

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ДОШКОЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
«ПИЧАЕВСКИЙ ДЕТСКИЙ САД «БЕРЕЗКА»

Принята на заседании
Педагогического совета
Протокол №1
от «30» августа 2019г

Утверждена приказом заведующего
МБДОУ «Пичаевский детский сад
«Березка»
от «30» августа 2019г. №68 - о/д



М.В.Нистратова

Рабочая программа

по образовательной области «Физическое развитие»

на 2019-2020 учебный год

для детей от 1,5 до 3 лет

(составлена на основе федерального государственного образовательного стандарта дошкольного образования)

Составитель: воспитатель: Воробьева Л. А.

Пичаево
2019 год

Содержание.

1.Целевой раздел.

1.1 Пояснительная записка.

Цели программы.

Задачи программы.

Возрастные особенности контингента детей.

1.2.Планируемые результаты освоения Программы.

Система мониторинга достижения детьми планируемых результатов освоения Программы.

2.Содержательный раздел.

2.1.Название вида деятельности.

Цели данной области.

Задачи данной области.

2.2. Планируемые результаты освоения Программы (по данному виду деятельности).

2.3.Тематический план.

2.4.Календарно-тематическое планирование.

2.5.Организация взаимодействия МБДОУ с семьями воспитанников.

3.Организационный раздел.

3.1.Особенности организации предметно-пространственной среды.

3.2.Материально-техническое обеспечение Программы.

3.3.Список литературы.

1.Целевой раздел.

1.1.Пояснительная записка

Настоящая рабочая программа (далее - Программа) разработана на основе основной образовательной программы МБДОУ «Пичаевский детский сад «Березка» на 2018-2019 учебный год, в соответствии с ФГОС ДО для детей раннего дошкольного возраста от 1,5 до 3 лет, охватывает образовательную 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 наносящем 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.).

Срок реализации Программы - 1 год (2019 - 2020 учебный год)

Цели: сохранение, укрепление и охрана здоровья детей; повышение умственной и физической работоспособности, предупреждение утомления.

Задачи:

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.

Режим реализации программы

Виды образовательной деятельности	Общее количество часов непосредственной образовательной деятельности в год	Количество непосредственной образовательной деятельности в неделю	Возраст детей
Физическая культура	108	3 (одно из них на воздухе)	От 1,5 до 3 лет
Здоровье	-	Ежедневно (в свободной деятельности)	

Возрастные особенности контингента детей.

Раннее детство - особый период становления органов и систем и прежде всего функций мозга. Доказано, что функции коры головного мозга не фиксированы наследственно, они развиваются в результате взаимодействия организма с окружающей средой. В этот период наблюдается максимальный темп формирования предпосылок, обуславливающих все дальнейшее развитие организма, поэтому важно своевременно закладывать основы полноценного развития и здоровья ребенка. Ни в каком периоде детства не наблюдается такого быстрого увеличения массы и длины тела, развития всех функций мозга. В этом возрасте ребенок при помощи взрослого усваивает основные способы использования предметов. У него начинает активно развиваться предметная деятельность.

Продолжается развитие всех органов и физиологических систем, совершенствуются их функции. Ребенок становится более подвижным и самостоятельным (позиция «Я сам»). Это требует от взрослого особого внимания к обеспечению его безопасности. Расширяется круг общения за счет менее знакомых взрослых и сверстников. Общение, овладение предметными действиями приводит ребенка к активному освоению языка, подготавливает его к игре. Под влиянием

предметной деятельности, общения и игры в раннем возрасте развиваются восприятие, мышление, память и другие познавательные процессы. Раннее детство (от 1 года до 3 лет) включает в себе потенциал для возникновения следующих возрастных новообразований.

ФИЗИОЛОГИЯ . 2 года. Основные приобретения за этот период: овладение прямой походкой; развитие предметной деятельности (манипулирует с предметами), овладение речью; намечаются необходимые изгибы позвоночника (шейный, грудной, поясничный). 2-2,5 года окончательно прорезываются молочные зубы (всего 20). С 2 до 3 лет происходит быстрое окостенение конечностей, однако кисти рук еще сохраняют хрящевое строение. Совершенствуется работа систем кровообращения и дыхания: замедляется частота пульса, увеличивается количество крови, которое сердце выбрасывает в 1 удар, увеличивается объем легких; дыхание в возрасте 2-3 года частое, неровное, поверхностное. Движения: ходьба, лазание, бег, метание. Нервная система: повышается ее работоспособность, нервные клетки не так утомляются, поэтому малыш уже может бодрствовать до 6 часов без перерыва.

Большинство детей не могут усидеть на месте: им срочно нужно познавать мир не пешком, а бегом. В этом возрасте детей можно и нужно приучать к простым физическим упражнениям, приобщать к спорту, развивать мелкую и общую моторику во время подвижных игр. Возраст от года до трех в психологии называют «ходячим детством». Важнейший двигательный навык этого периода — ходьба. Двигается ребенок пока что неуклюже, поскольку его координация движений еще далека от совершенства. Он делает широкие шаги (один шаг ребенка — это половина шага взрослого), поднимает руки в стороны, чтобы держать равновесие, переваливается, как уточка, быстро набирает скорость, но пока что не справляется с «тормозами». Центр тяжести малыша смещен вверх. Это связано с тем, что у ребёнка слишком длинное туловище и руки, но относительно короткие ноги. Примерно к трем годам пропорции тела выравниваются и приближаются к пропорциям тела взрослого человека. К этому же времени малыш с легкостью осваивает двигательные навыки: бег, прыжки, смена направления движения, повороты, ходьба задом, подъем по лестнице и т. д.

1.2. Планируемые результаты освоения Программы:

- Сохранение и укрепление физического и психического здоровья детей;
- Воспитание культурно-гигиенических навыков;
- Сформированность начальных представлений о здоровом образе жизни;
- Развитие физических качеств (скоростных, силовых, гибкости, выносливости и координации);
- Накопление и обогащение двигательного опыта детей;
- Овладение основными видами движения;
- Сформированность у воспитанников потребности в двигательной активности и физическом совершенствовании

Мониторинг достижения детьми планируемых результатов освоения Программы по виду деятельности (Физическая культура, Здоровье) проводится 2 раза в год: в начале и в конце года (ноябрь 2018г, апрель 2019г). Мониторинг проводится на основе наблюдений в ходе образовательной деятельности и в режимных моментах и охватывает следующие критерии:

МОНИТОРИНГ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА (1 младшая группа)

Имя, фамилия ребенка	Уровень овладения необходимыми навыками и умениями по образовательной области	
	Физическая культура	

	Прыгает на месте и с продвижением вперед.
	Может бежать непрерывно в течение 30– 40 с.
	Берёт, держит, переносит, бросает и катает мяч.
	Легко ходит в разных направлениях и в различном темпе, ходит с перешагиванием через предметы (высота 10 см).
	Бросает предметы в горизонтальную цель (расстояние 1 м), двумя руками, поочередно правой и левой рукой.
	Воспроизводит простые движения по показу взрослого.
	Охотно выполняет движения имитационного характера, участвует в несложных сюжетных подвижных играх, организованных взрослым.
	Получает удовольствие от участия в двигательной
	Удерживает равновесие при ходьбе в колонне, по кругу, парами
	Прыгает через линии, невысокие предметы
	Имеет простейшие понятия о важности для здоровья соблюдения правил личной гигиены, занятий физическими упражнениями, прогулки (знает, что нужно мыть руки, чистить зубы, делать зарядку, гулять на свежем воздухе и т.д.)

2. Содержательный раздел.

2.1. Образовательная область «Физическое развитие» включает в себя следующие виды образовательной деятельности: 1.«Физическая культура». 2.»Здоровье».

Физическая культура

Цель: формирования у детей интереса и ценностного отношения к занятиям физической культурой, гармоничное физическое развитие .

Задачи:

- 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.

Развитие физических качеств, накопление и обогащение двигательного опыта

Формировать умение ходить и бегать, не наталкиваясь друг на друга, с согласованными, свободными движениями рук и ног. Приучать действовать сообща, придерживаясь определенного направления передвижения с опорой на зрительные ориентиры, менять направление и характер движения во время ходьбы и бега в соответствии с указанием педагога.

Формировать умение сохранять устойчивое положение тела, правильную осанку.

Развивать движения в ходе обучения разнообразным формам двигательной активности.

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

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

Формирование потребности в двигательной активности и физическом совершенствовании

Воспитывать желание выполнять физические упражнения на прогулке.

Развивать стремление играть в подвижные игры с простым содержанием, несложными движениями. Развивать умение играть в игры, способствующие совершенствованию основных движений (ходьба, бег, бросание, катание). Формировать выразительность движений, умение передавать простейшие действия некоторых персонажей (попрыгать, как зайчики; поклевать зернышки и попить водичку, как цыплята, и т.п.).

Примерный перечень основных движений, подвижных игр и упражнений

Основные движения

Ходьба. Ходьба подгруппами и всей группой, парами, по кругу, взявшись за руки, с изменением темпа, с переходом на бег и наоборот, с изменением направления, враспынную (после 2 лет 6 месяцев), обходя предметы, приставным шагом вперед, в стороны. Ходьба по прямой дорожке (ширина 20 см, длина 2-3 м) с перешагиванием через предметы (высота 10-15 см); по доске, гимнастической скамейке, бревну (ширина 20-25 см). Кружение в медленном темпе (с предметом в руках).

Бег. Бег подгруппами и всей группой в прямом направлении, друг за другом, в колонне по одному, в медленном темпе в течение 30-40 секунд (непрерывно), с изменением темпа. Бег между двумя шнурами, линиями (расстояние между ними 25-30 см).

Ползание, лазанье. Ползание на четвереньках по прямой (расстояние 3-4 м); по доске, лежащей на полу; по наклонной доске, приподнятой одним концом на высоту 20-30 см; по гимнастической скамейке.

Подлезание под воротца, веревку (высота 30-40 см), перелезание через бревно. Лазанье по лесенке-стремянке, гимнастической стенке вверх и вниз (высота 1,5 м) удобным для ребенка способом.

Катание, бросание, метание. Катание мяча двумя руками и одной рукой педагогу, друг другу, под дугу, стоя и сидя (расстояние 50-100 см); бросание мяча вперед двумя руками снизу, от груди, из-за головы, через шнур, натянутый на уровне груди ребенка, с расстояния 1-1,5 м, через сетку, натянутую на уровне роста ребенка. Метание мячей, набивных мешочков, шишек на дальность правой и левой рукой; в горизонтальную цель — двумя руками, правой (левой) рукой с расстояния 1 м. Ловля мяча, брошенного педагогом с расстояния 50-100 см.

Прыжки. Прыжки на двух ногах на месте, слегка продвигаясь вперед; прыжки на двух ногах через шнур (линию); через две параллельные линии (10-30 см). Прыжки вверх с касанием предмета, находящегося на 10-15 см выше поднятой руки ребенка.

Общеразвивающие упражнения

Упражнения для кистей рук, развития и укрепления мышц плечевого пояса. Поднимать руки вперед, вверх, в стороны; скрещивать их перед грудью и разводить в стороны. Отводить руки назад, за спину; сгибать и разгибать их. Хлопать руками перед собой, над головой, размахивать вперед-назад, вниз-вверх.

Упражнения для развития и укрепления мышц спины и гибкости позвоночника. Поворачиваться вправо-влево, передавая предметы рядом стоящему (сидящему). Наклоняться вперед и в стороны. Поочередно сгибать и разгибать ноги, сидя на полу. Поднимать и опускать ноги, лежа на спине. Стоя на коленях, садиться на пятки и подниматься.

Упражнения для развития и укрепления мышц брюшного пресса и ног. Ходить на месте. Сгибать левую (правую) ногу в колене (с поддержкой) из исходного положения стоя. Приседать, держась за опору; потягиваться, поднимаясь на носки. Выставлять ногу вперед на пятку. Шевелить пальцами ног (сидя).

Подвижные игры

С ходьбой и бегом. «Догони мяч!», «По тропинке», «Через ручеек», «Кто тише?», «Перешагни через палку», «Догоните меня!», «Воробышки и автомобиль», «Солнышко и дождик», «Птички летают», «Принеси предмета

С ползанием. «Доползи до погремушки», «Проползти в воротца», «Не переползай линию!», «Обезьянки».

С бросанием и ловлей мяча. «Мяч в кругу», «Прокати мяч», «Лови мяч», «Попади в воротца», «Целься точнее!».

С подпрыгиванием. «Мой веселый звонкий мяч», «Зайка беленький сидит», «Птички в гнездышках», «Через ручеек».

На ориентировку в пространстве. -«Где звенит?», «Найди флажок».

Движение под музыку и пение. «Поезд», «Зайка», «Флажок».

Режим реализации программы

Общее количество часов непосредственной образовательной деятельности в год	Количество непосредственной образовательной деятельности в неделю	Длительность непосредственной образовательной деятельности	Форма организации образовательного процесса
108	3 (одно из них на воздухе)	20 минут	Групповая, подгрупповая

2.2. Планируемые результаты освоения Программы.

К концу года дети могут:

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

2.3. Календарно-тематическое планирование образовательной области «Физическое развитие»

(вид деятельности - «Физическая культура»)

Содержание организованной образовательной деятельности			
Сентябрь			
Вводная	Ходьба стайкой за воспитателем, на носочках; лёгкий бег; построение в круг.		
Общеразвивающие упражнения			
Этапы занятия	1-я неделя	2-я неделя	3-я неделя
Занятия 1,4, 7, 10 (в помещении)	1. Упражнять в ходьбе между предметами. 2. Прокатывание мяча одной рукой.	1. Упражнять в прыжках на двух ногах с широкими махами рук . 2. Бросание мяча о стенку.	1. Упражнять в ходьбе с перешагиванием через «кочки». 2. Катание мяча двумя руками друг другу .
Занятия 2, 5,8,11 (на воздухе)	3. Упражнять в ходьбе между скакалок. 4. Прыжки на всей ступне с работой рук.	3.Упражнения с большим мячом. 4. Ползание на ладонях и коленях.	3. Упражнять в ходьбе по дорожке между шнурами. 4.Прыжки на двух ногах на месте.
Занятия 3, 6, 9, 12 (в помещении)	5. Упражнять в прыжках на всей ступне с подниманием на носках. 6.Катание мяча двумя руками друг другу .	5. Упражнять в ходьбе между предметами (кубиками). 6. Катание мяча двумя руками друг другу.	5.Продолжать упражнять в прыжках на двух ногах на месте. 6.Подлезание под верёвку (высота 50 см).
Подвижные игры	«Догонялки», «По тропинке», «Солнышко и дождик»	«Птички, летите ко мне!», «К куклам в гости», «Кот и мыши»	«Воробышки и автомобиль», «У медведя во бору», «Достань погремушку»
Игры малой подвижности	Упражнение «Доползи до кубика и поставь его на другой кубик» (дети строят башенку для Колобка). «Прокати мяч»	Двигательное упражнение: дети проговаривают отрывок из стихотворения А. Барто «Погремушка» и ритмично отстукивают погремушкой по ладони . Пальчиковая гимнастика «Ладушки».	Игра малой подвижности «Лесные жучки». Пальчиковая гимнастика «Пальчики в лесу».

Содержание организованной образовательной деятельности

Октябрь

Вводная	Ходьба друг за другом; легкий бег; ходьба с высоким подниманием колен; бег друг за друга.
----------------	---

Общеразвивающие упражнения

Этапы занятия	1-я неделя	2-я неделя	3-я неделя	4-я неделя
Занятия 1,4, 7, 10,13 (в помещении)	1. Упражнять в прыжках на двух ногах с поворотом вокруг себя. 2. Катание мяча двумя руками друг другу .	1.Упражнять в ходьбе по доске. 2. Прыжки на двух ногах с продвижением вперед.	1. Упражнять в бросании большого мяча в корзину с расстояния 1,5м. 2.Ползание с подлезанием под щнур.	1. Упражнять в перешагивании через мешочки с песком. 2.Прыжки через препятствия с песком.
Занятия 2, 5,8,11, 14 (на воздухе)	3. Продолжать упражнять в прыжках на двух ногах с поворотом вокруг себя. 4.Прокатывание мяча двумя руками под дугу.	3.Ходьба по доске, с проговариванием стихотворения А.Барто «Бычок». 4.Перебрасывание большого мяча через шнур (высота 50см).	3.Упражнять в поворотах вправо – влево с передачей большого мяча. 4. Ползание с подлезанием под дугу.	3.Перебрасывание мяча через шнур (высота 50см). 4. Прыжки на двух ногах.
Занятия 3, 6, 9, 12, 15 (в помещении)	5. Ходьба по дорожке (ширина 20см, длина 2м). 6.Отбивание мяча об пол.	5.Броски большого мяча воспитателю двумя руками снизу. 6.Ползание (3м) с перелезанием через скамейку.	5.Упражнять в ходьбе по доске. 6.Прыжки через шнур.	5. Упражнять в прыжках на носочках. 6. Подлезание под шнур (высота 50см).
Подвижные игры	«Доползи до мяча», «Донеси урожай до корзинки», «В гости к зверятам»	«Не наступи», «Доползи до репки», «Воробышки и автомобиль»	«Будь осторожен», «Где звенит?», «Принеси предмет»	«Где звенит?», «Птички летают», «Птички в гнезде»
Игры малой подвижности	Релаксация «Ох, устали мы тянуть, дайте-ка нам отдохнуть» (самомассаж с расслаблением, перекачиваются на живот, на бок, потягиваются, встают). Упражнение «Проползи по доске».	Дыхательное упражнение «Подуем на ладошки». Пальчиковая гимнастика «Ладушки» с проговариванием одноименной русской народной потешки.	Дыхательное упражнение «Часики». Малоподвижная игра «Поговорим».	Игровое упражнение «Подвижность кубики» (мяч заборчик из 4 кубиков). Дыхательное упражнение «Ветер».

Содержание организованной образовательной деятельности			
Ноябрь			
Вводная	Построение в колонну друг за другом. Ходьба стайкой друг за другом. Бег в темпа.		
Общеразвивающие упражнения			
Этапы занятия	1-я неделя	2-я неделя	3-я неделя
Занятия 1,4, 7, 10 (в помещении)	1.Упражнять в прыжках – «подпрыгивание». 2.Прокатывание мяча между листочками.	1.Бросание малого мяча одной рукой через шнур (высота 40см), стоя на коленях. 2. Ползание за мячом.	1.Прыжки на 2-х ногах через линию. 2.Подлезание под воротца.
Занятия 2, 5,8,11 (на воздухе)	3.Прыжки вверх с целью достать предмет. 4. Прокатывание мяча друг другу.	3.Бросание мешочков с песком вдаль правой и левой рукой. 4.Перепрыгивание через шнур.	3.Пролезание через бревно. 4.Катание мяча двумя руками сидя (расст. 50-100см).
Занятия 3, 6, 9, 12 (в помещении)	5.Ползание на ладонях и ступнях. 6.Подлезание под дугу (высота 40см).	5.Перебрасывание мешочков через шнур (высота 50см). 6.Ходьба с перешагиванием через шнуры, лежащие на полу.	5.Прыжки вверх с касанием предмета. 6.Бросание мяча вперёд двумя руками снизу.
Подвижные игры	«Птички», «Лесные жучки», «Перешагни через палку»	«Обезьянки», «Солнышко и дождик», «Птички летают».	«По тропинке», «Птички в гнёздышках», «Кот и мыши»
Игры малой подвижности	Пальчиковая гимнастика «Играем с пальчиками». Дыхательное упражнение «Подуем на осенние листочки».	Дыхательное упражнение «Дудочка». Игра «Позвони в колокольчик»	Дыхательное упражнение «Ветер» Пальчиковая гимнастика «Ладушки».

Содержание организованной образовательной деятельности			
Декабрь			
Вводная	Построение в шеренгу и равнение по линии Ходьба в колонне по кругу (взявшись за руки) по сигналу. Бег по кругу (взявшись за руки) со сменой направления по сигналу.		
Общеразвивающие упражнения			
Этапы занятия	1-я неделя	2-я неделя	3-я неделя
Занятия 1,4, 7, 10 (в помещении)	1. Ходьба по шнуру прямо. 2. Прыжки вверх с места с целью достать предмет.	1. Ходьба по узенькой и широкой дорожке (предложить детям сравнить дорожки по ширине, уточнить, по какой дорожке удобней идти). 2. Спрыгивание с высоты (со	1. Прокатывание маленького мяча вдаль, ползание за ним возвращение шагом по дорожке шириной 40 см. 2. Ходьба по гимнастической скамейке.

		скамейки, высота 10 см) (знакомить с понятиями «высоко – низко»).	
Занятия 2, 5, 8, 11 (на воздухе)	3. Прокатывание мяча друг другу. 4. Ходьба по шнуру прямо (во время ходьбы дети произносят звукоподражания «Пи-пи-пи!»).	3. Бросание мяча вперед снизу (побуждать детей проговаривать речевую конструкцию «далеко бросил мяч») 4. Ползание под препятствием (высота 30–40 см).	3. Подлезание под четыре последовательно расположенные дуги (высота 40 см). 4. Прыжки на двух ногах чередуя ноги по шнуру..
Занятия 3, 6, 9, 12 (в помещении)	5. Прокатывание мяча друг другу. 6. Ползание под препятствием (высота 30–40 см).	5. Прыжки на двух ногах из обруча в обруч (2 обруча). 6. Ходьба на носках.	5. Ползание по наклонной доске. 6. Бросание мяча вперед двумя руками снизу.
Подвижные игры	«Наседка и цыплята», «Цыплята и кот», «Петушки».	«Мой веселый звонкий мяч...», «Мяч в кругу», «Докати мяч до стены» (расстояние 2 м).	«Доползи до погремушки», «Принеси предмет», «Догоните меня!».
Игры малой подвижности	Ритмичное проговаривание русской народной потешки «Петушок, петушок...», сопряженное с хлопками в ладоши.	Пальчиковая гимнастика «Оладушки» Малоподвижная игра «Петушок»	Малоподвижная игра «Петушок» Проговаривание стихотворных строк, сопряженное с действиями, соответствующими тексту: Белый снег пушистый в воздухе кружится И на землю тихо падает, ложится

Содержание организованной образовательной деятельности

Январь

Вводная	Построение в шеренгу по одному с перестроением в круг по ориентиру. Ходьба с замедлением темпа. Бег в колонне с остановкой по сигналу (в качестве сигнала музыкальных инструментов).
----------------	--

Общеразвивающие упражнения

Этапы занятия	1-я неделя	2-я неделя	3-я неделя
Занятия 1, 4, 7, 10 (в помещении)	1. Перешагивание через препятствие из кубиков, которое дети строят по образцу (высота 10–15 см). 2. Спрыгивание с высоты (со скамейки, высота 15 см;	1. Прыжки через короткие и длинные линии (сравнение линий по длине). 2. Бросание мяча от груди.	1. Ползание на ладонях и коленях друг за другом. 2. Прыжки в длину с места через дорожки разной ширины – 10 см и 5 см (предложить детям сравнить дорожки).

	побуждать детей проговаривать слова «высоко», «низко»).		
Занятия 2, 5, 8, 11 (на воздухе)	3. Бросание мяча вперед снизу. 4. Проползание между ножками стула произвольным способом.	3. Проползание в обруч, расположенный вертикально к полу, не касаясь руками пола. 4. Бросание большого мяча через шнур (высота – 70 см) с расстояния 1 м (закрепление понятий «высоко», «далеко», «большой»).	3. Бросание мяча из положения стоя на коленях. 4. Пролезание на ладонях и коленях через обруч.
Занятия 3, 6, 9, 12 (в помещении)	5. Перешагивание через препятствие (10–15 см). 6. Бросание мяча от груди.	5. Подлезание под шнур в ограниченное пространство (между свисающими со шнура ленточками). 6. Ползание на ладонях и ступнях.	5. Прыжки на двух ногах. 6. Бросание мяча друг другу.
Подвижные игры	«Наседка и цыплята» (с использованием шапочек-масок с изображением цыплят и курицы), «Автомобиль», «Самолёты»	«Мой веселый звонкий мяч» (побуждать детей проговаривать отрывок из стихотворения С. Маршака «Мяч»)	«Попади в воротца». «Найди флажок». «Воробышки и автомобиль».
Игры малой подвижности	Выполнение игровых действий по подражанию: «согреем ручки», «потопаем ногами» и т. д. Дыхательное упражнение «Снежинки».	Игра средней подвижности «Цыплята» (с использованием шапочек-масок с изображением цыплят) Дыхательное упражнение «Дудочка».	Дыхательное упражнение «Каша кипит» Игра средней подвижности «Курочка-хохлатка» (с использованием шапочек-масок с изображением курицы и цыплят)

Содержание организованной образовательной деятельности

Февраль

Вводная	Построение в шеренгу с перестроением в круг. Ходьба на носках, поднимая колени через препятствие. Бег стайкой по кругу с ускорением и замедлением.
----------------	--

Общеразвивающие упражнения

Этапы занятия	1-я неделя	2-я неделя	3-я неделя
Занятия 1, 4, 7, 10 (в помещении)	1. Ходьба из обруча в обруч в сопровождении музыкальной композиции	1. Прыжки на двух ногах (по дорожке длиной до 2 м). 2. Бросание мяча из-за головы.	1. Прыжки через дорожку шириной 15 см. 2. Ходьба по гимнастической скамейке.

	«Муравьишка» (муз. З. Компанейца). 2 Прыжки через веревку.		
Занятия 2, 5, 8, 11 (на воздухе)	3. Бросание мяча от груди (побуждать детей использовать речевую конструкцию «далеко бросил мяч»).	3. Перелезание через бревно (высота 20 см). 4. Бросание маленького мяча в корзину, расположенную в кругу.	3. Бросание большого мяча вдаль от груди двумя руками из положения стоя. 4. Бег за мячом.
Занятия 3, 6, 9, 12 (в помещении)	5. Прыжки в длину через две линии (расстояние 10–30 см). 6. Подбрасывание мяча вверх и ловля двумя руками (побуждать детей использовать в речи понятие «высоко»).	5. Ходьба по гимнастической скамейке и сходжение с нее. 6. Бросание маленького мяча вдаль одной рукой.	5. Прыжки через две параллельные линии (10–30 см). 6. Бросание мяча через шнур, натянутый на уровне груди (с расстояния 1–1,5 м).
Подвижные игры	«Наседка и цыплята», «Кот и мыши», «Самолёты»	«Волшебная дудочка» (дудочка играет – все пляшут, перестает играть – все замирают, удерживая равновесие), «Целься вернее», «Зайка беленький сидит».	«Через ручеек» «Флажок». «Перешагни палку»
Игры малой подвижности	Игра средней подвижности «Карусель» (дети берутся за концы лент круглой «карусели», идут по кругу, ускоряя или замедляя темп по сигналу педагога).	Пальчиковая гимнастика «Пальчики в лесу» Игра малой подвижности «На кого я похож?»	Игра средней подвижности «Колпачок» Дыхательное упражнение «Паровозик» (побуждать детей произносить звукоподражание «Ту-ту!»).

Содержание организованной образовательной деятельности

Март

Вводная	Перестроение из шеренги в круг. Ходьба по кругу (взявшись за руки) со сменой игрушки). Бег по кругу (взявшись за руки) со сменой направления по сигналу
----------------	---

Общеразвивающие упражнения

Этапы занятия	1-я неделя	2-я неделя	3-я неделя
Занятия 1, 4, 7, 10 (в помещении)	1. Ходьба из обруча в обруч с мячом в руках. 2. Прыжки на двух ногах с мячом в руках (до 2 м).	1. Ходьба по ребристой доске. 2. Прыжки со сменой положения ног	1. Прыжки через дорожку, лежащую на ковре (ширина 15 см). 2. Ходьба с изменением темпа

			по музыкальному сигналу (бубен или погремушка).
Занятия 2, 5, 8, 11 (на воздухе)	3. Бросание мяча из-за головы. 4. Прыжки на двух ногах с мячом в руках (до 2 м).	3. Перешагивание через шесть палок, лежащих на полу на расстоянии 15 см друг от друга. 4. Ползание по гимнастической скамейке.	3. Прыжки из обруча в обруч, расположенные вплотную друг к другу. 4. Ползание по гимнастической скамейке на ладонях и коленях.
Занятия 3, 6, 9, 12 (в помещении)	5. Перекат на живот и обратно с мячом в руках. 6. Ходьба из обруча в обруч, руки за головой.	5. Подлезание под шнур, натянутому на высоте 50 см. 6. Бросание большого мяча («Добрось до стены») на расстояние 2 м.	5. Ползание на четвереньках по гимнастической скамейке. 6. Метание мячей правой и левой рукой.
Подвижные игры	«Брось и догони», «Пузырь», «Игра с бубном»	«Где звенит?» (с колокольчиком) «Поезд» (побуждать детей произносить звукоподражание «Ту-ту!» с разной громкостью). «Мой веселый звонкий мяч».	«Целься вернее». «Обезьянки». «Зайка»
Игры малой подвижности	Игра «Сбей пирамиду» (прокатывание мяча в пирамиду из двух кубиков, построенную детьми под руководством педагога). Дыхательное упражнение «Паровозик».	Дыхательное упражнение «Бабочки». Пальчиковая гимнастика «Пальчик о пальчик»	Дыхательное упражнение «Бульканье»

Содержание организованной образовательной деятельности

Апрель

Вводная	Построение в шеренгу по флажку-сигналу того или иного цвета. Ходьба друг за другом на коленях, на носочках. Бег со сменой темпа по звуковому сигналу (бубен, погремушка).
----------------	---

Общеразвивающие упражнения

Этапы занятия	1-я неделя	2-я неделя	3-я неделя	4-я неделя
Занятия 1, 4, 7, 10, 13 (в помещении)	1. Прыжки со сменой положения ног (ноги врозь – вместе). 2. Перебрасывание мяча через веревку, находящуюся на уровне груди ребенка (расстояние 1–1,5 м).	1. Прямой галоп. 2. Бросание предметов в цель (расстояние 1 м) одной рукой.	1. Перелезание через гимнастическую скамейку. 2. Бросание маленького мяча вдаль от плеча одной рукой.	1. Бросание мяча в сетку, натянутую на уровне роста. 2. Метание мяча в мешочки правой и левой рукой.
Занятия 2, 5, 8, 11, 14 (на воздухе)	3. Лазание по гимнастической скамейке. 4. Прыжки со сменой положения ног (врозь –	3. Перелезание через гимнастическую скамейку. 4. Подлезание под дугу высотой 40 см.	3. Прыжки вверх до игрушки, подвешенной на 10–15 см выше вытянутой руки ребенка. 4. Подлезание поочередно	3. Ходьба по дорожке (ширина 2–3 м), перешагивание через предметы (высота 10–15 см)

	вместе).		под дуги высотой 50 см, 40 см, под шнур на высоте 30 см.	см). 4. Прыжки че
Занятия 3, 6, 9, 12, 15 (в помещении)	5. Ходьба боком по шнуру, расположенному по кругу. 6. Перебрасывание мяча через веревку, находящуюся на уровне груди ребенка (расстояние 1–1,5 м).	5. Прыжки в длину с места через «ручеек» шириной 20 см. 6. Подлезание под дугу высотой 50 см, под дугу высотой 40 см.	5. Ходьба по гимнастической скамейке. 6. Ползание на четвереньках по прямой (расстояние 3–4 м).	5. Ползание на четвереньках по гимнастической скамейке. 6. Бросание мяча на шнур, натянутый на уровне груди ребенка на расстоянии 1–
Подвижные игры	«Лошадки», «Заинька»,	«Лошадки», «Целься вернее», «Воробышки и автомобиль».	«Заинька, походи...» с проговариванием одноименной потешки. «Перешагни через палку». «Найди флажок»	«Через ручеек», «По тропинке», «Флажок»
Игры малой подвижности	Дыхательные упражнения «Петушок», «Паровоз» Пальчиковая гимнастика «Оладушки».	Словесно-двигательная игра «Наши утки с утра...» с проговариванием одноименной русской народной потешки. Пальчиковая гимнастика «Ладушки».	Дыхательное упражнение «Надуем шарик» Игра средней подвижности «К куклам в гости мы идем»	«Прятки с платочком» (русская народная игра) обр. Р. Рустамовой. Дыхательное упражнение «Бабочки».

Содержание организованной образовательной деятельности

Май

Вводная	Ходьба друг за другом по периметру площадки, на носках, врассыпную. Бег с препятствиями. Ходьба парами.
----------------	--

Общеразвивающие упражнения

Этапы занятия	1-я неделя	2-я неделя	3-я неделя
Занятия 1,4, 7, 10 (в помещении)	1. Прямой галоп. 2. Бросание предметов в цель (расстояние 1 м).	1. Прыжки в длину с места. 2. Метание на дальность правой и левой рукой (2,5–3 м)	1. Бросание мешочков в цель: высота 1 м, расстояние 1,5 м. 2. Бег с мячом.
Занятия 2, 5,8,11 (на воздухе)	3. Прямой галоп. 4. Метание на дальность правой и левой рукой (2,5–3 м).	3. Бросание вдаль мешочка с песком через шнур, расположенный на высоте 1 м, с расстояния 1,5 м. 4. Подлезание под шнур.	3. Повороты вправо-влево с передачей мяча. 4. Прыжки на двух ногах с продвижением вперед.
Занятия 3, 6, 9, 12 (в помещении)	5. Ходьба между мячами, расположенными в	5. Бег за мешочком. 6. Прокатывание мяча	5. Бег между шнурами (ширина 30 см).

помещении)	шахматном порядке. 6. Бросание большого мяча от груди двумя руками вдаль.	воспитателю с расстояния 1,5 м.	6. Метание предметов в горизонтальную цель двумя руками (правой и левой) с расстояния 1 м.
Подвижные игры	«Солнышко и дождик», «Самолеты», «Воробышки и автомобиль»	«Не наступи на линию». «Воробышки и автомобиль» «Сбей башенку»	«Прокати мяч до стены». «Попади в воротца». «Солнышко и дождик»
Игры малой подвижности	Игра малой подвижности «Петушок». Дыхательное упражнение «Пароход»	Пальчиковая гимнастика «Оладушки». Дыхательное упражнение «Надуем пузик-арбузик»	Дыхательное упражнение «Бабочка» Игра средней подвижности «Поезд». Дыхательное упражнение «Веселые пружинки» «Позвони в колокольчик»

Здоровье

Цель: достижение целей охраны здоровья детей и формирования основы культуры здоровья.

Задачи:

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

Сохранение и укрепление Физического и психического здоровья детей

В течение года под руководством медицинского персонала, учитывая здоровье детей и местные условия, осуществлять комплекс закаливающих процедур с использованием природных факторов: воздуха, солнца, воды. Приучать детей находиться в помещении в облегченной одежде. Обеспечивать длительность их пребывания на воздухе в соответствии с режимом дня.

При проведении закаливающих мероприятий осуществлять дифференцированный подход к детям с учетом состояния их здоровья.

Специальные закаливающие процедуры проводить по решению администрации и медицинского персонала дошкольного учреждения, принимая во внимание пожелания родителей.

Воспитание культурно-гигиенических навыков

Продолжать учить детей под контролем взрослого, а затем самостоятельно мыть руки по мере загрязнения и перед едой, насухо вытирать лицо и руки личным полотенцем.

Формировать умение с помощью взрослого приводить себя в порядок. Формировать навык пользования индивидуальными предметами (носовым платком, салфеткой, полотенцем, расческой, горшком).

Во время еды учить детей правильно держать ложку.

Обучать детей порядку одевания и раздевания. При небольшой помощи взрослого учить снимать одежду, обувь (расстегивать пуговицы спереди, застежки на липучках); в определенном порядке аккуратно складывать снятую одежду; правильно надевать одежду и обувь.

Формирование начальных представлений о здоровом образе жизни

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

Режим реализации программы

Количество непосредственной образовательной деятельности в неделю	Длительность непосредственной образовательной деятельности	Форма организации образовательного процесса
Ежедневно	В течение всего дня	Групповая, подгрупповая

2.2. Планируемые результаты освоения Программы.

К концу года дети могут:

- Умеет самостоятельно одеваться и раздеваться в определенной последовательности.
- Проявляет навыки опрятности (замечает беспорядок в одежде, устраняет его при небольшой помощи взрослых).
- При небольшой помощи взрослого пользуется индивидуальными предметами (носовым платком, салфеткой, полотенцем, расческой, горшком).
- Умеет самостоятельно есть.

**2.3. Календарно-тематическое планирование образовательной области
«Физическое развитие»
(вид деятельности - «Здоровье»)**

**Сохранение и укрепление
физического и психического здоровья детей**

В течение года под руководством медицинского персонала, учитывая здоровье детей и местные условия, осуществлять комплекс закаливающих процедур с использованием природных факторов: воздуха, солнца, воды. Приучать детей находиться в помещении в облегченной одежде. Обеспечивать длительность их пребывания на воздухе в соответствии с режимом дня.

При проведении закаливающих мероприятий осуществлять дифференцированный подход к детям с учетом состояния их здоровья.

Специальные закаливающие процедуры проводить по решению администрации и медицинского персонала дошкольного учреждения, принимая во внимание пожелания родителей.

Система закаливающих мероприятий

<i>время года</i>	<i>мероприятия</i>
осень	5 4 2 3 8 1
зима	5 4 2 3 7 1
весна	5 4 2 3 6 7 1
лето	5 4 2 3 6 8 1

1 – хождение босиком
2 – воздушные ванны
3 - облегченная одежда
4 – прогулки

5 – воздушно-температурный режим
6– утренний прием на улице
7 – витаминотерапия
8 – солнечные ванны

Физкультурно-оздоровительные мероприятия

№	Оздоровительные мероприятия	1 мл. группа
1	Утренний прием детей на воздухе	+
2	Утренняя гимнастика	+
3	Гимнастика после сна	+
4	Дыхательная гимнастика	+
5	Гимнастика для глаз	+
6	Босохождение	+
7	Ребристая доска	+
8	Витаминизация	+
9	Прогулка 2 раза в день	+
10	Организация питания	+
11	Соблюдение воздушного режима	+
12	Проветривание помещений	+
13	Световой режим	+
14	Маркировка мебели	+
15	Самомассаж	+

Содержание образовательной деятельности

Сентябрь

1-я неделя	2-я неделя	3-я неделя
<p>1. Целевая прогулка по территории детского сада «Порадуемся солнышку».</p> <p>2. Приучение детей к мытью рук после рисования, лепки, перед едой, насухо вытирать лицо и руки личным полотенцем.</p> <p>3. Дидактическая игра «Расскажи и покажи» (воспитатель предлагает детям показать Колобка, где у них глазки, ушки, носик, язычок и т. д.).</p> <p>4. Игровые ситуации «Оденем куклу на прогулку», «Причешем куклу», «Накормим куклу», «Кукла заболела».</p> <p>5. Изобразительная деятельность «Украсим носовой платочек» (воспитатель объясняет детям назначение носового платка, предлагает украсить платки (квадратные листы бумаги) узором) листы бумаги) узором)</p>	<p>1. Выполнение игровых действий по подражанию «Где же наши ручки?».</p> <p>2. Дыхательное упражнение «Часики».</p> <p>3. Гимнастика после сна «Потягушки-потягушеньки».</p> <p>4. Игра на прогулке «Вертушки» (детям предлагается подуть на вертушки или подставить их ветру).</p> <p>5. Беседа с родителями об организации двигательной активности детей.</p> <p>6. Обучение детей порядку одевания и раздевания; при небольшой помощи взрослого учить снимать одежду, обувь.</p> <p>7. Самомассаж (детям предлагается погладить свои ладошки, локотки, плечи, колени, живот).</p> <p>8. Игровая ситуация «У куклы заболел зуб».</p> <p>9. Лепка яблок для кукол</p>	<p>1. Приучение к мытью рук и умыванию с одновременным прослушиванием русской народной песенки «Водичка, водичка...».</p> <p>2. Дыхательное упражнение «Подуем на ладошки».</p> <p>3. Гимнастика для глаз (дети следят глазами за предметом).</p> <p>4. Самомассаж (дети поглаживают щеки, уши, нос, шею).</p> <p>5. Ходьба босиком по ребристым дорожкам.</p> <p>6. Чтение чешской нар. песенки «Дай молочка, буренушка...».</p> <p>7. Ритмическая гимнастика под музыкальную композицию «Бубен» (рус. нар. музыка, сл. Е. Макшанцевой)</p>

Содержание образовательной деятельности

Октябрь

1-я неделя	2-я неделя	3-я неделя
------------	------------	------------

<p>1. Целевая прогулка по территории детского сада «Деревья – наши друзья».</p> <p>2. Приучение детей к порядку одевания и раздевания на примере куклы.</p> <p>3. Дидактическая игра «Расскажи и покажи» (воспитатель предлагает детям показать части тела: живот, руки, ноги, шея).</p> <p>4. Игровые ситуации «Уложим куклу спать», «Кукла танцует», «Накормим куклу», «Кукла собирается в гости».</p> <p>5. Изобразительная деятельность «Украсим шарфик узором» (воспитатель объясняет детям назначение верхней одежды, предлагает детям украсить шарфики (полосы бумаги) узором)</p>	<p>1. Выполнение игровых действий по подражанию «Где же наши ручки?».</p> <p>2. Дыхательное упражнение «Пузыри».</p> <p>3. Гимнастика после сна «Потягушки-потягушеньки».</p> <p>4. Игра на прогулке «Султанчики» (детям предлагается подуть на султанчики (узкие ленты или полосы бумаги, целлофана, прикрепленные на палочку) или подставить их ветру).</p> <p>5. Беседа с родителями об организации закаливания детей в домашних условиях</p>	<p>1. Целевая прогулка по территории детского сада «Осенние листочки».</p> <p>2. Приучение детей к правильному одеванию одежды и обуви, аккуратному складыванию снятой одежды в определенном порядке.</p> <p>3. Самомассаж (дети поглаживают свои пальчики и ладони).</p> <p>4. Пальчиковая гимнастика «Мой мизинчик, где ты был?»</p>
---	--	--

Содержание образовательной деятельности

Ноябрь

1-я неделя

2-я неделя

3-я неделя

<p>1. Целевая прогулка по территории детского сада «Наблюдение за птицами».</p> <p>2. Приучение детей к мытью рук после рисования, лепки, перед едой, насухо вытирать лицо и руки личным полотенцем.</p> <p>3. Отгадывание загадки: Нескучаюшки-подружки Днем и ночью вместе. Если делают ватрушки – Обе будут в тесте! (Руки.)</p> <p>4. Игра малой подвижности «Вот помощники мои, их как хочешь поверни...»</p>	<p>1. Учить детей правильно держать ложку во время еды.</p> <p>2. Дидактическая игра «Как беречь наши руки?».</p> <p>3. Гимнастика для глаз (дети следят глазами за предметом).</p> <p>4. Мытье рук прохладной водой.</p> <p>5. Инсценировка русской народной потешки «Идет коза рогатая...».</p> <p>6. Ритмическая гимнастика под музыкальную композицию «Бубен» (рус. нар. мелодия, сл. Е. Макшанцевой)</p>	<p>1. Выполнение игровых действий по подражанию «Где же наши ручки?».</p> <p>2. Дыхательное упражнение «Часики».</p> <p>3. Гимнастика после сна «Потягушки-потягушеньки».</p> <p>4. Игра на прогулке «Вертушки» (детям предлагается подуть на вертушки или подставить их ветру).</p> <p>5. Элементы одевания и раздевания (при небольшой помощи взрослого учить снимать одежду, обувь).</p> <p>6. Беседа с родителями об организации двигательной активности детей.</p> <p>7. Обучение детей порядку</p>
--	---	--

Содержание образовательной деятельности

Декабрь

1-я неделя

2-я неделя

3-я неделя

<p>1. Целевая прогулка по территории детского сада «Что изменилось на улице?».</p> <p>2. Дидактическая игра «Оденем куклу на прогулку» (ознакомление с сезонной (зимней) одеждой на примере одевания куклы).</p> <p>3. Сюжетная игра «Покатаем куклу на санках» (объяснить правила безопасности при катании на санках).</p> <p>4. Лепка витаминов для игрушек (учить скатывать шарики из комочков пластилина).</p> <p>5. Дыхательные упражнения «Надуем шарик», «Сдуем снежинки с ладошки»</p>	<p>1. Выполнение игровых действий по подражанию «Что мы делаем на улице?».</p> <p>2. Дыхательное упражнение «Снежинки».</p> <p>3. Гимнастика после сна «Потягушки-потягушеньки».</p> <p>4. Игры на прогулке с вертушками, султанчиками, погремушками.</p> <p>5. Беседа с родителями об организации двигательной активности детей.</p> <p>6. Самомассаж (детям предлагается погладить свои ладошки, локотки, плечи, колени, живот).</p> <p>7. Приучение детей к культурно-гигиеническим процедурам (умываться, мыть руки, одеваться по погоде, аккуратно есть)</p>	<p>1. Выполнение действий по подражанию «Что мы делаем в группе?».</p> <p>2. Дыхательное упражнение «Пузыри».</p> <p>3. Гимнастика после сна «Потягушки-потягушеньки».</p> <p>4. Игра на прогулке с природным материалом (шишками, желудями, крупными семенами растений и т. д.).</p> <p>5. Беседа с родителями об организации закаливания детей в домашних условиях.</p> <p>6. Рассматривание картинок с изображением зимней одежды и обуви, обсуждение значения теплых вещей зимой.</p> <p>7. Самомассаж после прогулки: детям предлагается размять руками стопы и пальцы ног, потереть колени</p>
--	---	--

Содержание образовательной деятельности

Январь

1-я неделя	2-я неделя	3-я неделя
------------	------------	------------

<p>1. Выполнение игровых действий по подражанию: «согреем ручки», «потопаем ногами» и т.д.</p> <p>2. Дыхательное упражнение «Снежинки».</p> <p>3. Выполнение гимнастики после сна «Потягушки-потягушеньки».</p> <p>4. Игры на прогулке с пластмассовыми лопатками и формочками.</p> <p>5. Беседа с родителями об организации двигательной активности детей.</p> <p>6. Самомассаж (детям предлагается погладить свои ладошки, локотки, плечи, колени, живот).</p> <p>7. Приучение детей к самостоятельному мытью рук по мере загрязнения и перед едой; насухо вытирать лицо и руки личным полотенцем</p>	<p>1. Выполнение ритмических действий по подражанию под музыку (на усмотрение педагога).</p> <p>2. Дыхательное упражнение «Дудочка».</p> <p>3. Гимнастика после сна «Потягушки-потягушеньки».</p> <p>4. Подвижные игры на прогулке «Зайка», «Автомобиль», «Догонялки с персонажами».</p> <p>5. Самомассаж (детям предлагается погладить свои ладошки, локотки, плечи, колени, живот).</p> <p>6. Игровые ситуации «У мишки болит живот», «Кукла Катя не хочет мыть руки» (совместное обсуждение ситуаций).</p> <p>7. Рисование кругов на варежке (силуэте, вырезанном из бумаги)</p>	<p>1. Приучение детей к использованию индивидуальных предметов (носовой платок, салфетка, полотенце, расческа, горшок).</p> <p>2. Дидактическая игра «Как беречь наши ноги?».</p> <p>3. Гимнастика для глаз (дети смотрят на маленький круг, прикрепленный на окно, а затем вдаль).</p> <p>4. Мытье рук и лица прохладной водой.</p> <p>5. Инсценировка русской народной потешки «Большие ноги шли по дороге...».</p> <p>6. Музыкальная подвижная игра «Мышки и кот» в сопровождении пьесы «Полька» (муз. К. Лоншан-Друшкевичевой)</p>
---	---	--

Содержание образовательной деятельности

Февраль

1-я неделя	2-я неделя	3-я неделя
------------	------------	------------

<p>1. Целевая прогулка по территории детского сада «Какая погода на улице?».</p> <p>2. Приучение детей к правильному надеванию одежды и обуви, аккуратному складыванию снятой одежды в определенном порядке.</p> <p>3. Игра средней подвижности «Карусель» (дети берутся за концы лент круглой «карусели», идут по кругу, ускоряя или замедляя темп по сигналу педагога).</p> <p>4. Дидактическая игра «Как беречь свое здоровье» (педагог показывает детям иллюстрации с изображением детей, нарушающих правила здоровьесбережения, предлагает детям рассказать об изображенном, объясняет, что следует делать, чтобы не навредить своему здоровью)</p>	<p>1. Дидактическая игра «Для чего нужны глаза, уши...» (формирование представления о назначении каждого органа: глаза – смотреть, уши – слушать, нос – нюхать и т. д.).</p> <p>2. Дыхательная гимнастика «Вдох – выдох».</p> <p>3. Мытье рук и лица прохладной водой.</p> <p>4. Игра «Купание Наташи» (музыкально-двигательный показ действий купания куклы под пение воспитателя («Наташе, Наташе таз...» (рус. нар. мелодия, сл. Н. Френкель).</p> <p>5. Целевая прогулка «Физкультура на улице» (дети выполняют простейшие движения по показу педагога).</p> <p>6. Ознакомление с правилами гигиены: нужно мыть руки водой с мылом несколько раз в день; нужно причесываться, вытирать нос платком, аккуратно есть ложкой.</p>	<p>1. Дыхательное упражнение «Паровозик» (побуждать детей произносить звукоподражание «Ту-ту!»).</p> <p>2. Ходьба босиком по «тропе здоровья».</p> <p>3. Ознакомление с правилами здоровьесбережения: нельзя ходить босиком по острым предметам; летом нужно закалять ноги, бегая по песку босиком; каждый день нужно мыть ноги).</p> <p>4. Выполнение упражнений для предупреждения плоскостопия: ходьба на носках, ходьба по палке, перекатывание левой и правой стопой поочередно теннисного мячика.</p> <p>5. Исполнение музыкально-ритмических движений под плясовую песенку «Уж я топну ногой...»</p>
--	--	---

Содержание образовательной деятельности		
Март		
1-я неделя	2-я неделя	3-я неделя
<p>1. Игра «Сбей пирамиду» (прокатывание мяча в пирамиду из двух кубиков, построенную детьми под руководством педагога).</p> <p>2. Ходьба по корригирующим дорожкам.</p> <p>3. Анкетирование родителей по организации двигательной активности детей дома.</p> <p>4. Ходьба по территории детского сада.</p> <p>5. Гимнастика в постели после сна.</p> <p>6. Дидактическая игра «В какие игры играют на улице?»</p>	<p>1. Дыхательные упражнения «Паровозик», «Бабочки».</p> <p>2. Подвижная игра «Сбей кеглю».</p> <p>3. Ходьба по массажным коврикам.</p> <p>4. Игра «Перенеси больше предметов» (перенести кубики на свой стул).</p> <p>5. Консультация для родителей «Меры предосторожности при ОРЗ».</p> <p>6. Подлезание под стулья разной величины, высоты; под палку, положенную на спинки двух стульев.</p> <p>7. Игра-путешествие по территории детского сада с преодолением препятствий: перешагивание ямок, огибание луж, ходьба по бровкам.</p>	<p>1. Дидактическая игра «Что мы надеваем на ноги?» (детям предлагается найти среди картинок с изображением разных предметов обуви).</p> <p>2. Упражнение для предупреждения плоскостопия «Дорожки» (дети ходят босиком по специальным дорожкам: на одной пришиты карандаши, на второй – пробки от пластиковых бутылок, на третьей – квадратами вшитый горох).</p> <p>3. Беседа «Как беречь свои ноги».</p> <p>4. Зарядка для ног с проговариванием русской народной потешки «Еду, еду бабе, к деду...».</p> <p>5. Дыхательные упражнения «Надуем шарик», «Гуси шипят», «Насос»</p>

<p>(педагог показывает детям инвентарь для прогулок и предлагает рассказать, как можно играть с этими предметами).</p> <p>7. Подвижные игры «Птички в гнздышках», «Мыши и кот», «Трамвай»</p>		
---	--	--

Содержание образовательной деятельности

Апрель

1-я неделя	2-я неделя	3-я неделя
<p>1. Дыхательные упражнения «Петушок», «Паровоз».</p> <p>2. Игра «Разбери крупу».</p> <p>3. Ходьба по массажным коврикам.</p> <p>4. Игровые действия «Доползи до зайки», прыжки – «Достань до зайки».</p> <p>5. Консультация для родителей «Организация двигательного досуга детей на прогулке».</p> <p>6. Подлезание под доской, положенной на спинки стульев разной высоты.</p> <p>7. Ходьба боком по шнуру, расположенному по кругу.</p> <p>8. Подъем и спуск по ступенькам лестницы (уточнить у детей правила безопасности при подъеме и спуске с лестницы).</p> <p>9. Броски большого мяча в корзину, расстояние 1,5 м</p>	<p>1. Выполнение ритмических движений, соответствующих тексту стихотворения «Мишка косолапый по лесу идет...».</p> <p>2. Дидактическая игра «Выбери одежду для куклы Андрюши и куклы Катюши» (используются картинки с изображением одежды).</p> <p>3. Пальчиковая гимнастика «Оладушки».</p> <p>4. Игровая ситуация: воспитатель и доктор Айболит объясняют детям, почему нужно мыть овощи и фрукты.</p> <p>5. Малоподвижная игра «Поймай мяч».</p> <p>6. Гимнастика в постели.</p> <p>7. Ползание с подлезанием под препятствия (большой и маленький стул)</p>	<p>1. Чтение и инсценировка стихотворения Г. Сапгира «Кошка».</p> <p>2. Выполнение упражнений для пальцев «Кулачки», «Встряхивание», «Пальчики здороваются», «Массаж пальцев», «Счет пальцев».</p> <p>3. Беседа-рассуждение «Зачем нужны ноги?».</p> <p>4. Дидактическая игра «Чудесный мешочек».</p> <p>5. Игра-забава «Зайчики пляшут».</p> <p>6. Игровая ситуация «Купание куклы Кати».</p> <p>7. Гимнастика для язычка «Непослушный язычок» (покусать язык), «Вкусное варенье» (облизать широким языком верхнюю губу).</p>

Содержание образовательной деятельности

Май

1-я неделя	2-я неделя	3-я неделя
-------------------	-------------------	-------------------

<p>1. Приучение детей к использованию индивидуальных предметов (носовой платок, салфетка, полотенце, расческа, горшок).</p> <p>2. Дидактическая игра «Как беречь наши ноги и руки?».</p> <p>3. Гимнастика для глаз (дети следят за предметом, который педагог медленно передвигает в пространстве).</p> <p>4. Мытье рук и лица прохладной водой.</p> <p>5. Дидактическая игра «Разноцветные флажки» (педагог дает каждому ребенку выбрать и принести флажок определенного цвета).</p>	<p>1. Выполнение игровых действий по подражанию «Где же наши ручки?».</p> <p>2. Дыхательное упражнение «Пчелка».</p> <p>3. Гимнастика после сна «Потягушки-потягушеньки».</p> <p>4. Игра на прогулке «Вертушки» (детям предлагается подуть на вертушки или подставить их ветру).</p> <p>5. Привлечение родителей к изготовлению нетрадиционного оборудования для занятий в группе и дома.</p> <p>6. Обучение детей порядку одевания и раздевания; при небольшой помощи взрослого учить снимать одежду, обувь.</p> <p>7. Ходьба по «кочкам», расположенным в шахматном порядке</p>	<p>1. Игра «Сбей башенку» (прокатывание мяча в башенку из трех кубиков, построенную детьми под руководством педагога).</p> <p>2. Ходьба по корригирующим дорожкам.</p> <p>3. Дыхательные упражнения «Шар лопнул», «Ветер», «Подуем на шарики».</p> <p>4. Ходьба по территории детского сада.</p> <p>5. Гимнастика в постели после сна.</p> <p>6. Дидактическая игра «Какие предметы нужны взрослым для работы?» (педагог показывает предметы для работы повара, няни, дворника, парикмахера; дети называют предметы и говорят, кому они принадлежат)</p>
---	---	--

2.4. Организация взаимодействия МБДОУ с семьями воспитанников.

Образовательная область «Физическое развитие»

1. Разъяснять родителям (через оформление соответствующего раздела в «уголке для родителей», на родительских собраниях, в личных беседах, рекомендуя соответствующую литературу) необходимость создания в семье предпосылок для полноценного физического развития ребенка.

2. Ориентировать родителей на формирование у ребенка положительного отношения к физкультуре и спорту; привычки выполнять ежедневно утреннюю гимнастику (это лучше всего делать на личном примере или через совместную утреннюю зарядку); стимулирование двигательной активности ребенка совместными спортивными занятиями (лыжи, коньки, фитнес), совместными подвижными играми, длительными прогулками в парк или лес; создание дома спортивного уголка; покупка ребенку спортивного инвентаря (мячик, скакалка, лыжи, коньки, велосипед, самокат и т.д.); совместное чтение литературы, посвященной спорту; просмотр соответствующих художественных и мультипликационных фильмов.

3. Информировать родителей об актуальных задачах физического воспитания детей на разных возрастных этапах их развития, а также о возможностях детского сада в решении данных задач.

4. Знакомить с лучшим опытом физического воспитания дошкольников в семье и детском саду, демонстрирующим средства, формы и методы развития важных физических качеств, воспитания потребности в двигательной деятельности.

5. Создавать в детском саду условия для совместных с родителями занятий физической культурой и спортом. Привлекать родителей к участию в совместных с детьми физкультурных праздниках и других мероприятиях, организуемых в детском саду (а также районе, в области).

**План работы с родителями по образовательной области
«Физическое развитие» на 2015-2016 учебный год**

Месяц	Название мероприятий	Ответственные
Октябрь	1. Консультация «Роль движений в жизни ребёнка» 2. Семинар – практикум «Играем пальчиками»	Воробьева Л.А. Сенина Г.И.
Декабрь	Консультация «Как сделать зимнюю прогулку с малышом приятной и полезной?»	Сенина Г.И.
Январь	Анкетирование «Организация двигательной активности детей дома»	Воспитатели группы
Февраль	Консультация «Способы эффективного закаливания»	Воробьева Л.А.
Март	Анкетирование «Какое место занимает физкультура в вашей семье»	Воспитатели группы

3. Организационный раздел.

3.1. Особенности организации предметно – пространственной среды.

Наименование уголков, оборудованных в группе	Наполнение уголка
Уголок спорта	Доска ребристая, мячи разного размера, обручи, скакалки, кегли, кольцоброс, бубны, тренажёр «Велосипед», сухой бассейн, мягкий мат.

3.2. Материально – техническое обеспечение Программы.

Название вида деятельности	Методические пособия
Физическая культура	
Здоровье	

3.3. Список литературы.

Физическая культура
<ol style="list-style-type: none">1.Теплякова Л.А., Шишова С.В. «Учимся быть здоровыми» Тамбов,из-во ИПКРО,19952.Лайзане С.Я. Физическая культура для малышей. М.: Просвещение, 19873.Пензулаева Л. И. Физкультурные занятия в детском саду. 1 младшая группа.-М. 19854.Степаненкова Э. Я. Физическое воспитание в детском саду, —М.: Мозаика-Синтез, 20065.Комплексные занятия по программе «От рождения до школы» под редакцией Н.Е. Вераксы, Т.С. Комаровой, М.А. Васильевой. 1 младшая группа/ авт.- сост. Н.В. Лободина.- Волгоград: Учитель,20126.Перспективное планирование воспитательно-образовательного процесса по программе «От рождения до школы» под редакцией Н.Е. Вераксы, Т.С. Комаровой, М.А. Васильевой. 1 младшая группа/ авт.-сост. И. А. Осина (и др.) - Волгоград, 2012.
Здоровье
<ol style="list-style-type: none">1.Уроки Мойдодыра / Г.Зайцев. – СПб.: Акцидент, 1997.2. «Воспитание культуры поведения у детей дошкольного возраста» / С.В.Петерина.- М.: «Просвещение», 1986.3.Винникова Г.И. Занятия с детьми 2-3 лет: Социальное развитие, окружающий мир.- М.: ТЦ Сфера, 20094.«Азбука здоровья» / К.Люцис.- М., «Русское энциклопедическое товарищество», 2004.5. «Здоровьесберегающие технологии в ДОУ» / Л.В.Гаврючина.- М. «Сфера», 2007.6.Как воспитать здорового ребенка / В.Г. Алямовская. – М.: linka- press, 1993.7. «Система работы по формированию здорового образа жизни» / О.И.Бочкарева.- В.: «Корифей»,2008.

