

ПРИНЯТА
Педагогическим советом
(протокол от 31.08.2023 № 1)

УТВЕРЖДЕНА
приказом от 15.09.2023 № 394

Рабочая программа
на 2023-2024 учебный год
инструктора по физической культуре
Приваловой Василисы Андреевны

для младших групп

общеразвивающей направленности

Государственного бюджетного дошкольного образовательного
учреждения детского сада № 25 комбинированного вида
Приморского района Санкт-Петербурга

Санкт-Петербург
2023 год

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

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.).

Рабочая программа по физической культуре направлена на охрану и укрепление физического и психического здоровья детей, в том числе их эмоционального благополучия.

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

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

Законодательно-нормативное обеспечение программы:

- Закон РФ «Об образовании» № 273 – ФЗ от 29.12.12 .
- Санитарные нормы и правила, утвержденные совместным постановлением Министерства образования РФ и Госсанэпиднадзором от 15.05.2013 №26 СанПиН 2.4.1.3049-13.
- Устав образовательного учреждения.

Объекты программы:

- Дети дошкольного образовательного учреждения.
- Семьи детей, посещающих образовательное учреждение.

- Педагогический коллектив образовательного учреждения.

ЗАДАЧИ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ В СООТВЕТСТВИИ С ВОЗРАСТНЫМИ ОСОБЕННОСТЯМИ ДЕТЕЙ ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА

В дошкольный период закладывается фундамент здоровья и полноценного физического развития. Внешними количественными показателями физического развития являются изменения пространственных размеров и массы тела, качественно же физическое развитие характеризуется, прежде всего, существенным изменением функциональных возможностей организма по периодам и этапам его возрастного развития, выраженным в изменении отдельных физических качеств, навыков и общего уровня физической работоспособности.

Для детей дошкольного возраста характерны недостаточная устойчивость тела и ограниченные двигательные возможности. У них быстро развивается нервная система, растет скелет, укрепляется мышечная система, и совершенствуются движения.

ЧЕТВЕРТЫЙ ГОД ЖИЗНИ. МЛАДШАЯ ГРУППА

Возрастные особенности. Детям 3-4 лет свойственны общая статическая неустойчивость тела и ограниченные динамические возможности. Дети этого возраста еще не владеют четкими движениями при ходьбе, не могут ритмично бегать, часто теряют равновесие, падают. В этом периоде отмечается повышенная утомляемость при длительном сохранении одной и той же позы и выполнении однотипных движений. Сердце быстро возбуждается, однако при смене деятельности ребенка быстро успокаивается и восстанавливает свои силы. Поэтому физические упражнения нужно разнообразить: чередовать подвижные игры с играми малой подвижности и часто давать детям кратковременный отдых. Следует избегать длительных непосильных нагрузок и чрезмерного утомления, так как процессы возбуждения в этом возрасте преобладают над процессами торможения. У детей в этом возрасте процесс образования костей не завершен, в скелете много хрящевой ткани, благодаря чему происходит дальнейший его рост; в то же время этим обуславливается мягкость и податливость костей. Многие из них плохо отталкиваются от пола или земли, бегают, опираясь на всю стопу. Они не могут поднять свое тело даже на небольшую высоту, поэтому им еще недоступны прыжки в высоту, через препятствия и прыжки на одной ноге. Дошкольники этого возраста охотно играют с мячом, однако движения их еще недостаточно согласованны, глазомер не развит: им трудно ловить мяч.

Основные задачи образовательной деятельности в области физического развития:

обогащать двигательный опыт детей, используя упражнения основной гимнастики (строевые упражнения, основные движения, общеразвивающие, в том числе музыкально-ритмические упражнения), спортивные упражнения, подвижные игры, помогая согласовывать свои действия с действиями других детей, соблюдать правила в игре;

развивать психофизические качества, ориентировку в пространстве, координацию, равновесие, способность быстро реагировать на сигнал;

формировать интерес и положительное отношение к занятиям физической культурой и активному отдыху, воспитывать самостоятельность;

укреплять здоровье детей средствами физического воспитания, создавать условия для формирования правильной осанки, способствовать усвоению правил безопасного поведения в двигательной деятельности;

закреплять культурно-гигиенические навыки и навыки самообслуживания, формируя полезные привычки, приобщая к здоровому образу жизни.

ПЕРЕЧЕНЬ ОСНОВНЫХ ДВИЖЕНИЙ, СПОРТИВНЫХ ИГР И УПРАЖНЕНИЙ ПО ВОЗРАСТНЫМ КАТЕГОРИЯМ МЛАДШАЯ ГРУППА

1) Основная гимнастика (основные движения, общеразвивающие и строевые упражнения).

Основные движения:

бросание, катание, ловля, метание: прокатывание двумя руками большого мяча вокруг предмета, подталкивая его сверху или сзади; скатывание мяча по наклонной доске; катание мяча друг другу, сидя парами ноги врозь, стоя на коленях; прокатывание мяча в воротца, под дугу, стоя парами; ходьба вдоль скамейки, прокатывая по ней мяч двумя и одной рукой; произвольное прокатывание обруча, ловля обруча, катящегося от педагога; бросание мешочка в горизонтальную цель (корзину) двумя и одной рукой; подбрасывание мяча вверх и ловля его; бросание мяча о землю и ловля его; бросание и ловля мяча в парах; бросание, одной рукой мяча в обруч, расположенный на уровне глаз ребёнка, с расстояния 1,5 м; метание вдаль; перебрасывание мяча через сетку;

ползание, лазанье: ползание на четвереньках на расстоянии 4-5-6 м до кегли (взять её, встать, выпрямиться, поднять двумя руками над головой); по гимнастической скамейке, за катящимся мячом; проползание на четвереньках под 3-4 дугами (высота 50 см, расстояние 1 м); ползание на четвереньках с опорой на ладони и ступни по доске; влезание на лесенку-стремянку или гимнастическую стенку произвольным способом (не пропуская реек) и спуск с нее; подлезание под дугу, не касаясь руками пола;

ходьба: ходьба в заданном направлении, небольшими группами, друг за другом по ориентирам (по прямой, по кругу, обходя предметы, враспынную, «змейкой», с поворотом и сменой направления); на носках; высоко поднимая колени, перешагивая предметы, с остановкой по сигналу; парами друг за другом, в разных направлениях; с выполнением заданий (присесть, встать, идти дальше); по наклонной доске; в чередовании с бегом;

бег: бег группами и по одному за направляющим, враспынную, со сменой темпа; по кругу, обегая предметы, между двух или вдоль одной линии; со сменой направления, с остановками, мелким шагом, на носках; в чередовании с ходьбой; убежание от ловящего, ловля убегающего; бег в течение 50-60 сек; быстрый бег 10-15 м; медленный бег 120- 150 м;

прыжки: прыжки на двух и на одной ноге; на месте, продвигаясь вперед на 2-3 м; через линию, (вперед и, развернувшись, в обратную сторону); в длину с места (не менее 40 см); через 2 линии (расстояние 25-30 см), из обруча в обруч (плоский) по прямой; через 4-6 параллельных линий (расстояние 15-20 см); спрыгивание (высота 10-15 см), перепрыгивание через веревку (высота 2-5 см);

упражнения в равновесии: ходьба по прямой и извилистой дорожке (ширина 15-20 см, длина 2-2,5 м), обычным и приставным шагом; по гимнастической скамье, по ребристой доске, наклонной доске; перешагивая рейки лестницы, лежащей на полу; по шнуру, плоскому обучу, лежащему на полу, приставным шагом; с выполнением заданий (присесть, встать и продолжить движение); на носках, с остановкой.

Общеразвивающие упражнения:

упражнения для кистей рук, развития и укрепления мышц плечевого пояса: поднимание и опускание прямых рук вперед, отведение их в стороны, вверх, на пояс, за спину (одновременно, поочередно); переключивание предмета из одной руки в другую; хлопки над головой и перед собой; махи руками; упражнения для кистей рук;

упражнения для развития и укрепления мышц спины и гибкости позвоночника: потягивание, приседание, обхватив руками колени; наклоны вперед и в стороны; сгибание и разгибание ног из положения сидя; поднимание и опускание ног из положения лежа; повороты со спины на живот и обратно;

упражнения для развития и укрепления мышц ног и брюшного пресса: поднимание и опускание ног, согнутых в коленях; приседание с предметами, поднимание на носки; выставление ноги вперед, в сторону, назад;

музыкально-ритмические упражнения, разученные на музыкальных занятиях, педагог включает в содержание физкультурных занятий, различные формы активного отдыха и подвижные игры: ритмичная ходьба и бег под музыку по прямой и по кругу, держась за руки, на носках, топающим шагом, вперед, приставным шагом; поочередное выставление ноги вперед, на пятку, притопывание, приседания «пружинки», кружение; имитационные движения - разнообразные упражнения, раскрывающие понятный детям образ, настроение или состояние (веселый котенок, хитрая лиса, шустрый зайчик и так далее).

Строевые упражнения:

педагог предлагает детям следующие строевые упражнения: построение в колонну по одному, в шеренгу, в круг по ориентирам; перестроение в колонну по два, врассыпную, смыкание и размыкание обычным шагом, повороты направо и налево переступанием.

Педагог выполняет вместе с детьми упражнения из разных исходных положений (стоя, ноги слегка расставлены, ноги врозь, сидя, лежа на спине, животе, с заданным положением рук), с предметами (кубики двух цветов, флажки, кегли и другое).

2) Подвижные игры: педагог поддерживает активность детей в процессе двигательной деятельности, организуя сюжетные и несюжетные подвижные игры. Воспитывает умение действовать сообща, соблюдать правила, начинать и заканчивать действия по указанию и в соответствии с сюжетом игры, двигаться определенным способом и в заданном направлении, придавать своим движениям выразительность (кошка просыпается, потягивается, мяукает).

3) Спортивные упражнения: педагог обучает детей спортивным упражнениям на прогулке или во время физкультурных занятий на свежем воздухе. Катание на санках, лыжах, велосипеде может быть организовано в самостоятельной двигательной деятельности в зависимости от имеющихся условий, а также региональных и климатических особенностей.

Катание на санках: по прямой, перевозя игрушки или друг друга, и самостоятельно с невысокой горки.

Ходьба на лыжах: по прямой, ровной лыжне ступающим и скользящим шагом, с поворотами переступанием.

Катание на трехколесном велосипеде: по прямой, по кругу, с поворотами направо, налево.

Плавание: погружение в воду, ходьба и бег в воде прямо и по кругу, игры с плавающими игрушками в воде.

4) Формирование основ здорового образа жизни: педагог поддерживает стремление ребёнка самостоятельно ухаживать за собой, соблюдать порядок и чистоту, ухаживать за своими вещами и игрушками; формирует первичные представления о роли чистоты, аккуратности для сохранения здоровья, напоминает о необходимости соблюдения правил безопасности в двигательной деятельности (бегать, не наталкиваясь друг на друга, не толкать товарища, не нарушать правила).

5) Активный отдых.

Физкультурные досуги: досуг проводится 1-2 раза в месяц во второй половине дня на свежем воздухе, продолжительностью 20-25 минут. Содержание составляют подвижные игры и игровые упражнения, игры-забавы, аттракционы, хороводы, игры с пением, музыкально-ритмические упражнения.

Дни здоровья: в этот день проводятся подвижные игры на свежем воздухе, физкультурный досуг, спортивные упражнения, возможен выход за пределы участка ДОО (прогулка-экскурсия). День здоровья проводится один раз в квартал.

Минимальные результаты

Бег на 30 м – 13,5 секунд.

Прыжки в длину с места – 40 см.

Бросание предмета – 4 м.

Бросание набивного мяча (1 кг) – 90 см.

Спрыгивание (прыжки в глубину) – 20-25 см.

МОНИТОРИНГ РАЗВИТИЯ ДВИГАТЕЛЬНЫХ СПОСОБНОСТЕЙ

Оценка уровня физического развития
(Н.А.Ноткина, Л.И.Казьмина, Н.Н.Бойнович)

Задание для детей 4 лет

1-е задание – на оценку функции равновесия.

Исходное положение: пятка правой (левой) ноги примыкает к носку левой (правой) ноги, стопы расположены по прямой линии, руки – вдоль туловища. Необходимо сохранить данную позицию в течение 15 секунд с закрытыми глазами. Смещение ног с первоначальной позиции, схождение с места, балансирование расцениваются как минус.

2-е задание – на оценку координации («Пальчик с носиком здороваются»)

После предварительного показа ребенку предлагается закрыть глаза и коснуться указательным пальцем правой руки: а) кончика носа; б) мочки левого уха.

Задание повторяется в той же последовательности и для другой руки. Если ребенок допускает неточности (дотрагивается до середины или верхней части носа, уха), это свидетельствует о незрелости его координационных механизмов и несоответствии возрастной норме развития.

3-е задание – на оценку тонкой моторики рук («Уложи монетки в коробку»).

На стол ставится картонная коробка размером 10х10 см. перед которой на расстоянии 5 см раскладываются в беспорядке 20 монет (диаметром 2 см). По сигналу воспитателя ребенок должен уложить как можно быстрее все монеты по одной в коробку. Задание выполняется поочередно левой и правой рукой. Время выполнения для ведущей руки 15 секунд, для второй руки 20 секунд.

4-е задание – на оценку моторики пальцев рук («Нарисуй пальчиками кружочки»). В течение 10 секунд указательными пальцами горизонтально вытянутых вперед рук ребенок должен описывать в воздухе круги любого размера, но одинаковые для обеих рук, в противоположных направлениях. Задание не выполнено, если ребенок осуществляет вращение одновременно в одну сторону или делает круги разной величины.

5-е задание – на оценку механизмов автоматизации движений ведущей руки («Давай поздороваемся»).

Взрослый предлагает ребенку протянуть руку для приветствия (поздороваться) сначала правую руку, затем левую руку, затем обе руки. При этом следует отметить наличие лишних движений (сжатие кисти противоположной руки, приподнимание плеч, сокращение мышц лица, открывание рта и др.), которые указывают на низкий уровень коррекции произвольных действий.

ПЕРСПЕКТИВНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ II МЛАДШАЯ ГРУППА

Месяц	Тема недели (месяца)	Содержание темы		Взаимодействие с родителями
		Организованная образовательная деятельность	Организованная деятельность в ходе режимных моментов	
Сентябрь	«Веселые зайчата»	Учить перепрыгиванию через препятствия на двух ногах, не наступая на край обруча; закреплять умение ходить «змейкой», не сбивая кегли; совершенствовать навыки ходьбы и бега; расширять знания о природе.	Упражнение «Пройди между кустиками», «Перепрыгни через лужи», «Перешагивание через поваленные деревья», п/и	Анкетирование родителей «Соблюдаете ли вы режим?»

			«Мама зайчиха догоняет ребят-зайчат»	
	На прогулке 1-2 неделя	Учить детей медленному бегу и прыжкам; развивать внимание; формировать умение выполнять упражнения вместе с инструктором	Упражнение «Сдуем пушинку с ладошки», п/и «Бегите ко мне», «Поймай комара»	
	«Мы - спортсмены»	Учить прыгать в длину с места с активным взмахом руками вперёд и с отталкиванием обеими ногами; закреплять умение катать обруч, не теряя его; совершенствовать навыки ходьбы и бега.	Упражнения «Мы силачи», «Мы боксеры», «Мы гимнасты», «Попрыгаем», «Прокатим обруч и догоним его», п/и «Мой веселый звонкий мяч»	Индивидуальное консультирование родителей по вопросам оздоровления детей
	«Мячики»	Учить прокатывать мяч в ограниченное пространство; закреплять умение подбрасывать и ловить мяч, не роняя его; совершенствовать навыки ходьбы и бега	Беседа «Что умеет делать мяч?»; ходьба и бег с мячами; ОРУ с мячами: «Покажи мяч», «Мячик тянется к солнышку», «Мячик смотрит по сторонам», «Мячики прыгают», «Мячику жарко»; «Назови своё имя», «Воротики»; подвижная игра «Догони свой мяч»	
Сентябрь	На прогулке	Учить детей ходьбе и бегу за педагогом, метанию на дальность.	Упражнение «Сдуем пушинку с ладошки», п/и «Кто дальше бросит шишку», «Веселые зайчата»	Предложение родителям поехать с ребенком на стадион

	3-4 неделя			
	«Мешочек – мой дружок»	учить метать мешочки с песком с замахом и сильным броском вдаль правой и левой рукой из основной стойки со слегка расставленными ногами; закреплять умение сохранять равновесие при ходьбе по ограниченной и приподнятой площади; совершенствовать навыки ходьбы и бега.	«Покажи мешочек», «Мешочки хотят стать большими», «Положи мешочек», «Мешочек хочет попрыгать», п/и «Передай мешочек»	
Октябрь	«В гостях у кошки Мурки»	Учить прокатывать мячи в определенном направлении; закреплять умение прыгать на заданную длину с активным взмахом руками и толчком двумя ногами с мягким приземлением; совершенствовать навыки ходьбы и бега	Упражнения «Кошка ищет мышку», «Кошка пьет молоко», «Кошка играет», «Кошка подтягивается», «Кошка умывается», п/и «Воробышки и кошка»	Фотоконкурс «Спортивное лето»
	На прогулке 1-2 неделя	Учить детей ходьбе и бегу за инструктором, ориентировке в пространстве; формировать умение бегать, не наталкиваясь друг на друга	Упражнение «Мы большие», упражнение на дыхание «Подуем на листочек», п/и «Кролики и сторож», «птичка и птенчики»	Консультация «Воспитание здорового человека в современном обществе»
	«Маленькие гномики»	Развивать у детей ответные двигательные реакции на музыкальные произведения; использовать сказочный персонаж с целью свободного естественного выполнения	Упражнение «Молоточек», «Тарелочки», «Пляшем», п/и «Передай мешочек»	

		движений; формировать у детей желание к самовыражению в движении		
Октябрь	«Не бояться, удержаться»	Обучать детей ходьбе по гимнастической скамейке стоя лицом по ходу движения и стоя правым боком вперед, передвигаясь приставными шагами; обращать внимание на осанку детей, на мягкое приземление во время прыжка со скамейки	Упражнение «Скамейка», «Ручки в стороны», п/и «Не бояться, удержаться»	Знакомство родителей с п/и, рекомендуемыми к проведению старшего дошкольного возраста
	На прогулке 3-4 неделя	Учить детей ходьбе и бегу за инструктором; упражнять в прыжках на двух ногах	Упражнение «Мы большие», п/и «найди колокольчик», «Воробушки и кот»	
	«Ловкие ребята, ребята-дошколята»	Учить владеть мячом, передвигать его друг другу, не теряя; закреплять умение ползать между кубиками, не сбивая их; совершенствовать навыки прыжков на двух ногах с продвижением вперед	Упражнение «Покажем ручки», «Удивимся», «Покачаемся», «Длинные и короткие ножки», п/и «Бегите ко мне»	
Ноябрь	«Гуляем с мишкой»	Обучать прыжкам на двух ногах через линию; закреплять навык ходьбы и бега, умение сохранять равновесие при ходьбе по ограниченной площади; продолжать знакомить детей с окружающим миром	Загадывание загадки о медведице, упражнение «Переходим дорогу», «Побегаем», «Попрыгаем», «Потанцуем с мишкой», п/и «Прокати мяч»	Привлечение родителей (по желанию) к посильной помощи по подготовке спортивного участка к зиме
		Продолжать учить детей ходьбе и бегу за инструктором, упражнять в прыжках; учить		

	На прогулке 1-2 неделя	сохранять равновесие при прыжках на 2 ногах	Упражнение «Погремушки», «Барабан», «Бубен», п/и «Снежинки и ветер», «Лягушки»	
	«Шашки»	Познакомить детей с доской для игры в шашки и шахматы; развивать у детей чувство равновесия; умение различать цвета	Игра «Поменяйтесь домиками»	Консультация «Растим здорового человека»
Ноябрь	«Хорошо хороводили»	Учить детей ходьбе и бегу под музыкальное сопровождение, строиться в один и два круга, выполнять упражнение в кругах большом и маленьких	Упражнение «Подлезание под веревку», п/и «Ходим, бегаем, танцуем»	
	На прогулке 3-4 неделя	Продолжать учить детей ходьбе и бегу, упражнять в прыжках и метании	Упражнение «Погремушки», «Барабан», «Бубен», п/и «Берегись, заморожу», «Кто дальше бросит шишку»	Анкетирование, «Какое место занимает спорт в вашей семье»
	«Каштанчики»	Развивать у детей ловкость рук в процессе выполнения общеразвивающих упражнений; познакомить детей с деревом – каштаном	Рассматривание иллюстраций каштана, танец с листьями каштана, рассказ о каштане	

Декабрь	«Разноцветный коврик»	Расширять представление детей о цвете; развивать интерес к музыкальному сопровождению движений	п/и «Веселые ножки побежали по дорожке»	Беседа с родителями о соблюдении правил безопасности при занятии спором
	На прогулке 1-2 неделя	Продолжать учить детей ходьбе и бегу, следя при этом, чтобы они не перегоняли друг друга и не отставали	Упражнения «Где же наши ручки?», п/и «Поезд», «Мы топаем ногами»	
	«Узнай о себе»	Дать детям информацию об отдельных частях тела их функциях; поощрять к движениям, действиям, направленным на совершенствование движений руками, ногами, головой, туловищем	Разыгрывание сценки кукольного театра «Волшебное зеркало», «Что умеют наши руки, ноги, голова, туловище»	Выпуск информационного листа «Зимний спорт»
Декабрь	«На полянку, на лужок выпал беленький снежок »	Учить бросать предмет в горизонтальную цель, бегать в разных направлениях; развивать ориентировку в пространстве	п/и «Снежинки»	Выпуск буклета «Советы инструктора по ФК»
	На прогулке 3-4 неделя	Учить детей ходить и бегать по кругу, не наталкиваясь друг на друга, соблюдать дистанцию; ориентироваться в пространстве	Упражнения «Где же наши ручки?», п/и «Поймай комара», «Пузырь»,	Презентация «Зимние виды спорта»

	«Мы на праздник идем, через мост пройдем»	Учить ходьбе по гимнастической скамейке, бросанию предметов из-за головы двумя руками; упражнять в ползании на четвереньках; развивать чувство равновесия, совершенствовать умение передвигаться в определенном направлении	п/и «Заморожу»	
Январь	«Курочки-пеструшки»	Учить сохранять равновесие при ходьбе по ограниченной площади; закреплять навыки ходьбы и бега; совершенствовать навыки ходьбы с установкой по сигналу; расширять знания об окружающем мире	Загадывание загадки, упражнение «Курочки встречали солнышко», «Пили курочки водичку», «Прыгали на солнышке, веселились»	Консультация для родителей «Детское ожирение»
	На прогулке 2-3-4 недели	Учить детей ходьбе с высоким подниманием коленей; продолжать учить ходить и бегать, не наталкиваясь друг на друга	Упражнения «Самолеты», упражнение на дыхание «Сдуем снежинку с ладошки», «Лохматый пес», «Шагают наши ножки»	Презентация «Зимние виды спорта»
	«Большой шнур»	Развивать у детей координационные способности; учить сохранять равновесие на низкой опоре; упражнять с целью профилактики плоскостопия	Упражнение «перепрыгивание через шнур», «подлезание через шнур», п/и «Шнур-затейник»	Памятка для родителей «Как одевать ребенка в холодное время года»
	«Ловкие детишки: девчонки и мальчишки»	Обучать детей лазанью по гимнастической стенке; упражнять в ползании по гимнастической стенке	Упражнение «Умелые ручки, веселые ножки», «по гимнастической стенке», п/и «Весело, весело нам, девчонкам и мальчишкам»	

Февраль	«В гости к белочкам»	Учить ходьбе по ограниченной площади; закреплять навыки прыжков в высоту; совершенствовать навыки ходьбы и бега; продолжать знакомить с окружающим миром, развивать фантазию	Упражнение «Покажи шишку», «Сорви шишку», «Положи шишку», «Попрыгаем вокруг шишки», п/и «Сделаем запасы на зиму»	Помощь родителей к подготовке к празднику «23 февраля»
	На прогулке 1-2 неделя	Учить детей ходьбе мелким шагом; учить различать цвета; упражнять в бросании и ловле мяча	Упражнение «Птенчики», упражнение на дыхание «Сдуем снежинку с ладошки», п/и «Снежок», «Береги предмет»	Семейная олимпиада «Быстрее, выше, сильнее»
	«Встреча с Лисой Патрикеевной»	Учить сохранять равновесие при ходьбе по ограниченной площади; закреплять навыки ползания; совершенствовать навыки прыжков с продвижением вперед; продолжать знакомить детей с окружающим миром; учить разгадывать загадки	п/и «По ровненькой дорожке шагают наши ножки», «Догони мяч»	
	«Клюшка-игрушка» (на спортивной площадке)	Обучать детей владеть хоккейной клюшкой, упражнять в ходьбе и беге с клюшкой по ледовой площадке	Рассказ о хоккее, хоккейной клюшке, п/и «Заморожу»	Консультация «Как одевать ребенка в холодное время года»
	На прогулке 3-4 неделя	Учить бросать и ловить мяч; упражнять в беге	Упражнение «Птенчики», упражнение на дыхание «Сдуем снежинку с ладошки», п/и	

			«Снежная карусель», «Назови свое имя»	
	«Кружащиеся снежинки»	Обучать детей дыхательным упражнениям; учить выполнять упражнения в перекатывании по полу; развивать умение ориентироваться в обстановке	Упражнения «Кружащиеся снежинки», «Снежинки отдыхают», «Снежинки кружатся», п/и «Поймай снежинку»	Практикум для родителей «Эффективные средства и методы закаливания»
Март	«Мячик на подоконнике»	Развивать у детей желание к выполнению упражнений на расстояние тела; создавать условия для самостоятельного выполнения детьми упражнений на растягивание	Упражнение с мячами, танец с мячами, п/и «Прокати мяч»	Практикум «Самомассаж кистей и пальцев рук»
	На прогулке 1-2 неделя	Учить ходить и бегать друг за другом, не наталкиваясь друг на друга; учить выполнять команды инструктора	Упражнения «Ловкие ручки», упражнение на дыхание «Сдуем пушинку с ладошки», п/и «Мыши и кот», «Веселые зайчата»	
		Упражнять детей в применении предметов быта; развивать координационные способности при выполнении физических упражнений со стульями; воспитывать положительное отношение к преодолению трудностей	Упражнение «Подуйте на свои ладошки», «Солнышко приходи»	Развлечение «Мамы всякие важны, мамы всякие нужны!»

	«Стульчики-вертульчики»			
	«Мяч в спортивном зале»	Побуждать малышей к упражнениям с большими мячами; при выполнении упражнений с мячами создавать ситуации, направленные на взаимодействие друг с другом	Рассказ о мячах и играх с мячами, «Ловишки с мячом»	
	На прогулке 3-4 неделя	Учить детей ходьбе и бегу друг за другом; учить ходьбе с заданиями для рук; развивать внимание	Упражнения «Ловкие ручки», упражнение на дыхание «Сдуем пушинку с ладошки», п/и «Самолеты», «Как зовут твою маму»	
	«Встреча с зайкой»	Учить действовать по сигналу; закреплять навыки ходьбы и бега; совершенствовать умение действовать в соответствии с текстом, воспитывать внимание	Игры-забавы «Зайка», «Поймай морковку», п/и «Зайка, выходи»	
Апрель	«Веселые клоуны»	Закрепить навыки ходьбы и бега вокруг предметов, прыжков через шнуры; упражнять в сохранении равновесия при ходьбе на повышенной опоре; создать условия для взаимодействия и развития двигательной активности	Упражнения «Веселые клоуны», п/и «Тишина», «Найдем лягушонка»	Развлечение «Веселые и полезные подвижные игры»
	На прогулке 1-2 неделя	Продолжать учить детей ходьбе и бегу, прыжкам на двух ногах с продвижением вперед	Упражнение «Мы любим делать зарядку», упражнение на дыхание «Сдуем пушинку с	

			ладошки», п/и «Найди себе пару», «Шустрые воробышки »	
	«Путешествие в весенний лес»	Учить перешагиванию через предметы; закреплять умение ползать; совершенствовать навыки ходьбы и бега; развивать воображение	Упражнение «поднялся ветер», «Посмотрим на жучков», «Деревья с нами здороваются», «Нам весело», «Нам жарко», п/и «Зайцы и волк»	Выпуск буклета «Плоскостопие»
	«В гости к нам пришел попугай Кеша»	Учить пролезать в обруч сверху вниз; закреплять умение прыгать из обруча в обруч на двух ногах; совершенствовать умение ходить боковым приставным шагом	Упражнения «Попугай тренирует крылья, лапки», «Попугай пьет водичку», «Попугай клюет зернышки», п/и «Веселые попугайчики»	
	На прогулке 3-4 неделя	Обучить разным способам ходьбы; тренировать в чередовании бега, ходьбы, в построении по команде инструктора; развивать двигательную активность, наблюдательность	Упражнение «Мы любим делать зарядку», упражнение на дыхание «Сдуем пушинку с ладошки», п/и «Обезьяны и жираф», «Кролики и сторож»	Индивидуальные беседы «Прогулки на свежем воздухе»
	«Звери в цирке»	Учить сохранять равновесие при ходьбе по ограниченной площади; закреплять умение прыгать на мат; совершенствовать навыки пролезания в обруч прямо и боком; развивать фантазию	Беседа о цирке, упражнение «Прыгают зайки-трусишки», «Приветствие», «Прыгают от радости», п/и «Карлики и великаны»	

Май	«Я - пешеход»	Создавать условия для детского травматизма на дорогах: учить различать проезжую часть дороги и места перехода «зебра», понимать значение зеленого и красного сигналов светофора; развивать умение ориентироваться в пространстве, внимание, уверенность в своих действиях; развивать разнообразные виды движений (ходьба по ограниченной плоскости, обычная ходьба, бег, перебрасывание мяча)	Чтение «Через дорогу я с мамой иду», упражнения «Чистим стекла», «Посмотрим под капот», «Качаем шины», «Проверим колеса», п/и «Найди свое место»	Развлечение «Мы хотим Родине служить»
	На прогулке 1-2 неделя	Учить детей ходьбе и бегу, четкому выполнению упражнений; развивать внимание	Упражнение «Любопытные ребятки», упражнение на дыхание «Подуем на листочек», п/и «Попугайчик дома», «Цветы и пчелки»	
	«Ехали-ехали, к солнышку приехали»	Закреплять навыки ходьбы по наклонной доске, метания из-за головы, прыжка в длину с места, обучать бросанию и ловле мяча, быстрому реагированию на сигнал, соизмерению броска с расстоянием до цели; развитие умение переключать слуховое внимание; воспитывать самостоятельность; создавать условия для взаимодействия и развития двигательной активности	Упражнение «В гости к Солнышку», речевая игра «Солнышко или дождик», п/и «Солнышко и тучка»	Спартакиада «Праздник обруча»
	«Птички-невелички»	Учить перешагивать через качающуюся длинную скакалку; закреплять умение прыгать в высоту; совершенствовать умение перешагивать через разные предметы	Упражнение «Птички осматриваются», «Птички чистят перышки, лапки», «Птичкам весело», п/и «Покатаем птичек на машине»	

	На прогулке 3-4 неделя	Учить детей ходьбе и бегу; упражнять в прыжках	Упражнение «Любопытные ребятки», упражнение на дыхание «Подуем на листочек», п/и «Машины», «Лягушки»	Итоги работы за год «Наши успехи»
	«На зеленой травушке»	Обучать общеразвивающим упражнениям с элементами акробатики	Упражнение «Кузнечик», п/и «Травушка-муравушка»	

Список использованной литературы

1. Необычные физкультурные занятия для дошкольников / авт.-сост. Е. и. Подольская. - Изд. 2-е. - Волгоград: Учитель, 2011.
2. Сценарии спортивных праздников и мероприятий для детей 3-7 лет / авт.-сост. Е. и. Подольская. - Волгоград : Учитель, 2009.
3. Физическое развитие детей 2-7 лет: сюжетно-ролевые занятия / авт.-сост. Е. и. Подольская. - Волгоград: Учитель, 2012.
4. Спортивные занятия на открытом воздухе для детей 3 – 7 лет/ авт.-сост. Е. и. Подольская. - Волгоград: Учитель, 2014.
5. «Детство»: Примерная образовательная программа дошкольного образования /Т.И.Бабаева, А.Г.Гогобидзе, О.В.Солнцева и др. – СПб.: ООО «Издательство «Детство-Пресс», 2014.
6. Образовательная область «Физическая культура». Как работать по программе «Детство»: Учебно-методическое пособие/науч. ред.: А.Г.Гогобидзе. – СПб.: ООО «Издательство «Детство-Пресс», 2012.

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

**ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ДОШКОЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ
УЧРЕЖДЕНИЕ ДЕТСКИЙ САД № 25 КОМБИНИРОВАННОГО ВИДА
ПРИМОРСКОГО РАЙОНА САНКТ-ПЕТЕРБУРГА**, Поварова Любовь Рэмовна,
ЗАВЕДУЮЩИЙ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО УЧРЕЖДЕНИЯ

03.10.23 16:51 (MSK)

Сертификат 5ECCE3CA26EB4EDED68C9E8190FD3636