

# ПРОГРАММА

## « ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА — ДОШКОЛЬНИКАМ »

Автор: Л.Д. Глазырина

**Цель программы** — оптимально реализовать оздоровительное, воспитательное и образовательное направление физического воспитания, учитывая индивидуальные возможности развития ребенка во все периоды дошкольного детства.

**Задачи программы**, имеют следующие направления:

— *оздоровительное* — обеспечение качественной работы дошкольных учреждений по укреплению здоровья детей;

— *воспитательное* — обеспечение социального формирования личности ребенка, развитие его творческих сил и способностей;

— *образовательное* — обеспечение усвоения систематизированных знаний, формирование двигательных умений и навыков, развитие двигательных способностей.

**Три основополагающих принципа**, по мнению автора, регламентируют деятельность педагога ДОО в физическом воспитании детей:

— *принцип фасцинации* (от англ. fascination) — специально организованное вербальное воздействие — умение очаровать ребенка своим внешним видом, им самим, друг другом, проявлять интерес к окружающим предметам, действиям с ними, физическим упражнениям и движениям).

— *принцип синкретичности* (от греч. synkretismos — соединение, объединение) направлен на установление в двигательной сфере синкретических связей, с помощью которых ребенок постигает для себя значение и физических упражнений, природу их внедрения);

— *принцип творческой направленности* — самостоятельное создание ребенком новых движений на основе его двигательного опыта.

Автор акцентирует внимание на том, что физическое совершенствование детей возможно лишь при правильном подборе физических упражнений, соответствии методики занятий возрасту ребенка и квалифицированной работе персонала.

**Отличительной особенностью программы** является своеобразие ее структуры. Содержание материала разбивается не по возрастным группам, а в соответствии со средствами физического воспитания — массаж, закаливание, физические упражнения.

Для каждой возрастной группы (с первой по старшую) в программе представлены подробные методические рекомендации.

Использование средств физической культуры **в оздоровительных целях** помогает формировать у детей важные двигательные умения и навыки, знания в области гигиены, медицины и физической культуры.

Для реализации оздоровительного направления предусматривается специальная система мер, методов и приемов: широкое использование

естественных факторов природы; хороший гигиенический уход; четко организованный режим дня; массаж в игровых формах («погладим наши ручки», «разомнем наши пальчики»); купание в бассейне и пребывание детей в сауне; физические упражнения для формирования осанки, развития органов дыхания, отдельных двигательных качеств (гибкости, ловкости, выносливости, силы, координации), психики (внимания, сообразительности, ориентации в пространстве и во времени).

Использование средств физической культуры **в воспитательных целях** обеспечивает социальное формирование личности и способствует воспитанию человека с творческими способностями, развивает нравственные, умственные, трудовые и эстетические потребности личности.

Для реализации воспитательного направления в процессе занятий педагогу рекомендуется подбирать физические упражнения, способствующие проявлению у детей терпения, выносливости, разумной смелости, решительности, уверенности, а также создавать условия для проявления положительных эмоций, развития инициативности и самостоятельности.

Использование средств физической культуры **в образовательных целях** позволяет ребенку познавать окружающий мир и способствует формированию двигательных умений и потребности в физическом совершенствовании.

Содержание занятий образовательного направления приближено к природным явлениям, которые окружают ребенка. Например, для детей среднего возраста предлагаются занятия «Здравствуй, февраль!», «Нас ждет апрель в лесу», «Встреча с осенью» и т.д. Для совершенствования двигательных навыков предлагается использовать игровые задания «Сбей колпак», «Попади в обруч» (совершенствование навыков метания), различные конкурсы — «Образцовая походка», «Красота в ходьбе». Чтобы дети легче усваивали строевые упражнения, рекомендуется использовать разноцветные линии. Например, для построения в шеренгу — чертить зеленую линию, в колонку — белую, в круг — красную. Повышению интереса к занятиям физическими упражнениями способствуют сюрпризные моменты — день рождения, появление в ходе занятий любимых игрушек, сказочных героев, и моменты экспромта, вызванные непредвиденными ситуациями и желанием ребенка выразить свои эмоции. Помимо традиционного физкультурного инвентаря (велосипеды, лыжи, роликовые коньки, санки и т.д.) рекомендуется нетрадиционный — различные предметы (стулья, веревочки, детские зонтики, бумажные листочки и т.д.), природный материал (прутики, веточки, листья, цветы и т.д.), овощи и фрукты (картофель, морковь и т.д.), природные явления (дождь, роса, лед и т.д.).

Занятия проводятся не только на спортивной площадке детского сада и в спортивном зале, но и в лесопарке, парке, в бассейне, в музыкальном зале.

В программе большое внимание уделяется общению педагога с детьми во время занятия. Воспитатель использует не команды, а обращения к детям: «Ребята, подойдите ко мне», «Повернитесь направо». В работе с детьми раннего возраста педагогу необходимо обращать внимание на свои манеры, движения, голос, дыхание, которые должны способствовать созданию у детей состояния раскрепощенности. А также использовать целевые установки, которые помогают ребенку преодолевать препятствия: «Чудесный малыш, ты будешь здоровым, веселым. Я вижу твое будущее радостным и счастливым. Вся твоя головка наполнилась приятным легким-легким светом, глаза твои светятся, как будто солнышко играет в них. Твои ножки окрепли».

Педагогу важно воспитывать у детей доброжелательные чувства к животным: «Посмотрим, какой у лисоньки красивый пушистый хвост», и пробуждать у детей чувство прекрасного во время занятий на природе: «Пойдем по красивому коврику. Осень его расшила листьями клена, дуба, каштана». Педагог приучает дошкольников к вежливости, тактичности, внимательному отношению к товарищам: «Вы бежите легко, энергично, думаете о добром деле: сказать приятное друг другу после бега, спросить друг у друга о самочувствии: "Как легко ты бежала?", "Ты устал, я вижу", "Это пройдет"».

Чтобы формировать у дошкольников осознанное отношение к основным движениям, педагог использует объяснение: «Чтобы мышцы на ногах были красивыми и упругими, нужно выполнять прыжковые упражнения. Чтобы легко и свободно ходить, бегать и прыгать, нужно научиться это делать правильно».

Для каждой возрастной группы определены анатомо-физиологические особенности детей.

В программе представлено годовое планирование физических упражнений для каждой возрастной группы и даны методические рекомендации для их выполнения, а также приведены критерии эффективности образовательной, воспитательной и оздоровительной работы с детьми.

К программе «Физическая культура — дошкольникам» прилагаются учебно-методические пособия для педагогов, работающих с детьми младшего, среднего и старшего дошкольного возраста. В каждом пособии представлены задачи физического воспитания, раскрыты особенности развития детей, даны советы воспитателям с целью интеллектуального развития детей и организационно-методические основы подготовки воспитателей. Также представлены подробные конспекты физкультурных занятий с методическими рекомендациями к ним.

Программа составлена с учетом возрастной периодизации и охватывает периоды с 3 до 4; с 4 до 5; с 5 до 6; с 6 до 7 лет. Для каждого возраста с учетом практических наработок автор определил круг задач

по двум блокам: «Здоровье», содержание которого разработано и внедрено в практическую деятельность дошкольных учреждений, и «Азбука движений»; его содержание реализуется за счет введения задач спортивной направленности.

В комплекте методического обеспечения программы представлены рекомендации для руководителей и педагогов ДОУ разного вида:

- пособие по двигательной деятельности «Расту здоровым»;
- пособие по развитию эмоциональной сферы ребенка-дошкольника;
- пособие «Я узнаю себя»;
- методические рекомендации к организации и проведению закаливания «Я люблю солнце, воздух и воду», питания детей «Школа моего питания»;
- приложение с практическими рекомендациями: сетки занятий, примерные гибкие режимы, перспективное планирование для педагога по физической культуре; материал для обследования детей.

Кроме этого в своей работе мы используем методическую литературу М.Ю. Картушина «Сценарии оздоровительных досугов», М.Ю. Картушина «Мы играем, рисуем и поем», Л.А. Соболева, В.Н. Панина «Двигаемся, играем, радуемся», К.К. Утробина «Занимательная физкультура в детском саду», О.Б. Казина «Веселая физкультура для детей и их родителей», В.Н. Шебеко «Физкультурные праздники в детском саду», Е.И. Подольская «Необычные физкультурные занятия для дошкольников», В.Н. Зимонина «Росинка, расту здоровым», Л.Д. Пензулаева «Физическая культура в детском саду», Л.Д. Пензулаева «Растем здоровыми»

#### **Задачи 1 младшей группы**

- Приучать при ходьбе и беге согласовывать свои движения с движениями других детей
- Выполнять действия в соответствии с показом или словесными указаниями
- Соблюдать заданное направление движения
- Расширять ориентировку в окружающем мире вещей и явлений
- Воспитывать внимание и интерес к окружающей действительности, явлениям природы
- Формировать представления о предметах и явлениях, о простейших связях между ними

## Особенности развития детей третьего года жизни

Интенсивный тем физического развития , характерный для первых двух лет ребенка , на третьем году замедляется. Крепнет весь организм , развивается нервная система , совершенствуется двигательный аппарат. Дети могут сдерживать свои желания и действия , но на краткое время , так как они быстро утомляются от однообразных движений и легко возбуждаются.

Третий год жизни – существенный этап в развитии ребенка. Для этого периода характерно:

1. Активная направленность на выполнение действий без помощи взрослого;
2. Дальнейшее развитие наглядно- действенного мышления и появления элементарных видов речевых суждений об окружающем;
3. Образование новых форм отношений между детьми, постепенный переход от одиночных игр и игр рядом к простейшим формам совместной игровой деятельности. Большое место начинает занимать сюжетная игра, в которой дети отображают действия близких людей, т.е. берет на себя определенную роль.

Во всех видах деятельности , особенно игровой, происходит развитие психических процессов (восприятие, памяти, мышления и пр.). На третьем году жизни внимание детей становится более сосредоточенным и устойчивым, совершенствуется память. Знакомясь с различными свойствами предметов, ребенок учиться сопоставлять их друг с другом, приобретает способность предвидеть изменения, которые могут произойти в результате выполнения тех или иных действий, упражнений.

У ребенка под влиянием взрослого и на основании своего опыта происходит изменения в умственном развитии : он начинает сравнивать наблюдаемые предметы и явления, устанавливать простейшие связи между ними, обобщать их по сходным признакам . Свои действия дети сопровождают высказываниями , задают много вопросов : почему?, где? когда?

**СЕНТЯБРЬ : особое внимание следует уделять расширению адаптационных возможностей организма ребенка**

Неделя	Задачи	Вводная часть	ОРУ	ОВД	Подвижная игра	Заключительная часть
<b>1 неделя</b> <b>«До свиданья лето, здравствуй детский сад»</b>	<b>«Доброе утро»</b>  Учить правилам хорошего тона , культуре поведения; формировать умения правильного поведения в утренние часы, учить своими движениями и действиями проявлять любовь к окружающей природе	Ходьба стайкой за воспитателем, свободный бег	Без предметов	Ходьба между двумя линиями	«Бегите все ко мне»	Игра малой подвижности и «Здравствуй те»
	<b>«Нарядное дерево»</b>  Развивать эстетические чувства, развивать координацию движений	Ходьба свободная , легкий бег	С ленточками	Ходьба по гимнастической лавке; подлезание под дугу	«Мы на луг ходили»	Дыхательное упражнение «Сдуй ленточку»
<b>2 неделя</b> <b>«Мы</b>	<b>«Наши игрушки»</b>	Ходьба свободная , легкий бег	Без предметов	Ходьба между двумя линиями	«В гости к куклам»	Самомассаж «Погладим

<b>знакомимся и привыкаем»</b>	Учить детей правильно принимать исходное положение в тех или иных упражнениях; развивать двигательные реакции в ОРУ;					наши ножки»
	<p><b>«Веселые картинки»</b></p> <p>Учить детей правильно принимать исходное положение в тех или иных упражнениях; развивать двигательные реакции в ОРУ;</p>	Ходьба свободная , легкий бег	Имитационные упражнения	Ходьба между предметами	«У медведя во бору»	Спокойная ходьба по залу
<b>3 неделя «Осень краски разводила»</b>	<p><b>«Осенние листочки»</b></p> <p>Учить детей правильно принимать исходное положение в тех или иных упражнениях; развивать двигательные реакции в ОРУ; познакомить с листьями разнообразной окраски и формы</p>	Ходьба свободная , легкий бег	С листочками	Ходьба между двумя линиями	«Собери листочки»	Игра малой подвижност и «Ветер дует»
	<b>«Есть ли у дождика ножки»</b>	Ходьба свободная	Без предметов	Прыжки через 2	«Солнышко и	Релаксация

	Формировать положительное отношение к такому природному явлению , как дождь, упражнять детей в ходьбе между предметами	, легкий бег		палочки положенные на пол /ручеек/	дождик»	«Сухой дождь»
<b>4 неделя «Во саду ли в огороде»</b>	<b>«Во саду ли в огороде»</b> Формировать умение детей ходить и бегать огибая предметы, упражнять в перелезание через предметы; упражнять в произношении чистоговорок, закрепить названия фруктов	Ходьба между предметами, легкий бег	Речитатив «Мы пришли на огород»	Перелезание через мягкие бревнышки	«Зайки побегайки»	Пальчиковая игра «Мы капусту солим»
	<b>«Веселый огород и что же там растет»</b> Рассказать детям, что растет на огороде; формировать умение рассказать о том или ином овоще; развивать элементы творчества передачи движений	Ходьба свободная , легкий бег	Без предметов	Ходьба по гимнастической скамейке	«Показался желтый бок , только я не колобок»	Речевая игра «Дождик лей»

## ОКТАБРЬ

Неделя	Задачи	Вводная часть	ОРУ	ОВД	Подвижная игра	Заключительная часть
<b>1 неделя «С нами рядом живут»</b>	<b>« К нам пришла кошка Мурка»</b>  Учить детей катать мяч в прямом направлении; упражнять в ползании, активизировать речь детей , закреплять представления о величине , цвете предмета	Ходьба свободная , легкий бег	Речитатив «Кот и мыши», «Кошкина зарядка»	Катание мяча в прямом направлении	«Кот и мыши»	Пальчиковая игра «Рисунок»
	<b>«Вот собачка Жучка»</b>  Закреплять умение детей выполнять ОРУ с м.мячом; упражнять в ползании, активизировать речь детей , закреплять представления о величине , цвете предмета	Ходьба свободная , легкий бег	С м.мячом	Ползание по гимнастической скамейке	«Лохматый пес»	Игра малой подвижности «Найди собачку»
<b>2 неделя</b>	<b>«Веселые зайчата»</b>	Ходьба свободная	Речитатив	Подлезание под	«Зайки	Самомассаж

**«Лесные жители»**

Учить детей бросать мяч снизу двумя руками, закреплять подлезание под веревку, опираясь на ладони и колени, активизировать словарь детей

, легкий бег

«Зайка серенький сидит»

веревочку, метание мяча/снизу/

побегайки»

«Погладим наши ножки»

**«Озорные медвежата»**

Закреплять умения детей прокатывать мяч в прямом направлении упражнять в равновесии, опираясь на ладони и колени, активизировать словарь детей

Ходьба свободная , легкий бег

Речитатив «Медвежата»

Ходьба по гимнастической скамейке, прокатывание мяча в прямом направлении

«Догони мишку»

Пальчиковая игра «Мишка косолапый»

**3 неделя «Птички - невелички»**

**«Птички невелички»**

Закрепить ходьбу и бег со сменой направления, упражнять в равновесии.

Ходьба свободная , легкий бег со сменой направления

Речитатив «Птички невелички»

Ходьба по наклонной доске

«Воробушки и автомобиль»

Музыкальная игра «Села птичка на окошко»

**«Птицы по двору гуляли»**

Упражнять в равновесии,

Ходьба свободная , легкий бег

Речитатив «Гуси домашние

Подлезание под веревочку

«Курочки и петушок»

Игра малой подвижности «Вышла курочка

закреплять подлезание под веревку ,опираясь на ладони и колени, активизировать словарь детей

птицы»

гулять»

**4 неделя «В  
стеклянном  
домике  
живут »**

**«Рыбки плещутся в воде»**

Упражнять детей в умении подлезать под дугу, опираясь на ладони и колени, активизировать словарь детей

Ходьба свободная , легкий бег

Речитатив «Дно аквариума»

Подлезание по дугу

«Рыбачок и рыбки»

Пальчиковая игра «Рыбки в озере купались»

**«Золотые рыбки»**

Формировать умение выполнять имитационные движения, активизировать словарь детей

Ходьба свободная , легкий бег

С бумажными рыбками

Подлезание под веревочку

«Рыбачок и рыбки»

Речевая игра «Какая рыбка»

## **НОЯБРЬ**

**Неделя**

**Задачи**

**Вводная часть**

**ОРУ**

**ОВД**

**Подвижная игра**

**Заключительная часть**

**1 неделя**  
**«Кто я ?**  
**Какой я?»**

**«Я человек»**

Упражнять в ходьбе и беге, упражнять в равновесии , ; расширять представления о девочках и мальчиках, воспитывать дружеские отношения в коллективе

Ходьба свободная , легкий бег,

Без предметов

Ходьба по мягкому бревну

«Бегите ко мне девочки, бегите ко мне мальчики»

Речевая игра «Кто ты?»

**«Узнай о себе»**

Дать детям информацию об отдельных частях тела и их функциях, поощрять к движениям , действиям, направленным на совершенствование движений руками , ногами , туловищем, головой

Ходьба свободная , легкий бег,

Речитатив «Встанем дружно на зарядку»

Ходьба по гимнастической скамейке, ходьба в полуприсяде

«Догоните меня»

Речевая игра «Расскажи сам о себе»

**2 неделя**  
**Важно**  
**быть**  
**здоровым**

**«Водичка водичка умой мое личико»**

Упражнять детей в равновесии, развивать двигательные навыки используя при этом русский

Ходьба свободная , легкий бег

Речитатив «Кто умеет чисто мыться»

Ходьба по узкой дорожке

«Догони меня»

Пальчиковая игра «Ой , лады, лады лады»

фольклор

	<b>«Овощи и фрукты- полезные продукты»</b>	Ходьба свободная , легкий бег	Без предметов	Ходьба по кругу взявшись за руки	«Показался желтый бок , только я не колобок»	Речевая игра «Назови ласково»
	Учить изображать в движении предметы и явления природы; развивать воображение					
<b>3 неделя</b>	<b>«Все мы дружные»</b>	Ходьба парами, легкий бег	Речитатив «Наш народ удаленький , хоть и очень маленький»	Хороводная игра «Мы по кругу идем , дружно песенку поем»	«Найди себе пару»	Игра малой подвижности «Дрозд»
<b>«Моя семья»</b>	Упражнять детей в умении действовать сообща , заботиться друг о друге					
	<b>«Вот и вся моя семья»</b>	Ходьба свободная , легкий бег	Без предметов	Ходьба по гимнастической скамейке	«Бегите все ко мне»	Пальчиковая игра «Этот пальчик»
	Закреплять знания детей о близких и родных людях, упражнять в равновесии					
<b>4 неделя</b>	<b>«Мы построим дом , чтобы</b>	Ходьба свободная	С кирпичиками	Ползание по	«Девочки и	Дыхательные

<b>«Что нам стоит дом построить»</b>	<p><b>кошка жила в нем»</b></p> <p>Упражнять детей в ползании по ограниченной поверхности, катании мяча под дуги , ходьбе по дорожкам, продолжать формировать умение выполнять движения в соответствии со стихотворным текстом</p>	, легкий бег	дорожке , прокатывание мяча	мальчики»	упражнения «Кошка шипит»
	<p><b>«Много кубиков у нас»</b></p> <p>Упражнять детей в ползании по ограниченной поверхности, катании мяча под дуги , ходьбе по дорожкам, продолжать формировать умение выполнять движения в соответствии со стихотворным текстом</p>	Ходьба свободная С кубиками , легкий бег с предметами	Прокатывание мяча в прямом направлении, ползание по дорожке	«Догони мяч»	Игра малой подвижности «Топчем дорожку»

**ДЕКАБРЬ:** с декабря начинается зима , необходимо формировать у детей эстетическое восприятие окружающего мира – легкие крупные снежинки мягко ложатся на землю, украшают деревья , кустарники.

Основное внимание следует обратить на четкость , координацию движений и двигательных действий. В то же время дать возможность детям расслабиться

Неделя	Задачи	Вводная часть	ОРУ	ОВД	Подвижная игра	Заключительная часть
1 неделя	<b>«Кружащиеся снежинки»</b>	Ходьба свободная , легкий бег	Из положения лежа на полу	Бег между предметами	«Снежная карусель»	Дыхательное упражнение «Сдуй снежинку»
2 неделя <b>«Зимушка – зима»</b>	Учить детей дыхательным упражнениям, развивать умение ориентироваться в обстановке, учить выполнять упражнения в перекатывании по полу					
	<b>«Большой шнур»</b>	Ходьба свободная , легкий бег	Коллективные упражнения со шнуром	Прыжки на двух ногах через шнур	«Успей встать»	Самомассаж «Погладим наши ножки»
	<b>«Зимушка – зима»</b>	Ходьба свободная , легкий бег	Со снежинками	Стойка на одной ноге	«Снежная карусель»	Дыхательное упражнение «Сдуй снежинку»
	Обучать детей упражнениям на развитие мышц рук, умение захватывать предметы; упражнять					

детей в выполнении упражнений на развитие мышц ног , на равновесие

	<b>«Как на зимней горке»</b> Упражнять детей в равновесии, активизировать речь детей	Ходьба свободная , легкий бег	Со снежками	Ходьба по наклонной доске	«Снежный ком»	Музыкальная игра «Машенька Маша»
<b>3 неделя</b> <b>«У кого какая шубка»</b>	<b>«Что мы можем то покажем»</b> Формировать умение имитировать движения отдельных зверей, животных, птиц	Ходьба друг за другом , легкий бег	Имитационные	Ходьба по гимнастической скамейке	«Кто кого перетанцует»	Музыкальная игра «Гуляют по лесочку семейство медвежат»
	<b>«Зайчата»</b> Активизировать речь детей , стимулировать самостоятельную деятельность, упражнять в прыжках на двух ногах на месте	Ходьба друг за другом , легкий бег	Речитатив «Зайка на зарядке»	Прыжки на двух ногах	«Зайчики»	Самомассаж «Погладим наши ножки»
<b>4 неделя</b> <b>«Наступает Новый</b>	<b>«Стеклянные шары»</b> Подготовить детей к предстоящему	Ходьба свободная , легкий бег	С малыми мячами	Прокатывание мяча в прямом направлении ;	«Достань до шарика»	Игра малой подвижности «Кружись – не

год»	празднику, формировать бережное отношение к предметам, вырабатывать ловкость рук			подкидывание и ловля мяча		упади»
	<b>«В гостях у еловой веточки»</b> Воспитывать у детей смелость, решительность при выполнении упражнений, формировать умение бережно относиться к предметам, развивать прыжковую выносливость	Ходьба свободная , легкий бег легкий бег	Речитатив «Веточки мы взяли»	Подлезание под веточку	«Допрыгни до веточки»	Свободная ходьба по залу

## ЯНВАРЬ

Неделя	Задачи	Вводная часть	ОРУ	ОВД	Подвижная игра	Заключительная часть
<b>2 неделя</b> <b>«В гостях у сказки»</b>	<b>«Теремок»</b> Упражнять детей в равновесии и прыжках в длину с места, активизировать словарь детей	Ходьба свободная , легкий бег легкий бег	«Мы построим новый дом»	Ходьба по гимнастической скамейке, прыжки в длину с места	«У медведя во бору»	Имитационная игра «Веселые зверята»
	<b>«Колобок»</b>	Ходьба	Речитатив	Прокатывание	«Догони	Музыкальная

	Упражнять детей в ходьбе и беге друг за другом, в прокатывании мяча в прямом направлении	свободная , легкий бег легкий бег	«Бабка тесто замесила»	мяча в прямом направлении	мяч»	игра «Песенка колобка»
<b>3 неделя</b> <b>«Зимние забавы»</b>	<b>«Ах вы сани ,мои сани»</b>  Учить детей развлекаться , ходить и бегать между предметами , активизировать словарь детей ;	Ходьба свободная , легкий бег легкий бег	Речитатив «Снежки»	Ходьба между предметами	«Прокати меня»	Массаж «Снеговик»
	<b>«Зимние забавушки»</b>  Закреплять умение детей ходить и бегать друг за другом , упражнять в равновесии	Ходьба свободная , легкий бег	Речитатив «К деткам куколка пришла»	Ходьба по наклонной горке	«Прокати куклу»	Самомассаж «Устали наши ножки»
<b>4неделя</b> <b>«Мои игрушки»</b>	<b>«Веселые игрушки , игрушки – погремушки»</b>  Учить детей ходить и бегать изменяя направление, развивать	Ходьба свободная , легкий бег	С погремушками	Ползание по гимнастической скамейке	«Добеги до погремушки»	Сенсорная игра «Чудесный мешочек»

чувство равновесия , закрепить  
цвета предметов

**«Мой любимый звонкий мяч»**

Познакомить детей с формой ,  
объемом, свойствами резинового  
мяча; спокойно и четко выполнять  
упражнения с мячом, учить играть с  
мячом

Ходьба  
свободная ,  
легкий бег

С мячом

Прокатывание  
мяча под  
веревкой

«Мой  
веселый  
звонкий мяч»

Речевая игра  
«Расскажи мне о  
мяче»

**ФЕВРАЛЬ**

**Неделя**

**Задачи**

**Вводная часть**

**ОРУ**

**ОВД**

**Подвижная  
игра**

**Заключительная  
часть**

**1 неделя  
«Одежда»**

**«Волшебные варежки»**

Развивать воображение , ловкость  
рук , активизировать речь детей

Ходьба  
свободная ,  
легкий бег

С варежками

Ползание по  
скамейке

«Добеги до  
варежки»

Речевая игра  
«Какие варежки?»

**«Башмачки»**

Ходьба

Без предметов

Прыжки на двух

«Большие

Речевая игра «Чьи

	Совершенствовать знания о качествах предмета – большой , маленький , средний в процессе двигательной деятельности; развивать меткость; активизировать речь детей	свободная , легкий бег		ногах через башмачки	ноги»	башмачки»
<b>2 неделя</b> <b>«Посуда»</b>	<b>«Ложки деревянные»</b> Упражнять детей в применении предметов быта, развивать ритмичность движений , упражнять в равновесии	Ходьба свободная , легкий бег	С ложками	Ходьба по гимнастической скамейке с ложками в руках	«Доползи до ложки»	Игра с элементами ритмики «Играем с ложкой»
	<b>«Ждем гостей»</b> Упражнять детей в умении сохранять равновесие; расширять словарный запас, закреплять сенсорные эталоны	Ходьба свободная легкий бег	Речитатив «Тихо мы в ладошки ударим»	Ходьба по узкой дорожке	«Найди себе пару»	Речевая игра «Для кого?»
<b>3 неделя</b> <b>«Мебель»</b>	<b>«Стульчики – вертульчики»</b> Упражнять детей в применении	Ходьба свободная , легкий бег	Со стульями	Ходьба между стульчиками	«Займи место»	Речевая игра «Расскажи , какой у тебя стульчик»

предметов быта ; воспитывать положительное отношение к преодолению трудностей; развивать координационные способности при выполнении физических упражнений со стульями

**«Знакомые столики»**

Дать информацию о предметах , которые окружают ребенка; формировать двигательные умения и навыки ; развивать координацию двигательных процессов с помощью окружающих предметов

Ходьба свободная , легкий бег

Со стульями

Пролезание под столом

«Вокруг стола беги , только ты не упади»

Трудовое поручение «Вытирай стол чисто»

**4 неделя «Папин праздник»**

**«Буду сильный как папа»**

Упражнять детей в метании мешочков в горизонтальную цель, активизировать словарь детей

Ходьба свободная , легкий бег с мешочками в руках , легкий бег

С мешочками

Метание мешочков в горизонтальную цель

«Найди флажок»

Речевая игра «Вот какой мой папа»

**«К нам пришел Ваня»»**

Ходьба

Речитатив «Как

Ползание на

«Крепко за

Релаксация

Упражнять детей в ползании на ладонях и коленях, в равновесии, активизировать речь детей

свободная ,  
легкий бег,  
легкий бег

у наших у  
ребят»

коленях и  
ладонях по  
гимнастической  
лавке, ходьба по  
мягкому бревну

руки  
взялись»

«Волшебный сон»

**МАРТ:** во всех направлениях физического воспитания ( оздоровительном , воспитательном, образовательном) необходимо стремиться к расширению знаний о средствах физической культуры : физических упражнениях , естественных факторах (вода, солнце , воздух), гигиенических условиях и их сбалансированном единстве со всеми процессами физического воспитания детей – всем , что окружает ребенка. В образовательной деятельности желательно применять так называемые формулы , успокаивающие состояние ребенка и восстанавливает его силы

### 1 формула

Раз – какое сегодня прекрасное утро!

Два – как тихо вокруг

Три – земля еще не проснулась , спит  
отдыхает

Четыре – и только ласковое солнышко нас  
встречает

### 2 формула

Раз – травка спокойно стоит, не колышется

Два – легкий ветерок нежно травку ласкает

Три – по вашим детским личикам пробегает

Четыре- детям хорошо, спокойно и приятно

Пять – дети солнышку руки подставляют

### 3 формула

Раз – вздохнули спокойно

Два – почувствуйте запах чудесных полевых  
цветов

Три – спокойно выдыхайте и потихоньку  
вновь воздух набирайте, дышите

Четыре – спокойно запахи цветов вдыхайте,

Пять – тихонько лучиками согревает

Шесть – мы солнышко приветствуем ,  
улыбаемся

Семь – навстречу с ясным днем собираемся

### **Восстанавливающие формулы**

#### **4 формула**

Раз – малыши сегодня много потрудились

Два – движениями насладились

Три – немножко устали и хотят отдыхать

Четыре – ну , что ж такое право есть у  
маленьких ребят

Пять – посидим немножко , отдохнем

Шесть – хорошо отдыхать после работы ,  
приятно

Семь – усталость уходит , и на смену ей

Шесть – солнышко их ласкает

Семь – облака за нами наблюдают ,  
радуются

#### **5 формула**

Раз – упражнения нам радость принесли

Два – упражнения давали силу и сноровку

Три – готовы каждый день мы упражнения  
выполнять

Четыре – бегать , прыгать , лазать и метать

Пять- полезным , важным делом заниматься

Шесть – здоровьем заряжаться

Семь – здоровым быть – жизнь счастливо  
прожить

выдыхайте , себя от болезней очищайте

Пять – можно стоя , закрыв глаза , чуть –  
чуть поспать

Шесть – глазки потихоньку открываем , на  
небо , на землю, на цветы - смотрим

#### **6 формула**

Раз – вы чувствуете , что стали бодрей и  
сильней?

Два – вы чувствуете , что стали смелей ?

Три – ни мячей , ни воды не боитесь?

Четыре – упражнения делать вы не ленитесь

Пять – с такими детьми хочется дружить ,  
играть

Шесть - их хочется любить

Семь – и постоянно с ними быть

бодрость приходит

<b>Неделя</b>	<b>Задачи</b>	<b>Вводная часть</b>	<b>ОРУ</b>	<b>ОВД</b>	<b>Подвижная игра</b>	<b>Заключительная часть</b>
<b>1 неделя</b> <b>«Зиму провожаем»</b>	<b>«Масленица»</b> Ознакомить детей с народным зимним праздником, вырабатывать положительное отношение к празднику	Ходьба свободная, легкий бег	Без предметов	Ползание до куклы на четвереньках, бег до куклы	«Карусель»	Спокойная ходьба по залу
	<b>«Вкусные блинчики»</b> Знакомить детей с ритуалами традиционных праздников, закреплять сформированные навыки и умения в процессе двигательной активности	Ходьба свободная, легкий бег	Со снежками	Ходьба по гимнастической лавке	«Снежная карусель»	Ходьба по залу с бумажными блинчиками
<b>2 неделя</b> <b>«Мама, милая моя!»</b>	<b>«Помогаем маме»</b> Упражнять детей в ходьбе и беге друг за другом, развитие мелкой	Ходьба свободная, легкий бег,	«Стираем мы белье»	Игровое упражнение – развесь платочки	«У ребят порядок строгий»	Релаксация «Отдыхаем»

моторики руки, закреплять умение реагировать на сигнал взрослого; воспитывать желание помогать маме.

**«Разноцветный коврик»**

Расширять представления детей о цвете, развивать интерес к музыкальному сопровождению движений ; упражнять в равновесии

Ходьба парами С лентой , легкий бег

Стояние на одной ноге продолжительное время

«Собери цветы»

Пальчиковая игра «Цветок»

**3 неделя  
«Весна –  
весняночка»**

**«Весенние дорожки»**

Развивать интерес к явлениям , происходящим в природе , содействовать развитию органов дыхания , развивать силу мышц ног

Ходьба свободная , легкий бег, легкий бег

Речитатив «Помогаем весне»

Ходьба по узкой дорожке

«Найди себе пару»

Игра малой подвижности «Ветер дует нам в лицо»

**«Весенние лужицы»**

Упражнять детей в выполнении упражнений , развивающих

Ходьба парами С мячами , легкий бег

Передача мяча двумя руками , через декоративные

«Ровным кругом , друг за другом»

Релаксация «Тишина»

осторожность; проводить упражнения для оздоровления детей, обучать приему мяча двумя руками

лужицы

**4 неделя**  
**«Пошел котик на торжок»**

**«Петушок , петушок – золотой гребешок**

Упражнять в ходьбе друг за другом, упражнять в прыжках в глубину , активизировать словарь детей

Ходьба свободная , легкий бег, легкий бег

Речитатив «Ох, ох, ох петушки нашли горох»

Прыжки в глубину с лавочки

«Петушок и курочка»

Дыхательная гимнастика «Кыш»

**«Котя , коток»**

Закреплять умение детей в ползании на четвереньках, упражнять в прокатывании мяча в прямом направлении

Ходьба свободная , легкий бег

С м. мячами

Прокатывание мяча в прямом направлении

«Котя, котенька»

Речевая игра «Большая и маленькая кошка»

## **АПРЕЛЬ**

<b>Неделя</b>	<b>Цель и задачи</b>	<b>Вводная</b>	<b>ОРУ</b>	<b>ОВД</b>	<b>Подвижная</b>	<b>Заключительная</b>
---------------	----------------------	----------------	------------	------------	------------------	-----------------------

		<b>часть</b>			<b>игра</b>	<b>часть</b>
<b>1 неделя</b> <b>«Подарки весны»</b>	<b>«На дворе апрель , открывай окно и дверь»</b>	Ходьба свободная , легкий бег	Речитатив «Веселись детвора»	Кувырок через голову /страховка воспитателя/	«Веселый хоровод»	Дыхательная гимнастика «Подуем на плечо»
	Развивать творческие умения и навыки в процессе двигательной активности , закреплять умение выполнять ОРУ под сопровождение стихотворного текста					
	<b>«Веселые бревнышки»</b>	Ходьба свободная , легкий бег	Речитатив «Смотрите дети , вот бревно...»	Стояние на мягком бревнышке, сохраняя равновесие	«Догони меня»	Релаксация «Сухой дождь»
	Упражнять детей в умении принимать устойчивое положение на повышенной площади опоры , воспитывать смелость					
<b>2 неделя</b> <b>«Едем , плывем летим»»</b>	<b>«Загудел паровоз»</b>	Ходьба свободная , легкий бег	С платочками	Ходьба между предметами, подлезание под дугу	«Вот поезд наш едет»	Речевая игра «Маленький и большой паровоз»
	Упражнять детей в ходьбе в колонне по одному, в ползании; развивать фонематический слух детей					

	<p><b>«Самолет построим сами»</b></p> <p>Упражнять детей умения перелезть через невысокие препятствия, в умении реагировать на сигнал взрослого.</p>	<p>Ходьба свободная , легкий бег</p>	<p>Без предметов</p>	<p>Перелезание через препятствия</p>	<p>«Самолетики»</p>	<p>Упражнение на расслабление «Тишина»</p>
<p><b>3 неделя</b></p> <p><b>«Осторожным надо быть»</b></p>	<p><b>«Будем внимательными»</b></p> <p>Упражнять детей в умении реагировать на сигнал, лазать по лесенке – стремянке.</p>	<p>Ходьба свободная , легкий бег</p>	<p>Без предметов</p>	<p>Лазанье по лесенке стремянке</p>	<p>«Птички и автомобиль»</p>	<p>Самомассаж «Устали наши ножки»</p>
	<p><b>«Цветные автомобили»</b></p> <p>Упражнять детей в равновесии, умении реагировать на сигнал</p>	<p>Ходьба свободная, легкий бег</p>	<p>Речитатив «Кубики мы взяли»</p>	<p>Ходьба по узкой дорожке</p>	<p>«Цветные автомобили»</p>	<p>Свободная ходьба по залу за игрушечной машинкой</p>
<p><b>4 неделя</b></p> <p><b>«Наши зеленые друзья»</b></p>	<p><b>«Мой зеленый друг»</b></p> <p>Упражнять детей в равновесии, в умении выполнять отдельные упражнения под стихотворный</p>	<p>Ходьба свободная , легкий бег</p>	<p>Речитатив «Теплый ветер гладит лица»</p>	<p>Стояние на двух ногах на носочках</p>	<p>«Добеги до лейки»</p>	<p>Пальчиковая игра «Сами ямку мы копали»</p>

текст, активизировать речь детей

### «Деревья»

Упражнять в умении прыгать на месте, воспитывать выносливость, активизировать речь детей

Ходьба свободная, легкий бег

Без предметов

Прыжки на двух ногах на месте

«Пузырь»

Пальчиковая игра «Деревья»

## МАЙ

Неделя	Цель и задачи	Вводная часть	ОРУ	ОВД	Подвижная игра	Заключительная часть
1 неделя «Все работы хороши»	«Добрый доктор Айболит» Формировать у детей положительное отношение к врачу, закреплять умение подлезать под дугу	Речитатив «Мы ногами топаем»	Без предметов	Подлезание под дугу	«Доползи до погремушки»	Массаж рук и лица «Умывальная песенка»

	<p><b>«Нам лениться не годиться»</b></p> <p>Упражнять в ходьбе и беге, укреплять мышцы рук,</p>	<p>Ходьба свободная , легкий бег</p>	<p>С мячами</p>	<p>Вис на перекладине</p>	<p>«Догони мяч»</p>	<p>Релаксация «Подуем на ладошки»</p>
<p><b>2 неделя</b> <b>«Зацветает все вокруг»</b></p>	<p><b>«На зеленой травушке»</b></p> <p>Обучать общеразвивающим упражнениям с элементами акробатики</p>	<p>Ходьба между предметами , легкий бег</p>	<p>Из положения лежа</p>	<p>Кувырок чрез голову (страховка воспитателя)</p>	<p>«Доползи до пенечка»</p>	<p>Самомассаж «Погладим наши ножки»</p>
	<p><b>«Цветочная клумба»</b></p> <p>Формировать умение самостоятельно выполнять ОРУ, развивать творческие способности при выполнении двигательных действий, формировать чувство прекрасного</p>	<p>Ходьба свободная , легкий бег</p>	<p>Речитатив «Темным лесом и зеленым лугом»</p>	<p>Перешагивание через препятствия</p>	<p>«Собери цветы»</p>	<p>Пальчиковая игра «Наши нежные цветки , распускают лепестки»</p>
<p><b>3 неделя</b> <b>«Мониторинг»</b></p>	<p>Выявить уровень усвоения детьми образовательной программы</p>					

**4 неделя «Что  
нам лето  
принесет»**

**«Наступает лето , все теплом  
согрето»**

Развивать равновесие ,  
формировать умение ходить по  
мелким предметам босиком

Речитатив «  
Светит  
солнышко  
нам ярко»

Из  
положения  
сидя и лежа

Ходьба по  
коврику  
«Ежик»,  
ходьба по  
ребристой  
доске  
/босиком/

«Солнышко и  
дождик»

Игра малой  
подвижности  
«Маленькие ножки»

**«Навстречу с мячом»**

Развивать координацию  
движений ног; ознакомить с  
элементами игры в футбол

Ходьба  
свободная ,  
легкий бег

С мячом

Толкание мяча  
одной ногой;  
игровое  
упражнение  
«Попади в  
ворота»

«Бегите все  
ко мне»

Самомассаж  
«Погладим наши  
ножки»