнка;
- особенности проведения тестов, которые должны выявлять даже самые незначительные отклонения в двигательном развитии ребёнка.

Перед выполнением контрольных двигательных заданий следует провести небольшую разминку (спокойная ходьба, переходящая в бег, непрерывный бег 1,5 минуты, дыхательные упражнения).

ДИАГНОСТИКА ПСИХОФИЗИЧЕСКИХ КАЧЕСТВ

Тесты по определению скоростно – силовых качеств.

Прыжок в длину с места

Обследование прыжков в длину с места можно проводить на участке детского сада в теплое время, а в помещении в холодное время года. Прыжок выполняется в заполненную песком яму для прыжков или на взрыхленный грунт (площадью 1x2 метра). При неблагоприятных погодных условиях прыжки можно проводить в физкультурном зале, для этого может быть использована физкультурная дорожка.

Ребенку предлагают, отталкиваясь двумя ногами, с интенсивным взмахом рук, от размеченной линии отталкивания на максимальное для него расстояние и приземляться на обе ноги. При приземлении нельзя опираться позади руками. Измеряется расстояние между линией

отталкивания и отпечатком ног (по пяткам) при приземлении (в см.). Делаются 3 попытки. Засчитывается лучшая из попыток.

Тест предназначен для детей от 3 до 7 лет.

Тесты по определению быстроты.

Бег на дистанцию 10 метров схода

На асфальтированной дорожке намечаются линии старта и финиша. За линией финиша (в 6 — 7 м от нее) ставится ориентир (яркий предмет — кегля, кубик), для того чтобы ребенок, пересекая линию финиша, не делал резкой остановки. Предлагаются две попытки, отдых между ними 5 мин.

Ребенок по команде «на старт» подходит к черте и занимает удобную позу. Воспитатель стоит сбоку от линии старта с секундомером. После взмаха флажком ребенок делает разбег. В момент пересечения линии старта воспитатель включает секундомер и выключает его тогда, когда ребенок добежит до линии финиша.

Фиксируется лучший результат из двух попыток.

Тест предназначен для детей от 3 до 7 лет.

Бег на дистанцию 30 метров

Задание проводится на беговой дорожке (длина не менее 40 м, ширины на 3 м). На дорожке отмечаются линия старта и линия финиша. Тестирование проводят двое взрослых; один находится с флажком на линии старта, второй (с секундомером) — на линии финиша. За линией финиша на расстоянии 5 — 7 м ставится яркий ориентир. По команде воспитателя «внимание» ребенок подходит к линии старта и принимает стартовую позу. Затем следует команда «марш» — взмах флажком (он должен даваться сбоку от ребенка). В это время воспитатель, стоящий на линии финиша, включает секундомер. Во время короткого отдыха (3 — 5 мин) проводится спокойная ходьба с дыхательными упражнениями.

Предлагаются две попытки, фиксируется лучший результат. Внимание! Во время бега не следует торопить ребенка, корректировать его бег.

Тест предназначен для детей от 4 до 7 лет.

Тесты по определению ловкости.

Челночный бег 3X 10 метров

Ребенок встает у контрольной линии, по сигналу «марш» (в этот момент воспитатель включает секундомер) трехкратно преодолевает 10-метровую дистанцию, на которой по прямой линии расположены кубики (5 шт.). Ребенок обегает каждый кубик, не задевая его.

Фиксируется общее время бега.

Тест предназначен для детей от 4 до 7 лет.

Тесты по определению силовой выносливости.

Подъем туловища в сед(за 30 секунд)

Ребенок лежит на гимнастическом мате на спине, скрестив руки на груди. По команде «начали» ребенок поднимается, не сгибая колен (воспитатель слегка придерживает колени ребенка, сидя на мате рядом с ним), садится и вновь ложится. Воспитатель считает количество подъемов. Тест считается правильно выполненным, если ребенок при подъеме не коснулся локтями мата, а спина и колени оставались прямыми.

Из двух попыток засчитывается лучший результат.

Тест предназначен для детей от 4 до 7 лет.

Тест по определению прироста показателей психофизических качеств

Для оценки темпов прироста показателей психофизических качеств мы предлагаем пользоваться формулой, предложенной В.И. Усачевым:

$$100(V1 - V2)$$

$$W = \frac{1}{2} (V1+V2)$$

где W - прирост показателей темпов в %

V1 - исходный уровень

V2 - конечный уровень.

Например: Саша Д. прыгнул в длину с места вначале года на 42 см., а в конце – на 46см. подставляя эти значения формулу, получаем:

$$W = \frac{100(46-42)}{\frac{1}{2}(42+46)} = 9\%$$

Хорошо это или плохо? Ответ на этот вопрос можно найти в шкале оценки темпов прироста физических качеств.

Шкала оценок темпов прироста физических качеств детей
дошкольного возраста

Темпы прироста (%)	Оценка	За счет чего достигнут прирост
До 8	Неудовлетворительно	За счет естественного роста
8-10	Удовлетворительно	За счет естественного роста и естественной двигательной активности
10-15	Хорошо	За счет естественного прироста и целенаправленной системы физического воспитания
Свыше 15	Отлично	За счет эффективного использования естественных сил природы и физических упражнений

Таким образом, представленные тесты и диагностические методики позволяют:

1. оценить различные стороны психомоторного развития детей;
2. видеть динамику физического и моторного развития, становления координационных механизмов и процессов их управления;
3. широко использовать данные задания в практической деятельности дошкольных учреждений.

Формы, способы, методы и средства реализации рабочей программы

НОД по физическому развитию основной общеобразовательной программы для детей в возрасте от 3 до 4 лет организуются не менее 3 раз в неделю. Длительность НОД* по физическому развитию составляет 15 мин. Досуговая деятельность 1 раз в месяц во второй половине дня.

В структуре НОД выделяются:

Вводная часть, которая направлена на улучшение эмоционального состояния, активацию внимания и подготовку детского организма к физическим нагрузкам основной части.

Основная часть (самая большая по объему и значимости), включающая в себя тренировку разных групп мышц, совершенствование всех физиологических функций организма детей и состоит из общеразвивающих упражнений и основных видов движений по теме. Итогом основной части занятия является – тематическая подвижная игра высокой активности.

Заключительная часть, в ходе которой выравнивается функциональное состояние организма детей. В ней дети выполняют коррекционные и дыхательные упражнения, направленные на снижение двигательной активности, восстановление дыхания.

НОД: игровые, сюжетные, тематические (с одним видом физических упражнений), комплексные (с элементами развития речи, математики, конструирования), контрольно-диагностические, учебно-тренирующего характера, сюжетные на темы, прочитанных сказок, потешек;

Образовательная деятельность при проведении режимных моментов

физическое развитие: комплексы закаливающих процедур (оздоровительные прогулки, мытье рук прохладной водой перед каждым приемом пищи), утренняя гимнастика, упражнения и подвижные игры во второй половине дня;

Самостоятельная деятельность детей

•физическое развитие: самостоятельные подвижные игры, игры на свежем воздухе, спортивные игры и занятия (катание на санках, велосипеде и пр.);

Методы	
Наглядные	<ul style="list-style-type: none"> - наглядно – зрительные приемы (показ техники выполнения физических упражнений, использование наглядных пособий и физкультурного оборудования, зрительные ориентиры); - тактильно – мышечные приемы (непосредственная помощь инструктора);
Словесные	<ul style="list-style-type: none"> - объяснения, пояснения, указания; - подача команд, распоряжений, сигналов; - вопросы к детям и поиск ответов;

	<ul style="list-style-type: none"> - образный сюжетный рассказ, беседа; - словесная инструкция. - слушание музыкальных произведений;
Практические	<ul style="list-style-type: none"> - выполнение упражнений в игровой форме; - выполнение упражнений в соревновательной форме; - самостоятельное выполнение упражнений на детском спортивном оборудовании в свободной игре.
Способы организации детей	
Фронтальный	Все дети одновременно выполняют одно и то же упражнение. Применяется при обучении детей ходьбе, бегу, в общеразвивающих упражнениях, в различных заданиях с мячом.
Поточный	Дети поточно друг за другом (с небольшим интервалом), передвигаются, выполняя заданное упражнение (равновесие – ходьба по шнуру, гимнастической скамейке; прыжки с продвижением вперед и т.д.). Этот способ позволяет педагогу корректировать действия детей, устранять ошибки и главное – оказывать страховку в случае необходимости. Данный способ широко используется для закрепления пройденного материала.
Групповой	Дети по указанию инструктора распределяются на группы, каждая группа получает определенное задание и выполняет его. Одна группа занимается под руководством педагога, другие занимаются самостоятельно или в парах (с мячом).
Индивидуальный	Применяется при объяснении нового программного материала, когда на примере одного ребенка (наиболее подготовленного) дается показ и объяснение задания, внимание детей обращается на правильность выполнения техники упражнения, на возможные ошибки и неточности.

Типы физкультурных занятий

название	Основная характеристика и задачи
Учебно-тренировочное занятие	Решаются задачи формирования двигательных умений и навыков, развития физических качеств, совершенствования умений и навыков (50% всех занятий)
Сюжетное физкультурное занятие	Построено на одном сюжете. Решаются задачи совершенствования двигательных умений и навыков, воспитания интереса к физическим упражнениям
Игровое занятие	Построено на основе разнообразных подвижных игр, игр-эстафет, игр-аттракционов. Совершенствуются двигательные умения и навыки, развиваются физические качества, воспитывается интерес к физическим упражнениям, двигательная

	самостоятельность и т.д.
Комплексное занятие	Направлено на синтез различных видов деятельности. Решаются задачи физического, психического, умственного, нравственного развития
Физкультурно-познавательное занятие	Носит комплексный характер, решает задачи, например, эколого-физического развития ребенка, нравственного и физического развития, умственного и физического развития ребенка и т.д
Тематическое физкультурное занятие	Посвящено какому-либо одному виду спортивных игр или упражнений. Разучиваются новые виды спортивных упражнений и игр и закрепляются навыки в уже освоенных движениях
Контрольное занятие	Проводится в начале и в конце года и направлено на количественную и качественную оценку двигательной подготовленности детей

Этапы обучения детей физическим упражнениям

Этапы	цель	Методы обучения
Первоначальное разучивание (длительность этапа 1-3 занятия)	Ознакомить детей с новыми двигательными действиями; создать целостное представление обо всем двигательном акте и начать разучивать его до овладения им в общих чертах	Словесный: название, объяснение Наглядный: правильный, безукоризненно четкий показ образца в надлежащем темпе от начала до конца Практический: расчлененный показ двигательного действия в более медленном темпе; самостоятельное выполнение действия детьми, сопровождаемые указаниями педагога
Углубленное разучивание (длительность этапа 3-6 занятий)	Уточнить правильность выполнения деталей разучиваемого действия; исправить имеющиеся ошибки и добиться правильного выполнения двигательного действия в целом	Словесный: название, частичное объяснение, словесные инструкции, разъяснения, пояснения; во время выполнения движений давать указания, направленные на качественное выполнение отдельных элементов движения Наглядный: расчлененный показ элементов движения Практический: многократное повторение движения
Закрепление навыка и совершенствование техники (длительность этапа 10 занятий и более)	Закрепить и совершенствовать приобретенный навык владения техникой двигательного действия; стимулировать детей к самостоятельному выполнению движения в целом и создать возможность	Словесный: название, оценка, вопросы Практический: выполнение движений в играх и соревнованиях; использование усвоенного навыка в игровых и жизненных условиях и выполнение творческих

	применения его в играх и в жизни	заданий
--	----------------------------------	---------

Этапы обучения можно укорачивать и удлинять. Это зависит от:

- сложности упражнения;
- возраста детей и их физической подготовки;
- уровня развития физических качеств;
- эмоционального состояния детей;
- методов и приемов, которые использует воспитатель в своей работе;
- сознательного отношения детей к двигательной деятельности.

Развитие физических качеств

Физические качества	Средства развития физического качества	Методы развития физического качества
Быстрота – способность человека совершать действия в минимальный для данных условий отрезок времени.	Упражнения, выполняемые с ускорением (ходьба, бег с постепенно нарастающей скоростью), на скорость (добежать до финиша как можно быстрее), с изменением темпа (бег медленный, быстрый); подвижные игры; скоростно-силовые упражнения: прыжки, кружения, бросании и толкании легких предметов.	Повторный; Переменный (с варьирующими ускорениями); Игровой;
Ловкость – способность быстро овладевать новыми движениями и их сочетаниями, а также умение действовать в изменяющихся условиях правильно, быстро и находчиво.	Физические упражнения в основных движениях (ходьба и бег между предметами; с преодолением различных препятствий; игры в мяч, прыжки, лазание); общеразвивающие упражнения с предметами различной формы, массы, объема; подвижные игры; совместные упражнения – вдвоем, небольшой группой;	Игровой.
Сила – способность преодолевать внешнее сопротивление или противодействовать ему за счет мышечного напряжения.	Упражнения с повышенной сопротивляемостью: прыжки, преодоление сопротивления партнера (в парных упражнениях); упражнения, отягощенные массой собственного тела: общеразвивающие упражнения без предметов и с предметами; упражнения в основных движениях (различные прыжки, лазание, ползание).	Метод серийных упражнений; Метод интервальных упражнений.
Равновесие – способность человека сохранять устойчивое положение во время выполнения разнообразных движений и поз на уменьшенной и приподнятой над уровнем пола площади опоры.	Движения и позы в условиях, затрудняющих сохранение равновесия: упражнения, выполняемые на уменьшенной и приподнятой площади опоры; упражнения, направленные на совершенствование анализаторов, обеспечивающих сохранение равновесия; подвижные игры	Метод повторных упражнений; Метод интервальных упражнений.
Выносливость – способность к длительному выполнению какой-либо деятельности без снижения ее интенсивности.	Циклические упражнения: бег, ходьба.	Метод непрерывных упражнений небольшой интенсивности, повторных упражнений или более активных упражнений с небольшими перерывами

Здоровьесберегающие технологии

Технология- научное прогнозирование и точное воспроизведение педагогических действий, которые обеспечивают достижение запланированных результатов.

Здоровьесберегающие технологии- это технологии, направленные на сохранение здоровья и активное формирование здорового образа жизни и здоровья воспитанников.

медико- профилактические технологии

- организация мониторинга здоровья
- физического развития
- закаливания
- организация профилактических мер
- организация обеспечения требований СанПиНов
- организация здоровьесберегающей среды



медико- профилактические технологии

- развитие физических качеств, двигательной активности
- становление физической культуры детей
- дыхательная гимнастика
- профилактика плоскостопия и формирование правильной осанки
- воспитание привычки к повседневной физической активности и заботе о здоровье

+

Психологическая безопасность

Комфортная организация режимных моментов	Оптимальный двигательный режим	Правильное распределение интеллектуальных и физических нагрузок	Доброжелательный стиль общения взрослого и детьми	Целесообразность в применении приемов и методов	Использование приемов релаксации в режиме дня
--	--------------------------------	---	---	---	---

+

Оздоровительная направленность воспитательно- образовательного процесса

Создание условий для самореализации	Учет гигиенических требований	Бережное отношение к нервной системе ребенка	Учет индивидуальных особенностей и интересов детей	Предоставление ребенку свободы выбора	Создание условий для оздоровительных режимов	Ориентация на зону ближайшего развития
-------------------------------------	-------------------------------	--	--	---------------------------------------	--	--

Виды здоровьесберегающих технологий

Технологии сохранения и стимулирования здоровья: <ul style="list-style-type: none"> - стретчинг - ритмопластика - динамопаузы - подвижные и спортивные игры - релаксация - различные гимнастики 	Технологии обучения здоровому образу жизни: <ul style="list-style-type: none"> - физкультурные занятия - проблемно- игровые занятия - коммуникативные игры -занятия из серии «Здоровье» 	Коррекционные технологии: <ul style="list-style-type: none"> - арт- терапия - технология музыкального воздействия
--	--	--

Перспективный план работы с детьми

Сентябрь

неделя	мотивация	перестроение	ходьба	бег	ОРУ	равновесие	прыжки	метание	лазание	Подвижные игры
1	Детский сад	Построение стайкой и в колонну по одному	Ходьба в колонне по одному за воспитателем	_____	С образами	_____	Прыжки на двух ногах стоя на месте О	_____	Ползание на четвереньках (по прямой 4-6 м) О	Догонялки с персонажем Птички, по ровненькой дорожке
2	Детский сад	В колонну по одному	Ходьба в колонне по одному и стайкой за воспитателем	Бег стайкой за воспитателем	С разноцветными ленточками	Ходьба по узкой дорожке S= 20 см L= 3 м О	Прыжки на двух ногах стоя на месте П	Прокатывание мяча двумя руками вдаль от черты О	Ползание на четвереньках (по узкой дорожке) S= 20 см L= 5-6 м П	Догонялки с персонажем Солнышко и дождик
3	Что нам осень подарила	Построение в рассыпную	Ходьба в рассыпную по залу	Бег в рассыпную по залу	С разноцветными ленточками	Ходьба по узкой, извилистой дорожке S= 20 см L= 4 м	_____	Катание мяча двумя руками друг другу П	Ползание на четвереньках (по извилистой дорожке) S= 20 см L= 5-6 м	Догонялки с персонажем воробушки и кот, собери шишку

						П			З	
4	Что нам осень подарила	_____	Чередование ходьбы враспынную с ходьбой в колонне по одному	Чередование бега враспынную с бегом в обусловленное место по сигналу руководителя	Забавные птички	Ходьба по извилистой дорожке с хлопками над головой S= 15 см L= 4 м З	Прыжки на двух ногах на месте с поворотом вокруг себя З	Прокатывание мяча двумя руками другу З	_____	«Птички, летите ко мне»

Октябрь

неделя	мотивация	перестроение	ходьба	бег	ОРУ	равновесие	прыжки	метание	лазание	Подвижные игры
1	Осень: кладовая леса: ягоды, грибы, орехи, желуди	Построение в колонну по одному	Ходьба в колонне друг за другом по зрительным ориентирам	Бег в колонне друг за другом по зрительной ориентации	«Поиграем с лепестками»	Ходьба с перешагиванием через предметы h= 10-15 см (через кубики) О	_____	Катание мяча друг другу двумя руками (увеличение расстояния) З	_____	«Солнышко и дождик»
2	Осень: кладовая леса: ягоды,	Построение в колонну друг за другом	Ходьба в колонне друг за другом по зрительным	_____	_____	Ходьба с перешагиванием через рейки	Прыжки на двух ногах на месте с поворотом	_____	Ползание за катящимся предметом	«Догони скорее мяч»

	грибы, орехи, желуди		ориентирам			лестницы h= 10-15 см П	вокруг себя З		О	
3	Дикие животные	Построение в колонну друг за другом	_____	_____	Поиграем со зверятами	Ходьба с перешагивани ем через предметы h= 10 см (через рейки лестницы, шнуры) З	_____	Прокатывание мяча между предметами О	Ползание за катящимся предметом П	«В гости к зверятam» (имитация повадок животных)
4	В гостях у зверят	Построение в колонну друг за другом по росту	Ходьба в колонне друг за другом по зрительным ориентирам на носках	Бег в колонне по росту по зрительным ориентирам	Игра со зверятами	_____	Прыжки на двух ногах с продвижение м вперед О	Прокатывание мяча между предметами П	Ползание за катящимся предметом с ускорением и замедлением темпа З	«В гости к зверятam»

Ноябрь

неде ля	мотивация	перестроение	ходьба	бег	ОРУ	равновесие	прыжки	метание	лазание	Подвижные игры
1	Народы мира	Построение в колонну по	Ходьба в колонне друг за другом по	Бег в колонне друг за	«Цирковые акробаты»	Ходьба по наклонной доске и спуск	Прыжки на двух ногах с продвижение	Прокатывание мяча между предметами.	_____	«Найди свой цвет», поезд

		одному	зрительным ориентирам	другом по зрительной ориентации		с нее О	м вперед П	Расстояние = 50 см. З		
2	Народы мира	Построение в колонну парами	Ходьба в колонне парами	Бег в колонне парами, взявшись за руки	Упражнения с шишками	Ходьба по наклонной доске и спуск с нее П	Прыжки на двух ногах на месте в паре З	_____	Ползание по доске на средних четвереньках (по мосту – 3-4 м) О	«Найди себе пару»
3	День матери	Построение в колонну парами	Ходьба в колонне парами с высоким подниманием колена	Бег в парах, чередуя с бегом в рассыпную	Пушистые цыплята	Ходьба по наклонной доске и спуск с нее З	_____	Прокатывание мяча под дугу с целью сбить кеглю О	Ползание по скамейке на средних четвереньках (по мосту – 3-4 м) П	«курица и цыплята»
4	Курочка с цыплятами	Построение в колонну по одному с перестроением в пары, стоя на месте.	Ходьба в колонне парами с высоким подниманием колена и махом рук	Бег в парах, чередуя с бегом в рассыпную («Найди свою пару»)	Пушистые цыплята	_____	Прыжки вверх на месте с целью достать до предмета О	Прокатывание мяча под дугу с целью сбить кеглю П	Ползание по скамейке на средних четвереньках (по мосту – 3-4 м) З	«курица и цыплята»

Декабрь

неделя	мотивация	перестроение	ходьба	бег	ОРУ	равновесие	прыжки	метание	лазание	Подвижные игры
1	«Зима»	Построение в колонну по росту с перестроением в рассыпную по залу	Ходьба в колонне «змейкой»	Бег в колонне друг за другом «змейкой»	«На станции технического осмотра ремонт и чистка автомобиля»	Ходьба по гимнастической скамейке О	Прыжки вверх с места с целью достать предмет П	Прокатывание мяча между стойками с целью сбить кегли З	_____	«снежки»
2	«зима»	_____	_____	_____	_____	Ходьба по гимнастической скамейке П	Прыжки вверх с места с целью достать предмет З	_____	Подлезание под дугу не касаясь руками пола О	«снеговик»
3	«новогодние развлечения»	Построение в шеренгу и равнение по линии (зрительный ориентир) с поворотом в колонну друг за другом	Ходьба в колонне по кругу, взявшись за руки со сменой направлений по сигналу.	Бег по кругу, взявшись за руки со сменой направления по сигналу	«Веселые петрушки»	Ходьба по гимнастической скамейке с дополнительным заданием для рук З	_____	Бросание мяча двумя руками об пол и ловля его стоя на месте О	Подлезание под дугу, не касаясь руками пола П	«дед мороз»
4	«новогодние развлечения»	_____	_____	_____	«Цирковые лошадки»	_____	Спрыгивание с высоты (со скамейки)	Бросание мяча двумя руками об пол и ловля	Подлезание под несколько	«ловишки»

	ия»						Высота 20 см. О	его стоя на месте П	подряд расположенн ых дуг, не касаясь руками пола З	
--	-----	--	--	--	--	--	---------------------------	----------------------------------	---	--

Январь										
неде ля	мотивация	перестроение	ходьба	бег	ОРУ	равновесие	прыжки	метание	лазание	Подвижные игры
1	«зимние забавы, игры»	Построение в шеренгу, равнение по линии с поворотом в колонну друг за другом.	Ходьба в колонне в заданном направлении «змейкой»	Бег по кругу с ускорением и замедление м темпа.	«Игрушки»	Ходьба по шнуру дополнитель ным заданием -	Спрыгивание с высоты вниз -	Бросание мяча двумя руками об пол и ловля его -	_____	«найди место»
2	«зимние забавы, игры»	_____	_____	_____	_____	Ходьба по шнуру с дополнитель ным заданием -	Спрыгивание с высоты вниз с приземление м в нарисованный круг -	_____	Проползание между ножками стула произвольны м способом -	«веселый снеговик»
3	«животны е арктики	Перестроение из шеренги в	Ходьба в шеренге с	Бег в колонне по	«Поиграем с разноцветн	Ходьба по гимнастическ	_____	Ловля мяча брошенного	Проползание между	«пингвины», «Северные

	и антарктики»	круг по ориентиру	одной стороны площадки на другую	одному с остановкой по сигналу.	ыми мячами»	ой скамейке с дополнительным заданием		руководителем	ножками стула произвольным способом	олени»
4	«животные арктики и антарктики»	_____	_____	_____	«Поиграем с разноцветными мячами»	_____	Спрыгивание с высоты вниз с приземлением в нарисованный круг	Ловля мяча брошенного руководителем	Подлезание под ножками несколько подряд поставленных стульев	«Лиса и зайцы», «Белые медведи»

Февраль										
неделя	мотивация	перестроение	ходьба	бег	ОРУ	равновесие	прыжки	метание	лазание	Подвижные игры
1	«Наша родина Россия»	_____	Ходьба «змейкой», огибая поставленный предмет	Бег в парах, бег в колонне со сменой направления	«мы сильные и ловкие»	Ходьба по гимнастической скамейке на высоких четвереньках	В длину с места	Ловля мяча, брошенного педагогом	_____	«Совушка»
2	«Наша родина»	_____	Ходьба «змейкой», огибая	Бег в парах, бег в колонне со	«мы сильные и	Ходьба по гимнастической скамейке	В длину с места	_____	Переползание боком	«Каравай», «Ловишки»

	Россия»		поставленный предмет	сменой направления	ловкие»	на высоких четвереньках				
3	«защитник и отечества»	Перестроение из шеренги в колонну по одному	Ходьба имитируя перешагивание различных препятствий	Бег в колонне со сменой направления	«кто быстрее»	Ходьба на высоких четвереньках	_____	Бросание мяча вперед двумя руками снизу	Переползание через бревно боком	«салют»
4	«защитник и отечества»	Перестроение из колонны по одному в колонну по два с места	_____	_____	Дети отгадывают загадки	_____	Прыжки на месте со сменой положения ног	Бросание мяча вперед двумя руками из-за головы	Переползание через бревно боком	«Волшебная дудочка»

Март										
неделя	мотивация	перестроение	ходьба	бег	ОРУ	равновесие	прыжки	метание	лазание	Подвижные игры
1	«наши бабушки и мамы»	_____	Ходьба широким и мелким шагом, со сменой направления по сигналу	Бег по извилистой дорожке. Бег врозь по лужайке	«Уроки Мишки Топтыжки»	Ходьба по кирпичикам, расположенным на расстоянии 15 см друг от друга	Прыжки со сменой положения ног (врозь – вместе), стоя на месте	Бросание мяча вперед вдаль двумя руками из-за головы	_____	«У медведя во бору», «Мамины помощники»
2	«наши бабушки и мамы»	_____	_____	Бег по кругу, взявшись за руки	«Уроки Мишки Топтыжки»	Ходьба по кирпичикам, расположенным	Прыжки со сменой положения	_____	Ползание по наклонной доске,	«наведи порядок»

						ым на расстоянии 15 см друг от друга	ног (врозь – вместе), в движении		закрепленной на второй перекладине гимн.стенки.	
3	«перелетные птицы»	Перестроение из колонны в шеренгу и наоборот	Ходьба перешагивая через «камешки» и «канавки»	Бег по кругу, взявшись за руки с ускорением и замедлением темпа	«Здравствуй, солнышко!»	Ходьба по кочкам, расположенным на расстоянии 20 см друг от друга	_____	Бросание большого мяча двумя руками из-за головы через веревку	_____	«Утки и лиса»
4	«перелетные птицы»	_____	_____	_____	«птички!»	_____	Прыжки через предметы h= 5-10 см	Бросание большого мяча двумя руками из-за головы через веревку	Ползание по наклонной доске, закрепленной на второй перекладине гимн.стенки, с переходом на нее	«гуси- лебеди»

АПРЕЛЬ

неделя	мотивация	перестроение	ходьба	бег	ОРУ	равновесие	прыжки	метание	лазание	Подвижные игры
1	Правила дорожного движения	Перестроение из колонны по одному в колонну по	Ходьба с дополнительным заданием с	Бег с ускорением и замедлением	«автомобили»	Влезание на гимнастическую скамейку с	Прыжки через предметы h= 5-10 см	Бросание среднего мяча через веревку двумя руками	_____	«светофор»

		два с места за направляющим по ориентиру	остановкой по сигналу, поворот вокруг себя	м (на поезде)		дополнительным заданием для рук (руки в стороны)		из-за головы		
2	_____	_____	_____	_____	_____	Влезание на гимнастическую скамейку с дополнительным заданием для рук	Прыжки через предметы h= 5-10 см	_____	Лазание по лестнице – стремянке и спуск с нее	«пешеходы»
3	«космос»	_____	Ходьба с высоким подниманием коленей, со сменой направления по сигналу	Бег с высоким подниманием бедра, со сменой темпа по сигналу	«Игра с волшебной палочкой»	Ходьба по гимнастическому бревну	_____	Бросание мяча вверх и попытка поймать его	Лазание по гимнастической стенке	«Веселые планеты»
4	«космос»	_____	Ходьба приставным шагом вперед	Бег в колонне друг за другом	«звездочки»	_____	Галоп	Бросание мяча вверх и попытка поймать его	Лазание по гимнастической стенке	«Веселые лунатики»

МАЙ

неделя	мотивация	перестроение	ходьба	бег	ОРУ	равновесие	прыжки	метание	лазание	Подвижные игры
1	«моя страна»	Размыкание и смыкание при построении и перестроении обычным шагом	Ходьба по профилактической дорожке	Бег с дополнительным заданием	«На полянку»	Ходьба по гимнастическому бревну	Галоп	Бросание мяча вверх и ловля его	_____	«бравые бойцы»
2	«моя страна»	_____	_____	_____	«Игра с солнышком и ветерком на полянке»	Ходьба по гимнастическому бревну	Галоп	_____	Лазание по гимнастической стенке и спуск с нее	«Салют»»
3	«насекомые»	Повороты направо и налево переступанием	Ходьба приставным шагом вперед, назад	Чередовать бег в колонне друг за другом с бегом врассыпную	«на цветочной полянке»	Ходьба по гимнастическому бревну	_____	Метание на дальность правой и левой рукой	Лазание по гимнастической стенке и спуск с нее	«поймай бабочку»
4	«насекомые»	_____	_____	_____	«на цветочной полянке»	_____	Прыжки в высоту с места через шнур	Метание на дальность правой и левой рукой	Лазание по гимнастической стенке и спуск с нее	«Ветер и цветочки»
июнь										
неделя	мотивация	перестроение	ходьба	бег	ОРУ	равновесие	прыжки	метание	лазание	Подвижные игры

1	«день защиты детей»	Размыкание и смыкание при построении и перестроении обычным шагом	Ходьба по извилистой дорожке	Бег с дополнительным заданием	«друзья»	Ходьба канату	Галоп	Бросание мяча вверх и ловля его	_____	«найди пару»
2	«день защиты детей»	_____	_____	_____	_____	_____	Галоп	_____	Лазание по гимнастической стенке и спуск с нее	«Салют»
3	«разноцветный мир»	Повороты направо и налево переступанием	Ходьба приставным шагом вперед, назад	Чередовать бег в колонне друг за другом с бегом врассыпную	«на цветочной полянке»	Ходьба по гимнастическому бревну	_____	Метание на дальность правой и левой рукой	Лазание по гимнастической стенке и спуск с нее	«цветная карусель»
4	«разноцветный мир»	_____	_____	_____	«все цвета»	_____	Прыжки в высоту с места через шнур	Метание на дальность правой и левой рукой	Лазание по гимнастической стенке и спуск с нее	«Ветер и цветочки»

О – обучение

П – повторение

З – закрепление

С – совершенствовани

**Комплексно-тематическое планирование образовательной работы с детьми
младшего дошкольного возраста (3-4 года)**

Временной период	Тема
<i>1 сентября – 30 июня</i>	
Сентябрь	
1 неделя	Детский сад
2 неделя	Я- человек. Семья
3 неделя	Урожай. Хлеб
4 неделя	Азбука здоровья
Октябрь	
1 неделя	Осень. Признаки осени
2 неделя	Грибы. Ягоды. Лес
3 неделя	Фрукты. Сад
4 неделя	Дикие животные
Ноябрь	
1 неделя	Народы мира
2 неделя	Одежда
3 неделя	Разные дома
4 неделя	Посуда
Декабрь	
1 неделя	Зима
2 неделя	Зимующие птицы
3 неделя	Домашние животные
4 неделя	Новогодние развлечения
Январь	
2 неделя	Зимние забавы
3 неделя	Народное творчество
4 неделя	Животные Арктики и Антарктики
Февраль	
1 неделя	Профессии
2 неделя	Наша Родина- Россия
3 неделя	ОБЖ
4 неделя	Защитники отечества
Март	
1 неделя	Весна
2 неделя	Перелетные птицы
3 неделя	Животные жарких стран
4 неделя	Животный мир морей и океанов
Апрель	
1 неделя	
2 неделя	Космос
3 неделя	Наша планета
4 неделя	Мебель
Май	
1 неделя	Моя страна, ее герои
2 неделя	Цветы и травы

3 неделя	Насекомые
4 неделя	Наш город – Санкт- Петербург
Июнь	
1 неделя	Сказочное лето
2 неделя	Мир природы
3 неделя	Разноцветный мир
4 неделя	Мир открытий