

МУНИЦИПАЛЬНОЕ ДОШКОЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ
УЧРЕЖДЕНИЕ ДЕТСКИЙ САД №126 Г. СОЧИ МУНИЦИПАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ
ГОРОДСКОЙ ОКРУГ ГОРОД-КУРОРТ СОЧИ КРАСНОДАРСКОГО КРАЯ

Принята на заседании
педагогического совета
от «28» августа 2023 г.
Протокол № 1

Утверждаю
Заведующий МДОБУ №126
Богданова Рипсимэ Сергеевна
«28» августа 2023 г.



ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА

ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНОЙ НАПРАВЛЕННОСТИ

(художественной, туристско-краеведческой, технической, естественно-научной, физкультурно-спортивной, социально-педагогической)

«Малыши-крепыши»

(указывается наименование программы)

Уровень программы: ознакомительный
(ознакомительный, базовый или углубленный)

Срок реализации программы: 1 год (72 ч.)
(общее количество часов, количество часов по годам обучения)

Возрастная категория: от 2 до 4 лет

Форма обучения: очная
(очная, очно-заочная, дистанционная)

Вид программы: модифицированная
(модифицированная, авторская)

Программа реализуется на: внебюджетной основе
(бюджетной, внебюджетной)

ID-номер Программы в Навигаторе:

Автор-составитель:
Коршунова Елена Валентиновна
Инструктор по физической культуре
(Ф.И.О. и должность разработчика)

г. Сочи 2023 г.

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ:

АННОТАЦИЯ К РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЕ.

Часть 1. ЦЕЛЕВОЙ РАЗДЕЛ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ.

- 1.1 .Пояснительная записка.
- 1.2. Принципы и подходы к формированию Программы.
- 1.3. Возрастные и индивидуальные особенности физического развития детей 2-4 лет.
- 1.4. Планируемые результаты освоения Программы.

Часть 2.СОДЕРЖАТЕЛЬНЫЙ РАЗДЕЛ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ.

- 2.1. Структура проведения занятий.
- 2.2. Учебный план работы.
- 2.3. Перспективно - тематический план работы с детьми 2-3лет.
- 2.4. Перспективно - тематический план работы с детьми 3 - 4лет.
- 2.5. Образовательная деятельность в соответствии с физическим развитием детей.
- 2.6. Социальное партнёрство с родителями воспитанников.

Часть 3. ОРГАНИЗАЦИОННЫЙ РАЗДЕЛ ПРОГРАММЫ.

- 3.1. Особенности организации дополнительной работы по физическому развитию с детьми 2-4лет.
- 3.2. Материально-техническая база.

ЛИТЕРАТУРА.

АННОТАЦИЯ К РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЕ.

Программа разработана в силу особой актуальности проблемы сохранения здоровья детей. Отражает эффективные подходы к комплексному решению вопросов оздоровления детей в ДОУ. Она определяет основные направления, задачи. В основу программы положены теоретические и практические наработки по организации и внедрению системы оздоровления детей 2-4 лет. Программа «Малыши - крепыши» решает задачи, способствующие укреплению здоровья, обеспечению оптимального физического развития, расширению функциональных возможностей развивающегося организма, формированию точных двигательных навыков и основных движений, а также развитию качества движений.

Осуществление индивидуального подхода к детям достигается путём рациональной регламентации деятельности, объёма, интенсивности и содержания деятельности, созданием для ребёнка условий психологического комфорта.

В Уставе Всемирной организации здравоохранения говорится, что здоровье - это не только отсутствие болезней или физических дефектов, но и полное физическое, психическое и социальное благополучие. Оно является важнейшим показателем, отражающим биологические характеристики ребёнка, социально-экономическое состояние страны, условия воспитания, образования детей, их жизни в семье, качество окружающей среды, степень развития медицинской помощи, служб охраны материнства и детства, в конечном счёте - отношение государства к проблемам здоровья.

В ДОУ необходим поиск новых подходов к оздоровлению детей раннего возраста, базирующихся на многофакторном анализе внешних воздействий, мониторинге состояния здоровья каждого ребёнка, учёте и использовании особенностей его организма, индивидуализации профилактических мероприятий, создании определённых условий.

Часть 1. ЦЕЛЕВОЙ РАЗДЕЛ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ.

1.1. Пояснительная записка.

Данная дополнительная программа по физическому развитию детей 2-4 лет Муниципального дошкольного образовательного бюджетного учреждения детского сада № 126 составлена в соответствии нормативно - правовыми документами:

- ↓ Законом Российской Федерации от 1 сентября 2013 г. «Об образовании» от 1 сентября 2013 г. Статья 12;
- ↓ Уставом Муниципального дошкольного образовательного бюджетного учреждения детского сада № 126;
- ↓ Санитарно-эпидемиологическими правилами и нормативами СанПиН 2.4.1.2731-10 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы дошкольных образовательных учреждений» от 20.12.2010;

- ✚ Письмом министерства образования Российской Федерации от 14.03.2000 № 65/23-16 «О гигиенических требованиях к максимальной нагрузке на детей дошкольного возраста в организованных формах обучения»;
- ✚ Приказом министерства образования Российской Федерации от 23.11.2009 № 655 «Об утверждении и введении в действие федеральных государственных требований к структуре основной общеобразовательной программы дошкольного образования»;
- ✚ Федеральными Государственными образовательными стандартами от 1 сентября 2011 года;
- ✚ Приказом Минобрнауки РФ от 28.12.2010 N 2106 утверждены Федеральные требования к образовательным учреждениям в части охраны здоровья обучающихся, воспитанников.
- ✚ Статья 51. Охрана здоровья обучающихся, воспитанников.

Программа физического развития «Малыши - Крепыши» показывает, как с учетом конкретных условий, образовательных потребностей и особенностей физического развития детей дошкольного возраста педагог создает индивидуальную педагогическую модель образования в соответствии с федеральными государственными образовательными стандартами.

Программа «Малыши - Крепыши» физического развития была разработана на основе программы Т.Э. Токаевой «Будь здоров, дошкольник», программа соответствует Федеральным Государственным образовательным стандартам дошкольного образования. Новизна дополнительной образовательной программы «Малыши - крепыши» по физическому развитию состоит из компонентов игры, которая обеспечивает психологический комфорт каждого ребёнка, обеспечивает физическое развитие, формирование привычки к здоровому образу жизни. Программа направлена на формирование у маленького ребенка интереса к своему личному здоровью, на совершенствование всех видов движений и развитие физических качеств.

Особенности программы:

Рассматривается под оздоровительным аспектом.

Акцент оздоровительной работы делается на развитие двигательной деятельности ребенка.

Занятия построены с учетом возрастных критериев.

Использование малых форм народного фольклора.

Проводится в тесном сотрудничестве с семьями воспитанников.

Цель программы: способствовать укреплению здоровья, обеспечивать оптимального физического развития, расширять функциональные возможности развивающегося организма, формировать точные двигательные навыки и основные движения, а также развивать качества движений в игровой форме на начальном этапе физического развития детей.

Задачи:

- обучать детей новым видам движений и совершенствовать их двигательные умения и навыки;
- побуждать детей к движениям, обеспечивающим нагрузку на разные группы мышц, способствуя формированию правильной осанки;
- развивать физические и психомоторные качества (силы, быстроты, ловкости, гибкости, выносливости);
- содействовать профилактике плоскостопия, систематически проводить оздоровительные мероприятия с учётом состояния здоровья и уровня физического развития каждого ребёнка;
- формировать предпосылки здорового образа жизни, ответственного отношения к своему здоровью и здоровью окружающих, знакомить с правилами заботы о своём здоровье в повседневной жизни;
- содействовать развитию познавательных интересов и творческой активности.

Программа «Малыши - крепыши» по физическому развитию реализует:

- освоение техники основных видов движений;
- формирование физических качеств и двигательной активности;
- систему физических упражнений, приносящих ребёнку положительные эмоции, исключение стрессовых ситуаций и страха перед выполнением движений;
- достаточную интенсивность и большое разнообразие двигательных действий;
- возможность индивидуального и дифференцированного подхода к подбору упражнений;
- частую смену нагрузок и отдыха в режиме дня ребёнка.

Для выполнения поставленных оздоровительно-воспитательных задач программы

предусмотрены следующие структуры:

- хороводы, различные виды игр;
- занимательные разминки;
- корригирующая, ритмическая, логоритмическая гимнастики;
- динамические и оздоровительные паузы;
- релаксационные упражнения;
- различные виды массажа;
- пальчиковая гимнастика;
- дыхательная гимнастика.

Подбор материалов занятий разработанный в игровой форме, ориентированных на:

- развитие физических качеств;
- привычки к охране своего здоровья;
- к чистоплотности, аккуратности, порядку;
- культурно - гигиенические навыки и элементы самоконтроля во время движений;
- навыки правильного поведения в ситуациях, угрожающих жизни и здоровью, и преду-

преждения их. В программу включены игровые упражнения и подвижные игры для освоения техники основных видов движений, дыхательная гимнастика, упражнения на релаксацию, пальчиковая гимнастика, беседы о здоровом образе жизни.

№ п/п	Компоненты	Характеристика
1.	Игровой сюжет	Игровой сюжет позволяет «перенестись» в условное игровое пространство, со свойственной ему воображаемой ситуацией («как будто»).
2.	Игровой образ	Игровой образ способствует перевоплощению, активному творческому самовыражению, восприятию игровой ситуации как собственной.
3.	Игровая проблемная эмоционально-образная ситуация	В основу игровой проблемной эмоционально-образной ситуации закладывается мотив чувства сопереживания игровым образам.
4.	Творческие или дидактические задания	Задания разрабатываются с целью реализации игровых действий в разных видах деятельности: речевой, музыкальной, учебной и др. Задания направлены на решение образовательных задач.
5.	Игровые действия	Игровые действия связаны с проявлением активности ребёнка. Они состоят из отдельных элементов, которые выполняет ребёнок.
6.	Игровые правила	Игровые правила обеспечивают реализацию игрового содержания, направляют поведение и деятельность детей, определяют характер и условия игровых действий.
7.	Игровой результат	Игровой результат ориентирует ребёнка на качество создаваемого творческого продукта.
8.	Игровое оснащение	В качестве игрового оснащения в комплексах используются предметы, игрушки, схемы, модели, карточки с заданиями, картинки, иллюстрации для детей младшего дошкольного возраста и др.

Программа «Малыши - крепыши» рассчитана на 2 года обучения.

График проведения занятий: 2 раз в неделю во второй половине дня; продолжительность занятий 15-25 минут (с учётом возрастных особенностей детей).

Наполняемость группы: не более 11 человек.

Методы физического развития и воспитания.

1. *Наглядные методы*, к которым относятся:

- имитация (подражание);
- демонстрация и показ способов выполнения физкультурных упражнений, которому следует привлекать самих воспитанников;
- использование наглядных пособий (пособия, картинки и т.д.);
- использование зрительных ориентиров, звуковых сигналов: первые побуждают детей к деятельности, помогают им уточнить представления о разучиваемом движении, овладеть наиболее трудными элементами техники, а также способствуют более эффективно-му развитию воссоздающего воображения; вторые применяются для освоения ритма и регулирования темпа движений, а также как сигнал для начала и окончания действия, чувства ритма и музыкальных способностей.

2. К *словесным методам* относятся название инструктором по физической культуре упражнений, описания, объяснения, комментирование хода их выполнения, указания, распоряжения, вопросы к детям, команды, беседы, рассказы, выразительное чтение стихотворений и многое другое.

3. К *практическим методам* можно отнести выполнение движений (совместно - распределенное, совместно — последовательное выполнение движений вместе с педагогом и самостоятельное выполнение), повторение упражнений с изменениями и без, а также проведение их в игровой форме, в виде подвижных игр и игровых упражнений, и соревновательной форме.

Наряду с методами значительное внимание отводится **средствам физического воспитания**. К средствам физического развития и оздоровления детей относятся:

- *Гигиенические факторы* (режим занятий, отдыха, сна и питания, гигиена помещения, площадки, одежды, обуви, физкультурного инвентаря и пр.), которые способствуют нормальной работе всех органов и систем и повышают эффективность воздействия физических упражнений на организм;
- *Естественные силы природы* (солнце, воздух, вода), которые формируют положительную мотивацию детей к осуществлению двигательной активности, повышают адаптационные резервы и функциональные возможности организма, увеличивает эффект закаливания и усиливает эффективность влияния физических упражнений на организм ребенка;
- *Физические упражнения*, которые обеспечивают удовлетворение естественной биологической потребности детей в движении, способствуют формированию двигательных умений и навыков, физических качеств, развитию способности оценивать качество выполняемых движений.

Поисковые - поиск новых идей, материалов;

Креативные - творческий подход.

1.2. Принципы и подходы к формированию Программы.

Данная программа построена на основе **качественного подхода** к проблеме развития детей. Качественный подход постулирует, что психика ребенка обладает качественно другими характеристиками, чем психика взрослого человека, и лишь в процессе онтогенетического развития она начинает обладать характеристиками взрослой особи. Это положение развивается в трудах двух крупнейших психологов XX столетия - Льва Семеновича Выготского и Жана Пиаже.

Принципы построения программы:

Принцип систематичности и последовательности предполагает взаимосвязь знаний, умений и навыков.

Принцип связи теории с практикой формирует у детей умение применять свои знания по сохранению и укреплению здоровья в повседневной жизни.

Принцип повторения умений и навыков - один из самых важнейших, так как в результате многократных повторений вырабатываются динамические стереотипы.

Принцип индивидуально-личностной ориентации воспитания предполагает то, что главной целью образования становится ребенок, а не окружающий мир. Педагог, опираясь на индивидуальные особенности ребенка, планирует его развитие, намечает пути совершенствования умений и навыков, построения двигательного режима.

Принцип доступности позволяет исключить вредные последствия для организма детей в результате завышенных требований и физических нагрузок.

Принцип успешности заключается в том, что на первом этапе формирования здоровья ребенок получает задания, которые он способен успешно выполнить.

Принцип активного обучения обязывает строить процесс обучения с использованием активных форм и методов обучения, способствующих развитию у детей самостоятельности, инициативы и творчества (игровые технологии, работа в парах, подгруппе, индивидуально, организация исследовательской деятельности и др.).

Принцип коммуникативности помогает воспитать у детей потребность в общении, в процессе которой формируется социальная мотивация здоровья.

Принцип взаимодействия детского сада и семьи, преемственности при переходе в школу направлен на создание условий для более успешной реализации способностей ребенка и обеспечения возможности сохранения здоровья при дальнейшем обучении в школе.

Принцип результативности предполагает получение положительного результата оздоровительной работы независимо от возраста и уровня физического развития детей.

Принципы взаимодействия с детьми:

Сам ребенок - молодец, у него - все получается, возникающие трудности - преодолимы;

Постоянное поощрение всех усилий ребенка, его стремление узнать что-то новое и научиться новому;

Исключение отрицательной оценки ребенка и результатов его действий; Сравнение всех результатов ребенка только с его собственными, а не с результатами других детей;

Каждый ребенок должен продвигаться вперед своими темпами и с постоянным успехом.

1.2. Возрастные и индивидуальные особенности физического развития детей.

Возрастные особенности детей первая младшая группа

(от 2 до 3 лет)



На третьем году жизни дети становятся самостоятельнее. Продолжают развиваться предметная деятельность, деловое сотрудничество ребенка и взрослого; совершенствуются восприятие, речь, начальные формы произвольного поведения, игры, наглядно-действенное мышление, в конце года появляются основы наглядно-образного мышления.

Развитие предметной деятельности связано с усвоением культурных способов действия с различными предметами. Совершенствуются соотносящие и орудийные действия.

Умение выполнять орудийные действия развивает произвольность, преобразуя натуральные формы активности в культурные на основе предлагаемой взрослыми модели, которая выступает в качестве не только объекта для подражания, но и образца, регулирующего собственную активность ребенка.

В ходе совместной с взрослыми предметной деятельности продолжает развиваться понимание речи. Слово отделяется от ситуации и приобретает самостоятельное значение. Дети продолжают осваивать названия окружающих предметов, учатся выполнять словесные просьбы взрослых, ориентируясь в пределах ближайшего окружения.

Количество понимаемых слов значительно возрастает. Совершенствуется регуляция поведения в результате обращения взрослых к ребенку, который начинает понимать не только инструкцию, но и рассказ взрослых.

Интенсивно развивается активная речь детей. К трем годам они осваивают основные грамматические структуры, пытаются строить сложные и сложноподчиненные предложения, в разговоре с взрослым используют практически все части речи. Активный словарь достигает примерно 1500—2500 слов.

К концу третьего года жизни речь становится средством общения ребенка со сверстниками. В этом возрасте у детей формируются новые виды деятельности: игра, рисование, конструирование.

Игра носит процессуальный характер, главное в ней — действия, которые совершаются с игровыми предметами, приближенными к реальности.

В середине третьего года жизни широко используются действия с предметами-заместителями.

Появление собственно изобразительной деятельности обусловлено тем, что ребенок уже способен сформулировать намерение изобразить какой-либо предмет. Типичным является изображение человека в виде «головонога» — окружности и отходящих от нее линий.

На третьем году жизни совершенствуются зрительные и слуховые ориентировки, что позволяет детям безошибочно выполнять ряд заданий: осуществлять выбор из 2-3 предметов по форме, величине и цвету; различать мелодии; петь.

Совершенствуется слуховое восприятие, прежде всего фонематический слух. К трем годам дети воспринимают все звуки родного языка, но произносят их с большими искажениями.

Основной формой мышления является наглядно-действенная. Ее особенность заключается в том, что возникающие в жизни ребенка проблемные ситуации разрешаются путем реального действия с предметами.

К концу третьего года жизни у детей появляются зачатки наглядно-образного мышления. Ребенок в ходе предметно-игровой деятельности ставит перед собой цель, намечает план действия и т. п.

Большое значение для развития мелкой моторики имеет лепка. Младшие дошкольники способны под руководством взрослого вылепить простые предметы.

Известно, что аппликация оказывает положительное влияние на развитие восприятия. В этом возрасте детям доступны простейшие виды аппликации.

Конструктивная деятельность в младшем дошкольном возрасте ограничена возведением несложных построек по образцу и по замыслу

В младшем дошкольном возрасте развивается перцептивная деятельность. Дети от использования предэталонов — индивидуальных единиц восприятия, переходят к сенсорным эталонам — культурно-выработанным средствам восприятия. К концу младшего дошкольного возраста дети могут воспринимать до 5 и более форм предметов и до 7 и более цветов, способны дифференцировать предметы по величине, ориентироваться в пространстве группы детского сада, а при определенной организации образовательного процесса — и в помещении всего дошкольного учреждения.

Развиваются память и внимание. По просьбе взрослого дети могут запомнить 3-4 слова и 5-6 названий предметов. К концу младшего дошкольного возраста они способны запомнить значительные отрывки из любимых произведений.

Продолжает развиваться наглядно-действенное мышление. При этом преобразования ситуаций в ряде случаев осуществляются на основе целенаправленных проб с учетом желаемого результата. Дошкольники способны установить некоторые скрытые связи и отношения между предметами.

В младшем дошкольном возрасте начинает развиваться воображение, которое особенно наглядно проявляется в игре, когда одни объекты выступают в качестве заместителей других.

Взаимоотношения детей обусловлены нормами и правилами. В результате целенаправленного воздействия они могут усвоить относительно большое количество норм, которые выступают основанием для оценки собственных действий и действий других детей. Взаимоотношения детей ярко проявляются в игровой деятельности. Они скорее играют рядом, чем активно вступают во взаимодействие. Однако уже в этом возрасте могут наблюдаться устойчивые избирательные взаимоотношения. Конфликты между детьми возникают преимущественно по поводу игрушек. Положение ребенка в группе сверстников во многом определяется мнением воспитателя.

В младшем дошкольном возрасте можно наблюдать соподчинение мотивов поведения в относительно простых ситуациях. Сознательное управление поведением только начинает складываться; во многом поведение ребенка еще ситуативно. Вместе с тем можно наблюдать и случаи ограничения собственных побуждений самим ребенком, сопровождаемые словесными указаниями. Начинает развиваться самооценка, при этом дети в значительной мере ориентируются на оценку воспитателя. Продолжает развиваться также их половая идентификация, что проявляется в характере выбираемых игрушек и сюжетов.

1.4. Планируемые результаты освоения Программы. (Целевые ориентиры).

	Третий год жизни	Четвертый год жизни
О чем узнают дети	Постепенно дети узнают и называют разные способы ходьбы, построений, прыжков, ползания и лазания, катания, бросания и ловли; исходные положения выполнения общеразвивающих упражнений (стоя, сидя, лежа); новые физкультурные пособия (мячи, ленты, погремушки, кубики и другие), их свойства и возможные варианты их использования. Дети осваивают простейшие общие для всех правила в подвижных играх, узнают о возможности передачи движениями повадок знакомых им животных, птиц, насекомых.	Дети узнают о том, что можно выполнять общеразвивающие упражнения в разном темпе (умеренном, быстром, медленном), с разными предметами; в этих упражнениях разнообразные движения рук (одновременные и поочередные, махи, вращения), требования к правильной осанке во время ходьбы и в положениях стоя и сидя, разные виды бега. Результат в упражнении зависит от правильного выполнения главных элементов техники: в беге — от активного толчка и выноса маховой ноги, в прыжке в длину с места — от энергичного отталкивания и маха руками вперед-вверх. Дети узнают основные требования к технике ловли и отбивания мячей от пола, ползанию разными способами, лазанию по лестнице чередующимся шагом одноименным способом, исходному положению и замаху при метании вдаль. Знакомятся с некоторыми подводящими упражнениями. Дети узнают новые подвижные игры, игры с элементами соревнования, новые правила в играх, действия водящих в разных играх. Узнают, что в ритмических движениях существуют разные танцевальные позиции, движения можно выполнять в разном ритме и темпе, что по музыкальному сигналу можно перестраиваться знакомым способом. Дети узнают новые физкультурные пособия (разные виды мячей, лент, флажков, обручей, гимнастических палок и другие), знакомятся с их свойствами и возможными вариантами их использования в соответствии с этими свойствами. Дети узнают специальные упражнения на развитие физических качеств.

	Третий год жизни	Четвертый год жизни
	Основные движения: разные виды ходьбы с заданиями; бег со сменой темпа и направления; прыжок в длину с места двумя ногами и в глубину (спрыгивание). Катание, бросание, метание: прокатывание предмета, упражнения с мячом (отбивание и ловля); бросание предметов одной и двумя руками горизонтально и вертикально в цель, вдаль. Лазание приставным шагом, перелезание и пролезание через предметы и под ними. Ритмические упражнения. Подвижные игры. Основные правила игр. По мере накопления двигательного опыта у малышей формируются следующие новые двигательные умения: - строиться в круг, в колонну, парами, находить свое место; - начинать и заканчивать упражнения по сигналу; - сохранять правильное положение тела, соблюдая заданное направление; - ходить, не опуская головы, не шаркая ногами, согласовывая движения рук и ног; - бегать, не опуская головы; - одновременно отталкиваться двумя ногами и мягко приземляться в прыжках в длину с места и спрыгиваниях; - ловить мяч, кистями рук, не прижимая его к груди; - отбрасывать мяч, поражать вертикальную и горизонтальную цели; - подлезать под дугу (40 см), не касаясь руками пола; - уверенно лазать и перелезать по лесенке-стремянке (высота 1,5 м); лазать по гимнастической стенке приставным шагом.	Основные движения: в беге — активный толчок и вынос маховой ноги; в прыжках — энергичный толчок и мах руками вперед-вверх; в метании — исходное положение, замах; в лазании — чередующийся шаг при подъеме на гимнастическую стенку одинарным способом. Подвижные игры: правила; функции водящего. Спортивные упражнения: в ходьбе на лыжах — скользящий шаг. По мере накопления двигательного опыта у детей формируются следующие новые двигательные умения: - самостоятельно перестраиваться в звенья с опорой на ориентиры; - сохранять исходное положение; - четко выполнять повороты в стороны; - выполнять общеразвивающие упражнения в заданном темпе, четко соблюдать заданное направление, выполнять упражнения с напряжением (не сгибать руки в локтях, ноги в коленях); - сохранять правильную осанку во время ходьбы, заданный темп (быстрый, умеренный, медленный); - сохранять равновесие после вращений или в заданных положениях: стоя на одной ноге, выполнять разные виды бега, быть ведущим колонны; при беге парами соизмерять свои движения с движениями партнера; - энергично отталкиваться, мягко приземляться с сохранением равновесия; - ловить мяч с расстояния 1,5 м, отбивать его об пол не менее 5 раз подряд; - принимать исходное положение при метании; ползать разными способами; подниматься по гимнастической стенке чередующимся шагом, не пропуская реек, до 2 м;

Третий год жизни
Физически развитый, овладевший основными культурно-гигиеническими навыками. У ребенка сформирована соответствующая возрасту координация движений. Он проявляет положительное отношение к разнообразным физическим упражнениям, стремится к самостоятельности в двигательной деятельности, избирателен по отношению к некоторым двигательным действиям и подвижным играм.

Четвертый год жизни

- Ребенок гармонично физически развивается, в двигательной деятельности проявляет хорошую координацию, быстроту, силу, выносливость, гибкость.
- Уверенно и активно выполняет основные элементы техники основных движений, общеразвивающих упражнений, спортивных упражнений, свободно ориентируется в пространстве.
- Проявляет интерес к разнообразным физическим упражнениям, действиям с различными физкультурными пособиями, настойчивость для достижения хорошего результата, потребность в двигательной активности.
- Осуществляет элементарный контроль за действиями сверстников: оценивает их движения, замечает их ошибки, нарушения правил в играх.
- Переносит освоенные упражнения в самостоятельную деятельность.
- Способен внимательно воспринять показ педагога и далее самостоятельно успешно выполнить физическое упражнение.
- Самостоятельная двигательная деятельность разнообразна. Ребенок самостоятельно играет в подвижные игры, активно общаясь со сверстниками и воспитателем, проявляет инициативность, контролирует и соблюдает правила.

Проявляет элементарное творчество в двигательной деятельности: видоизменяет физические упражнения, создает комбинации из знакомых упражнений, передает образы персонажей в подвижных играх.

Часть 2. СОДЕРЖАТЕЛЬНЫЙ РАЗДЕЛ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ.

2.1. Структура проведения занятий.

Каждое занятие имеет определенную структуру: начинается с подготовительной части, затем следует основная часть и в конце - заключительная.

Подготовительная часть по продолжительности занимает 3-5 минут и имеет собственные задачи:

биологического аспекта - подготовка организма детей к предстоящей работе (настрой центральной нервной системы, подготовка опорно-двигательного аппарата к выполнению упражнений основной части занятия);

педагогического аспекта - формирование у детей умение выполнять двигательные действия в разном темпе с разной амплитудой и степенью мышечного напряжения.

Для решения этих задач в подготовительной части используются различные средства:

разновидности передвижений, самомассаж, танцевальные упражнения, подвижные игры, вольные упражнения с элементами на координацию движений.

Упражнения с высокой интенсивностью выполнения подготовительную часть включать; нецелесообразно, т.к. они могут снизить работоспособность детей в основной части.

Основная часть занятия занимает 15-25 минут и содержит следующие задачи:

1. Формирование жизненно необходимых и специальных двигательных навыков.
2. Развитие волевых и физических качеств детей.

Для решения этих задач в основной части занятия используется значительный подъем нагрузки. Выполняются упражнения на тренажерах, основные виды движений через подвижные игры и игровые упражнения.

Заключительная часть занимает 3-5 минут:

Основными ее задачами являются подготовка организма детей к предстоящей деятельности, подведение итогов данного занятия, задание на дом.

В заключительной части занятия обычно используются успокаивающие упражнения (ходьба, упражнения на расслабление), отвлекающие (на внимание, на координацию, спокойные игры, дидактические игры, выполняемые с музыкальным сопровождением), упражнения, способствующие повышению эмоционального состояния (танцевальные и т.п.).

Каждое занятие имеет свою оздоровительную направленность и включает в себя:

1. Игровые упражнения и подвижные игры для освоения техники основных видов движений.
2. Игровые упражнения на развитие равновесия и координации.
3. Дыхательная гимнастика.
4. Точечный массаж и самомассаж.
5. Упражнения на релаксацию.

Основные виды физических упражнений:

Общеразвивающие:

на укрепление мышц стопы;
на формирование правильной осанки;
для развития и укрепления мышечного тонуса;
на напряжение и расслабление мышц.

Основные виды движений:

ходьба;
оздоровительный бег;
прыжки;
ползание, лазание;
метание;
упражнения на равновесие;
упражнения на развитие координации движений.

НОД проводятся инструктором по физической культуре (в спортивном зале, оборудованном спортивным инвентарем, отвечающем гигиеническим, физиологическим, психическим, эстетическим и другим требованиям).

Создание полноценной физкультурно-оздоровительной среды для работы по профилактике опорно-двигательного аппарата у дошкольников предусматривает наличие оборудования и инвентаря, способствующего формированию осанки, укреплению мышц стопы и голени и оказывающего положительное влияние на формирование сводов стопы. Это ребристые и наклонные доски, гимнастическая стенка, обручи, скакалки, массажные коврики, гимнастические палки, гимнастические маты.

Программа дополнительного образования по физическому развитию **«Малыши - крепыши»** направлена на укрепление физического и психического здоровья детей, развития основных видов движений, через следующие типы занятий:

1. Образно-игровое

Цель. Через воображаемый подражательный образ направлять детей на выполнение движений и на приобретение разнообразных двигательных навыков.

Варианты. 1. На протяжении всего занятия разные движения имеют разные образы.
2. На протяжении всего занятия один образ воплощается в разных движениях.

Методические рекомендации. Заинтересовать детей образом и помочь им «войти» в него. Фиксируя внимание на точном подражании образу, добиваться техники выполнения движения. С помощью музыкального сопровождения развивать творческое исполнение подражательного движения.

1. Сюжетно-игровое

Цель. Учить детей ставить перед собой цель и достигать ее, преодолевая различные проблемные ситуации, воспитывая в себе необходимые для этого психологические и физические качества.

Варианты. 1. Через игру «В гости к куклам» или «Перелетные птицы» и т. д. дети учатся

преодолевать игровые препятствия в выполнении движений, ориентировке в пространстве и т. п.

2. Через сюжетную игру с определенным назначением, например «Помогите Буратино найти золотой ключик», уже вначале перед детьми ставится цель, для достижения которой необходимо преодолевать двигательные трудности, уметь разрешать проблемную ситуацию.

3. Через сюжет чисто спортивного назначения, например «Путешествие в страну «Спортландию», дети должны выполнить разные предлагаемые спортивные движения.

4. Игровой сюжет с неожиданностями, например «Путешествие в страну чудес», где разные сказочные герои дают задания, от выполнения которых зависит достижение цели и т. д.

Методические рекомендации. Сначала назвать игру и ее назначение, а затем поставить цель. Провести психологическую подготовку к преодолению трудностей. Развитие сюжета происходит с нарастающей физической нагрузкой (кульминация и достижение цели), затем спад физической нагрузки,

3. Предметно-образное

Цель. Учить детей придавать снарядам и предметам образ и игровой характер для того, чтобы разнообразить и обогатить двигательную деятельность на данном снаряде и с одним предметом.

Варианты. 1. На занятии с одним снарядом или предметом, например «Праздник мяча» или «Лесенка-чудесенка», дети выполняют с мячом разнообразные движения, упражнения, игры и т. д.

2. В занятии используются однотипные снаряды или предметы с разнообразной двигательной деятельностью, например «Палки, биты, городки - в игру с собой бери» и т. д.

Методические рекомендации. Закрепить полученные двигательные навыки на одном из снарядов (или однотипных) и с одним предметом, например «Школа мяча». Заинтересовать детей движениями на данном снаряде или играми с одним предметом, например со скакалкой или кеглями.

4. По сказкам

Цель. Через сказку или героя из сказки вводить детей в сказочный мир, развивая у них творчество, фантазию и воображение. Учить преодолевать двигательные трудности, ориентироваться в проблемных ситуациях.

Варианты. 1. Занятие построено на сюжете одной сказки, например «Рукавичка».

2. Занятие построено на встрече с героями из разных сказок, например «Путешествие в страну сказок».

3. На протяжении всего занятия присутствует один сказочный герой, например Буратино.

4. Дети и взрослые придумывают свою сказку и по ней действуют и т. д.

Методические рекомендации. Заранее познакомить детей со сказкой. В начале занятия заинтересовать их сказкой и ввести в сказочный мир, а затем ставить цель и начинать

двигательную деятельность.

Примечание. В течение всего занятия дети выполняют движения под веселую музыку, шутки, прибаутки, песни и потешки. Занятие может сочетаться и с другими типами занятий: по интересам, творчеству и т. д.

5. По литературным произведениям

Цель. Обогащать двигательную деятельность детей, развивать воображение и артистичность, через восприятие сюжета произведения, учить преодолевать двигательные трудности в достижении цели.

Варианты. 1. Занятие построено на одном литературном произведении (например С. Маршак «Кто найдет колечко?», М. Пришвин «Лисичкин хлеб», К. Чуковский «Доктор Айболит» и т.д.)

2. Занятие построено на встрече с одним персонажем литературного произведения, например «Доктор Айболит закаляться нам велит!» От лица данного персонажа осуществляется вся двигательная деятельность. Занятие может быть сюжетно-игровым или просто обучающим.

3. «В гостях у литературных героев». Во время двигательной деятельности дети «случайно» находят заранее спрятанные предметы из знакомых литературных произведений, например «лисички хлеб».

Методические рекомендации. Используемые литературные произведения должны быть знакомы детям и доступны их восприятию.

Когда же рассказывать детям содержание произведения и беседовать о нем?

Если все занятие строится на сюжете одного произведения, то вначале.

Если стихотворение несюжетное, то оно читается детям тогда, когда это уместно в процессе занятия, например «Снегири» А. Прокофьева и т. д.

Если предстоит встреча с предметами или персонажами из литературных произведений, то можно, например, найти висящий на дереве мешочек, а в нем лисичкин хлеб из произведения М. Пришвина и т. д.

6. В форме круговой тренировки (для детей с 3 лет)

Цель. Развивать у детей моторную память, творческое мышление, ориентировку в пространстве, быстроту реакции, ловкость и самостоятельность в выполнении движений.

Варианты. 1. На занятии используются разнообразные снаряды (предметы) и соответствующие движения.

2. Подбор разнообразных снарядов или предметов для однотипных движений, например, мячи, палки, мешочки, кольцобросы, летающие тарелки - для метания; гимнастическая стенка, канат, шест, веревочная лесенка, щит - для лазанья и т. д.

3. Выполнение движений по карточкам. Например, около каждого лежит карточка с графическим изображением данного движения. Дети переходят от мата к мату и смотрят по карточке, что им предстоит выполнить.

Методические рекомендации. Все снаряды (предметы) и движения на них должны быть хорошо знакомы детям, так как это занятие проводится для закрепления навыков.

Следует использовать безопасные движения при выполнении детьми упражнений, в основном такие, где вообще не нужна страховка.

Ведущей формой организации обучения являются групповая.

Применяется дифференцированный подход к детям, так как в связи с их индивидуальными особенностями, результативность в усвоении материала может быть различной. Полезно использование специальных индивидуальных заданий и упражнений. Допускается ограничение поставленных задач для детей, испытывающих затруднения. Дифференцированный подход поддерживает мотивацию к занятиям и способствует удержанию желания детей.

Программа «Малыши - Крепыши» включает 4 раздела:

1. «Крепыши».
2. «Сильные руки-не знают скуки».
3. «Дышим с пользой для здоровья».
4. « Топ, топ, топают малыш».

Раздел 1. «Крепыши»

2-3года

Цель: укрепление опорно-двигательного аппарата, развитие физических качеств.

Содержание: В данном разделе широко используются игры и сюжетные упражнения, корригирующие упражнения, элементы ЛФК, укрепление опорно - двигательного аппарата, развитие физических качеств. Особое внимание уделяет развитию двигательных качеств, направленных на всестороннее физическое развитие. Предусмотрены беседы с использованием наглядного материала.

Учит правильному выполнению основных видов движений. Расширяет и усложняет репертуар подвижных игр.

3-4 года

Цель: профилактики нарушения осанки, опорно-двигательного аппарата, плоскостопия, развитие физических качеств.

Содержание: В данном разделе широко используются игры и сюжетные упражнения, корригирующие упражнения, элементы ЛФК для профилактики нарушения осанки, опорно-двигательного аппарата, плоскостопия, развитие физических качеств. Особое внимание уделяет развитию двигательных качеств, направленных на всестороннее физическое развитие. Учит следить за поддержанием правильной осанки во время разных видов деятельности. Дети узнают о частях тела человека. Предусмотрены беседы с использованием наглядного материала. Учит правильному выполнению основных видов движений. Расширяет и усложняет репертуар подвижных игр. Целенаправленно формирует двигательные качества: ловкость, силу, выносливость, гибкость.

Раздел 2. «Сильные руки-не знают скуки»

2-3 года

Цель: развитие мелкой моторики кистей рук.

Содержание: Упражнения и подвижные игры с природным материалом, обручами. В данном разделе представлены различные средства и методы о различных способах оздоровления кистей рук, развивает мелкую моторику с использованием нестандартного оборудования.

3-4года

Цель: развитие мелкой моторики кистей рук.

Содержание: Точечный массаж и самомассаж. Упражнения и подвижные игры с мячами, природным материалом, обручами, гимнастическими палками. В данном разделе представлены различные средства и методы о различных способах оздоровления кистей рук, развивает мелкую моторику с использованием нестандартного оборудования.

Раздел 3. «Дышим с пользой для здоровья».

2-3 года

Цель: - научить детей правильному дыханию при выполнении физкультурных упражнений и применение знаний в повседневной жизни.

Содержание: В данном разделе представлены упражнения с использованием нестандартного оборудования, направленного на обучение правильного и оздоровительного дыхания. Упражнения дыхательной гимнастики направлены на повышение иммунитета детей, восстановить дыхательную систему после пневмонии и других заболеваний дыхательной системы, а также предотвратить частые простудные заболевания. Благодаря дыхательной гимнастике, дети учатся расслабляться, успокаиваться.

3-4 года

Цель: научить детей правильному дыханию при выполнении физкультурных упражнений и применение знаний в повседневной жизни.

Содержание: В данном разделе представлены упражнения с использованием нестандартного оборудования, направленного на обучение правильного и оздоровительного дыхания. Упражнения дыхательной гимнастики направлены на повышение иммунитета детей, восстановить дыхательную систему после пневмонии и других заболеваний дыхательной системы, а также предотвратить частые простудные заболевания. Благодаря дыхательной гимнастике, дети учатся расслабляться, успокаиваться.

Раздел 4. «Топ, топ, топает малыш».

2-3 года

Цель: профилактика и коррекция плоскостопия.

Содержание: Предложены способы хождения босиком, которые являются эффективными закаливающими средствами.

Способствует укреплению здоровья детей, формирует привычку к ежедневным физкультурным занятиям. В данном разделе представлены различные средства и методы профилактики плоскостопия, с использованием нестандартного оборудования, принципы хождение босиком по тропе здоровья.

3-4 года

Цель: профилактика и коррекция плоскостопия.

Содержание: Знакомит детей с природными закаливающими факторами (солнце, воздух, вода). Предложены способы хождения босиком, которые являются эффективными закаливающими средствами. Даёт представление о различных способах оздоровления ног, профилактически воздействует на своды стоп.

Способствует укреплению здоровья детей, формирует привычку к ежедневным физкультурным занятиям. В данном разделе представлены различные средства и методы профилактики плоскостопия, с использованием нестандартного оборудования, принципы хождение босиком по тропе здоровья.

2.2. Учебный план работы «Малыши - крепыши».

№	Темы	Количество часов		
		Всего	Практические занятия	Беседы познавательного характера
1	«Крепыши».	12	11,5	0,5
2	«Сильные руки-не знают скуки».	10	9,5	0,5
3	«Дышим с пользой для здоровья».	4	3,5	0,5
4	«Топ, топ, топает малыш».	13	12,5	0,5
	Итого:	39	37	2

2.3. Перспективно-тематический план на учебный год

«Малыши - крепыши»

для детей 2-3 лет

№	Тема занятия	Программное содержание	Оборудование
Сентябрь			
1	«Крепыши»	Познакомить детей с особенностями кружка. Дать элементарные представления о частях тела человека (голова, шея, рука, живот, нога и т.д.). Сюжетные упражнения направлены на профилактику нарушения осанки. Рассказать детям о том, какие продукты надо есть, чтобы быть здоровыми. Формировать умение управлять своими движениями, контролировать их. В подвижной игре «Танцоры», учить детей адекватно реагировать на несколько звуковых и цветовых сигналов. Подвижная игра «У ребят порядок строгий».	Коврики цветные резиновые бшт., мячи по количеству детей, кегли, гимнастическая скамейка.
2		Предложить детям пойти в гости к лисичке и мишке. Ходьба. Упражнять в ходьбе и беге стайкой в определенном направлении. Способствовать развитию ориентировки в пространстве, при ходьбе по извилистой дорожке. Учить ползать на четвереньках змейкой. Вызвать интерес к двигательной деятельности, сочувствовать игровым персонажам.	<i>Игрушки:</i> мишка, лиса. Гимнастическая скамейка, мяч большой.
3		Упражнять в ходьбе и беге стайкой. Упражнять в ходьбе по извилистой дорожке с выполнением движений руками, ползании на четвереньках с опорой на колени и ладони. Упражнять в прокатывание мяча двумя руками друг другу. Подвижная игра " Котик к печке подошёл	<i>Игрушка:</i> киска. Мяч большой, обруч, мяч большой.

4		Учить детей ходить и бегать враспы- ную, не наталкиваясь друг на друга; прыгать на двух ногах с продвижением вперёд; мягко спрыгивать, не сгибая но- ги в коленях; ползать по наклонной дос- ке на четвереньках. Приучать быстро действовать по сигналу воспитателя. Воспитывать внимание, взаимопомощь, эмоциональность. Дыхательные упраж- нения: “Заблудились”, “Отдыхаем”, “ Дровосек” Упражнение на расслабление “Руки отдыхают” Подвижная игра “По ровнённой дорожке”, Игра на развитие слухового внимания “Петя, Петя, пету- шок».	Шапочка петушка. Мячи по кол-ву детей, кегли, гимнастическая скамейка.
5		Упражнять в ходьбе и беге, координи- руя движения рук и ног, учить ходить и бегать ритмично. Следить за правиль- ность выполнения основных видов дви- жений. Формировать правильную осан- ку, предупреждать плоскостопие. Разви- вать ловкость, быстроту, умение ориен- тироваться в пространстве зала. Воспи- тывать самостоятельность, творчество, интерес к занятиям физкультурой, дру- жеские взаимоотношения, любовь к жи- вотному миру. Закреплять знания детей о живой природе, учить в движениях подражать повадкам животных. Подвижная игра «Веселые прыжки».	Гимнастическая скамейка, лестница, длинный шнур с подвешенными на нем нарисованными бананами; обруч, 2 мяча.
Октябрь			
6		Формировать умение прыгать на двух ногах. Упражнять детей в ходьбе в пря- мом направлении, перешагивать через мешочки с песком («камушки»); ползать на четвереньках, подползать под дугу; упражнять в умении взойти на ящик и сойти с него; развивать умение ориенти- роваться в пространстве. Помочь вы- звать эмоциональный отклик на игровое занятие и желание участвовать в нем.	Шапочка зайчика, дуга, канат, мягкие модули для прыжков, мат.

7		Учить прокатывать мяч в ворота. Упражнять детей в беге врассыпную, совершенствовать ориентировку в пространстве, умение двигаться в заданном направлении. Закреплять навыки в прыжках с продвижением вперед. Воспитывать смелость и самостоятельность. Вызвать у детей эмоциональный отклик на игровое занятие и желание участвовать в нем. Подвижная игра «По ровненькой дорожке».	Мяч большой, обруч, гимнастическая палка. Изображение героев сказок: Кота в сапогах, мышки, серого волка и лисы.
8		Упражнять в ходьбе и беге, координируя движения рук и ног, учить ходить и бегать ритмично. Следить за правильностью выполнения основных видов движений. Формировать правильную осанку, предупреждать плоскостопие. Развивать ловкость, быстроту, умение ориентироваться в пространстве зала. Воспитывать самостоятельность, творчество, интерес к занятиям физкультурой, дружеские взаимоотношения, любовь к животному миру. Закреплять знания детей о живой природе, учить в движениях подражать повадкам животных. Подвижная игра "Кружись — не упади!"	Мяч большой, обруч, гимнастическая палка. Изображение героев сказок: Зайца, мышки - норушки, серого волка и лисы.
9		Учить детей ходить и бегать врассыпную, не наталкиваясь друг на друга; прыгать на двух ногах с продвижением вперед; мягко спрыгивать, не сгибая ноги в коленях; ползать по наклонной доске на четвереньках. Упражнять в прокатывание мяча двумя руками друг другу. Пальчиковая гимнастика: «Ёжики» Подвижная игра «По ровненькой дорожке».	Мяч большой, обруч, шишки, гимнастическая палка. Рисунок ежика.

10		Учить детей прыгать с предметов высотой 15 см. Закреплять основные движения: подскоки детей на двух ногах с продвижением вперед; ползание на четвереньках подлезание под дугу. Закреплять основные цвета: красный, желтый, зеленый, синий. Вызывать у детей эмоциональный отклик на игровое занятие и желание участвовать в нем. Воспитывать у детей умение соблюдать элементарные правила игры, ориентироваться в пространстве. Пальчиковая гимнастика: «Поросята есть хотят» Игра «Соберём жёлуди для поросят».	Мячи по количеству детей, кегли, дуга, гимнастическая скамейка. Шапочка поросёнка.
Ноябрь			
11		Упражнять детей в ходьбе и беге по кругу в колонне, по одному с различными заданиями по сигналу воспитателя. Ползание между предметами, расположенными в два ряда (дорожка); упражнять в сохранении устойчивого равновесия при ходьбе на повышенной опоре. Воспитывать желание быть сильными, смелыми. Развивать выносливость, ловкость, быстроту. Подвижная игра "Кружись — не упади!"	Кубики, доска гимнастическая, обруч, шишки, гимнастическая палка. Шапочка белочки.
12		Обучать подражательному движению "собачка". Упражнять в ходьбе колонной в заданном на протяжении по ребристой доске; с перешагиванием через кубики высотой 20 см.; беге в рассыпную. Упражнять в ползании на четвереньках и низких четвереньках по гимнастическим скамейкам. Упражнять в выполнении заданий для профилактики, плоскостопия, развивать координацию движений, тренировать быстроту реакции. Укреплять мышцы ног и туловища, укреплять "мышечный корсет". Воспитывать дисциплинированность, умение выполнять команды. Учить отгадывать загадки. Создать радостное настроение у детей, вызвать желание заниматься физкультурой. Подвижная игра «Лохматый пёс».	Гимнастическая скамейка, лестница, обруч, доска ребристая, кубики.

13		Продолжать совершенствовать двигательные умения и навыки детей. Упражнения для мелкой моторики рук с листом бумаги. Упражнять в ходьбе и беге, координируя движения рук и ног, учить ходить и бегать ритмично. Формировать правильную осанку, предупреждать плоскостопие. Развивать ловкость, быстроту, умение ориентироваться в пространстве зала. Воспитывать самостоятельность, творчество, интерес к занятиям физкультурой, дружеские взаимоотношения, любовь к животному миру. Подвижная игра «Снежки».	Мяч большой, обруч, гимнастическая палка. Листы белой бумаги, снежки ватные.
14		Упражнять детей в ходьбе и беге по кругу в колонне, по одному с различными заданиями по сигналу воспитателя. Ходьба на четвереньках, прокатывание мяча друг другу через ворота. Повторить ползание между предметами, расположенными в два ряда (дорожка). Игровое упражнение «Паучок» Подвижная игра "Кружись — не упади!"	Шапочка паучка. Мяч большой, обруч, шнур.
Декабрь			
15	«Сильные руки-не знают скуки».	Развивать двигательную активность детей; совершенствовать умение двигаться в соответствии с текстом. Упражнять в ходьбе и беге в колонне друг за другом, ходьбе с высоким подниманием колена. Развивать мелкую моторику с помощью упражнений для рук, пальчиковой гимнастики. Учить обводить по контуру ладошку карандашом. Вызвать у детей положительный эмоциональный отклик на спортивные упражнения, призвать любовь к физкультуре. Игровое упражнение «Варежка». Подвижная игра «Снежки».	Варежка. Кубики, карандаши, лист бумаги, обручи и мячи.
16		Развивать двигательную активность детей; совершенствовать умение двигаться в соответствии с текстом. Упражнять в ходьбе и беге в колонне друг за другом, ходьбе с высоким подниманием колена. Ходьба на четвереньках, прокатывание мяча друг другу через ворота.	Варежка. Шишки. Мяч большой, шишки, гимнастическая палка.

		Развивать мелкую моторику с помощью упражнений для рук, пальчиковой гимнастики. Вызвать у детей положительный эмоциональный отклик на спортивные упражнения, призвать любовь к физкультуре. Игровое упражнение «Варежка». Подвижная игра «Снежки».	
17		Продолжать совершенствовать двигательные умения и навыки детей. Упражнения для мелкой моторики рук с листом бумаги. Упражнять в ползании на четвереньках и низких четвереньках по гимнастическим скамейкам. Упражнять в выполнении заданий для профилактики плоскостопия, развивать координацию движений, тренировать быстроту реакции. Укреплять мышцы ног и туловища, укреплять "мышечный корсет". Воспитывать дисциплинированность, умение выполнять команды. Учить отгадывать загадки. Создать радостное настроение у детей, вызвать желание заниматься физкультурой. Подвижная игра «Снежки».	Гимнастическая скамейка, гропа здоровья, кубики. Листы белой бумаги, снежки ватные.
18		Упражнять детей в ходьбе в колонне по одному; на носочках, на пяточках; с поворотом в другую сторону по сигналу воспитателя; между предметами. Беге «змейкой», врассыпную. Упражнять в прыжках на двух ногах с продвижением вперед и стойке на одной ноге (выполнение упражнения на внимание: «Цапля», «Зайчик»). Закреплять умение в ползании по наклонной доске и прыжках через предметы с продвижением вперед на 2-х ногах. Развивать ловкость, быстроту, координацию, синхронность при выполнении упражнений, внимание. Воспитывать у детей интерес к занятию физкультурой. Подвижная игра «У ребят порядок строгий».	Кубики, обручи, кегли, гимнастическая скамейка, наклонная доска, набивные мячи.

Январь			
19		Продолжать знакомить детей с выполнением упражнений в ролях; закрепление различных, ранее разученных видов ходьбы; упражнять в прыжках в длину с места, координируя движения рук и ног; закреплять умение пролезать в обруч боком; развивать равновесие в ходьбе по ограниченной площади опоры, умение ориентироваться в пространстве. Воспитывать интерес к совместной двигательной деятельности. ровое упражнение «Варежка». Подвижная игра "Кружись — не упади!"	Мяч большой, коврики цветные резиновые, обруч, шишки, гимнастическая палка. Шишки. Варежка.
20		Продолжать совершенствовать двигательные умения и навыки детей. Упражнения для мелкой моторики рук с листом бумаги. Упражнять в ползании на четвереньках и низких четвереньках по гимнастическим скамейкам. Упражнять в выполнении заданий для профилактики плоскостопия, развивать координацию движений, тренировать быстроту реакции. Укреплять мышцы ног и туловища, укреплять "мышечный корсет". Воспитывать дисциплинированность, умение выполнять команды. Учить отгадывать загадки. Создать радостное настроение у детей, вызвать желание заниматься физкультурой. Подвижная игра «Летний дождик».	Обруч, карандаши, лист бумаги, гимнастическая скамейка, наклонная доска, набивные мячи.
21		Продолжать совершенствовать двигательные умения и навыки детей. Упражнять в ползании на четвереньках и низких четвереньках по гимнастическим скамейкам. Упражнять в выполнении заданий для профилактики плоскостопия, развивать координацию движений, тренировать быстроту реакции. Способствовать развитию речи детей, используя пальчиковые игры. А так же стимулировать работу внутренних органов, используя массаж пальцев и кистей рук. Подвижная игра «У ребят порядок строгий».	Гимнастическая скамейка, наклонная доска, кубики. Перчатка.

22		Продолжать совершенствовать двигательные умения и навыки детей. Упражнять в ползании на четвереньках и низких четвереньках по гимнастическим скамейкам. Упражнять в выполнении заданий для профилактики плоскостопия, развивать координацию движений, тренировать быстроту реакции. Способствовать развитию речи детей, используя пальчиковые игры. А так же стимулировать работу внутренних органов, используя массаж пальцев и кистей рук. Подвижная игра «У ребят порядок строгий».	Гимнастическая скамейка, палки - 4шт., дуга, мяч, шишки.
23	«Дышим с пользой для здоровья».	Формировать умение прыгать на двух ногах. Упражнять детей в ходьбе в прямом направлении, перешагивать через мешочки с песком («камушки»), ползать на четвереньках, подползать под дугу; упражнять в умении взойти на ящик и сойти с него; развивать умение ориентироваться в пространстве. Помочь вызвать эмоциональный отклик на игровое занятие и желание участвовать в нем. Подвижная игра " Дружно по дорожке ".	Кукла, маленький стульчик, «камушки» (мешочки с песком размером 20 на 12 см), ковровая дорожка шириной 20см, дуга, ящик высотой 15 см, таз с водой комнатной температуры, вертикальные елочки высотой 50см, грибочки маленькие деревянные, корзина.
Февраль			
24		Совершенствовать у детей бег в колонне по одному, на носках, ходьбу широким шагом, в полуприсяде. Закреплять умения детей в прыжках из обруча в обруч, приземляясь на носочки; в подлезание под дугу. Развивать у детей ловкость, внимание, быстроту реакции. Вызвать интерес и желание заниматься физкультурой. Укреплять здоровье. Воспитывать доброту, отзывчивость, желание помогать другим. Подвижная игра «Поезд».	Гимнастические скамейки, обручи для прыжков, дуга для подлезания, дорожка для профилактики плоскостопия, шнур.

25		Воспитывать умение сохранять правильную осанку в различных видах деятельности. Закреплять умение соблюдать заданный темп в ходьбе и беге. Закреплять умение принимать правильное исходное положение при работе с мячом <i>(бросать и ловить его кистями рук, не прижимая к груди)</i>. Учить быстро, перестраиваться на месте и во время движения, чётко реагировать на команды. Развивать психофизические качества: выносливость, ловкость, чувство взаимопонимания и коллективизма. Подвижная игра «Мой весёлый звонкий мяч».	Гимнастические скамейки, мячи на каждого ребёнка, обручи для прыжков, дуга для подлезания, дорожка для профилактики плоскостопия.
26		Формировать у детей сознательную установку на здоровый образ жизни, используя художественное слово. Учить прыжкам в высоту. Упражнять в пролезании, прыжках, сохранении равновесия. Совершенствовать у детей умение свободно выполнять упражнения, направленные на профилактику плоскостопия и осанки. Учить детей выражать себя в ритмических движениях. Совершенствовать двигательные навыки и физические качества, укреплять дыхательную систему, развивать координацию движений. Подвижная игра "Кружись — не упади!"	Канат, гимнастическая скамейка, дуги. Шапочка часов.
27	«Топ, топ, топает малыш».	Формировать у детей сознательную установку на здоровый образ жизни, используя художественное слово. Учить прыжкам в высоту. Упражнять в пролезании, прыжках, сохранении равновесия. Совершенствовать у детей умение свободно выполнять упражнения, направленные на профилактику плоскостопия и осанки. Учить детей выражать себя в ритмических движениях. Совершенствовать двигательные навыки и физические качества, укреплять дыхательную систему, развивать координацию движений. Подвижная игра «Найди свой цвет».	Кубики, карандаши, лист бумаги, обручи и мячи по кол-ву детей.

28		Дать детям общее представление о здоровье как ценности, о которой необходимо постоянно заботиться, формировать представление о правильной осанке. Учить выполнять прыжок вверх с места с целью достать подвешенный предмет, упражнять в подлазании под несколькими препятствиями подряд, в прыжках через набивные мячи. Способствовать профилактике нарушений опорно-двигательного аппарата. Развивать выносливость, смелость. Воспитывать желание заботиться о своем здоровье. Подвижная игра " Дружно по дорожке ".	Тропа здоровья, гимнастические палки, шнур длиной 3 метра, скамейка, 6 набивных мячей, подвешенная морковка-муляж, коврики цветные резиновые, доска, шнур.
Март			
29		Упражнять детей в ходьбе в колонне по одному; на носочках, на пяточках; с поворотом в другую сторону по сигналу воспитателя; между предметами. Беге «змейкой», врассыпную. Упражнять в прыжках на двух ногах с продвижением вперед и стойке на одной ноге (выполнение упражнения на внимание: Курочка и цыплята». Закреплять умение в ползании по наклонной доске и прыжках через предметы с продвижением вперед на 2-х ногах. Развивать ловкость, быстроту, координацию, синхронность при выполнении упражнений, внимание. Воспитывать у детей интерес к занятию физкультурой. Подвижная игра «Наседка и цыплята».	Гимнастическая скамейка, палки – 4шт., коврики цветные резиновые, дуга, шнур.
30		Дать детям общее представление о здоровье как ценности, о которой необходимо постоянно заботиться, формировать представление о правильной осанке. Учить выполнять прыжок вверх с места с целью достать подвешенный предмет, упражнять в подлазании под несколькими препятствиями подряд, в прыжках через набивные мячи. Способствовать профилактике нарушений опорно-двигательного аппарата. Развивать выносливость, смелость. Воспитывать желание заботиться о своем здоровье. Подвижная игра " Дружно по дорожке ".	Тропа здоровья, гимнастические палки, шнур длиной 3 метра, скамейка, 6 набивных мячей, доска, шнур.

31		Закреплять действия соотнесения предметов по величине; содействовать осмыслению детьми понятий “высоко”, “низко”, “широко”, “узко”; развивать глазомер; содействовать развитию ловкости, быстроты, координации движений; формировать навыки сотрудничества детей друг с другом; развивать творческие способности детей, умения использовать знакомые предметы в непривычных ситуациях. Учить детей решать проблему путем поиска решения; развивать мышление, речь, воспитывать нравственные качества у детей - отзывчивость, стремление помочь в трудную минуту. Подвижная игра «У медведя во бору».	Тропа здоровья, кубики, шишки, дуги, доска, шнур. Шапочка медведя.
32		Формировать умение прыгать на двух ногах. Упражнять детей в ходьбе в прямом направлении, перешагивать через мешочки с песком («камушки»); ползать на четвереньках, подползать под дугу; упражнять в умении взойти на ящик и сойти с него; развивать умение ориентироваться в пространстве. Помочь вызвать эмоциональный отклик на игровое занятие и желание участвовать в нем. Подвижная игра «Зайцы и волк».	Шапочка зайчика. Мешочки с песком, дуга, ящики, гимнастическая палка.
33		Упражнять в лазание под шнур (высота 40 см), ползание по скамейке; равновесие - ходьба и бег по дорожке (ширина 20 см); по скамейке (высота 20 см); прыжки - перепрыгивание через две линии (ширина 15-20 см); прыжки из обруча в обруч: метание - бросание мяча вверх и о землю и ловля его двумя руками, перебрасывание мяча через шнур; прокатывание мяча вокруг предметов (кубики, кегли). Ползание «Медвежата». Подвижная игра «У медведя во бору».	Гимнастическая скамейка, палки - 4шт., дуга, шнур, тропа здоровья, мячи по количеству, шишки.

Апрель			
34		Развивать умение действовать по сигналу воспитателя. Упражнять в бросании мяча о пол и ловле его двумя руками, в ползании на повышенной опоре. Ходьба в колонне по одному. На сигнал воспитателя: «Лошадки!» ходьба, высоко поднимая колени, руки на поясе (темп упражнений замедляется); переход на обычную ходьбу. Подвижная игра «Лошадки».	Тропа здоровья, кубики, вожжи, доска, шнур, мячи.
35		Упражнять детей в ходьбе с выполнением движений по кругу и между предметами; Разучить пролезание в обруч боком, не задевая край обруча; Учить в прыжках, перепрыгивание через барьеры (<i>пеньки</i>) разной высоты; Упражнять ползании по скамейке на животе. Подвижная игра "Солнышко и дождик".	Тропа здоровья, шары (<i>диаметр 10- 12см</i>) по количеству детей, 3 обруча, кегли, скамейка, кружки разных цветов (<i>большие-б шт., маленькие по количеству детей</i>); красный, желтый, синий, зеленый, оранжевый, коричневый.
36		Формировать у детей сознательную установку на здоровый образ жизни, используя художественное слово. Учить прыжкам в высоту. Упражнять в пролезании, прыжках, сохранении равновесия. Совершенствовать у детей умение свободно выполнять упражнения, направленные на профилактику плоскостопия и осанки. Учить детей выражать себя в ритмических движениях. Совершенствовать двигательные навыки и физические качества, укреплять дыхательную систему, развивать координацию движений. Подвижная игра «Найди свой домик».	Тропа здоровья, канат, гимнастическая скамейка, дуги.

37		Дать детям общее представление о здоровье как ценности, о которой необходимо постоянно заботиться, формировать представление о правильной осанке. Учить выполнять прыжок вверх с места с целью достать подвешенный предмет, упражнять в подлезании под несколькими препятствиями подряд, в прыжках через кубики. Способствовать профилактике нарушений опорно-двигательного аппарата. Развивать выносливость, смелость. Воспитывать желание заботиться о своем здоровье. Подвижная игра "Шире шагай".	Тропа здоровья, кубики, карандаши, лист бумаги, доска, шнур, дуга.
Май			
38		Учить детей ходить и бегать врассыпную, не наталкиваясь друг на друга; прыгать на двух ногах с продвижением вперед; мягко спрыгивать, не сгибая ноги в коленях; ползать по наклонной доске на четвереньках. Упражнять в прокатывании мяча двумя руками друг другу. Пальчиковая гимнастика: «Ёжики» Подвижная игра «Скорее в круг».	Гимнастическая скамейка, палки - 4шт., дуга, мяч, шишки. Маска ёжика.
39		Совершенствовать у детей бег в колонне по одному, на носках, ходьбу широким шагом, в полуприсяде. Закреплять умения детей в прыжках из обруча в обруч, приземляясь на носочки; в подлезание под дугу. Продолжать учить детей подбрасывать мяч вверх и ловить его двумя руками, прокатывать его по дорожке. Развивать у детей ловкость, внимание, быстроту реакции. Вызвать интерес и желание заниматься физкультурой. Укреплять здоровье. Воспитывать доброту, отзывчивость, желание помогать другим. Подвижная игра "Котик к печке подошёл".	Маска кошки, игрушки рыбки на кол-во детей. Тропа здоровья, гимнастическая скамейка, доска, дуга, шнур, мячи на количество детей.

2.4. Перспективно - тематический план на учебный год
«Малыши - крепыши» для детей 3-4 лет

№	Тема занятия	Программное содержание	Оборудование
Сентябрь			
1	«Крепыши».	Дать элементарные представления о частях тела человека (голова, шея, рука, живот, нога и т.д.). Сюжетные упражнения направлены на профилактику нарушения осанки. Рассказать детям о том, какие продукты надо есть, чтобы быть здоровыми. Формировать умение управлять своими движениями, контролировать их. Учить сохранять устойчивое равновесие на уменьшенной площади опоры; упражнять в энергичном отталкивании двумя ногами от пола и мягком приземлении при подпрыгивании; воспитывать интерес к спорту, к физическим упражнениям.	Гимнастические палки - 2шт., коврики цветные резиновые, мячи по количеству детей, кегли, коврик резиновый, гимнастическая скамейка. Иллюстрация тела человека.
2		Ходьба. Упражнять в ходьбе и беге змейкой. Способствовать развитию ориентировки в пространстве, при ходьбе по извилистой дорожке. Упражнять в энергичном отталкивании двумя ногами от пола и мягком приземлении при подпрыгивании; воспитывать интерес к спорту, к физическим упражнениям. Вызвать интерес к двигательной деятельности, сочувствовать игровым персонажам.	<i>Игрушки:</i> мишка, лиса. Гимнастическая скамейка, мяч большой.
3		Упражнять в прокатывание мяча, лазанье под шнур; воспитывать интерес к подвижным играм. Упражнять в ходьбе по извилистой дорожке с выполнением движений руками, ползании на четвереньках с опорой на колени и ладони. Упражнять в прокатывание мяча двумя руками друг другу. Подвижная игра "Котик к печке подошёл."	<i>Игрушка:</i> киска. Мяч большой, обруч, мяч большой.

4		Упражнять в ходьбе колонной по одному, беге врассыпную; упражнять в бросках мяча вверх, лазанье под дугу; совершенствовать умение прыгать на двух ногах между препятствиями; воспитывать интерес к подвижным играм. Приучать быстро, действовать по сигналу воспитателя. Воспитывать внимание, взаимопомощь, эмоциональность. Дыхательные упражнения: “Заблудились”. Отдыхаем”, “Дровосек” Упражнение на расслабление “Руки отдыхают” Подвижная игра “По ровненькой дорожке”, Игра на развитие слухового внимания “Петя, Петя, петушок».	Шапочка петушка. Мячи по количеству детей, кегли, коврики резиновые цветные, гимнастическая скамейка.
5		Упражнять детей останавливать по сигналу во время ходьбы; закреплять умение группироваться при лазанье под шнур; упражнять в сохранении устойчивого равновесия при ходьбе по уменьшенной площади опоры. Формировать правильную осанку, предупреждать плоскостопие. Развивать ловкость, быстроту, умение ориентироваться в пространстве зала. Воспитывать самостоятельность, творчество, интерес к занятиям физкультурой, дружеские взаимоотношения, любовь к животному миру. Закреплять знания детей о живой природе, учить в движениях подражать повадкам животных. Подвижная игра «Веселые прыжки».	Гимнастическая скамейка, лестница, длинный шнур с подвешенными на нем нарисованными бананами; обруч, 2 мяча.

Октябрь

6		Формировать умение прыгать на двух ногах. Упражнять детей в ходьбе в прямом направлении, перешагивать через мешочки с песком («камушки»); ползать на четвереньках, подползать под дугу; упражнять в умении взойти на ящик и сойти с него; упражнять детей в ходьбе и беге между предметами, не задевая их; формировать устойчивое равновесие в ходьбе по уменьшенной площади опоры; повторить упражнения в прыжках; в подбрасывании мяча вверх и ловле его двумя руками; Помочь вызвать эмоциональный отклик на игровое занятие и желание участвовать в нем. П/и «Лиса и зайцы».	Шапочка зайчика. Мешочки с песком, дуга, ящики.
7		1 .Отбивание мяча не менее 10 раз подряд одной рукой. 2.Бросание мяча вверх и ловля не менее 10 раз подряд. 3.Метание малого мяча в кольцо на высоту 2 м. 4.Прокатывание мяча между кубиками головой. на четвереньках.	Мяч большой, обруч, гимнастическая палка. Изображение героев сказок: Кота в сапогах, мышки, серого волка и лисы.
8		1 .Перешагивание через скакалку с продвижением вперед. 2.Прыжки через скакалку, сложенную вдвое, на двух ногах, вращая ее одной рукой. 3.Обычные прыжки через скакалку на двух ногах.	Мяч большой, обруч, скакалки по кол-ву детей, гимнастическая палка. Изображение героев сказок: Зайца, мышки - норушки, серого волка и лисы.
9		1.Поднимание прямых ног на наклонной скамье. 2.Перекаты на животе на гимнастических мячах.	Гимнастическая скамейка, гимнастический мяч.

10		Учить детей прыгать с предметов высотой 15 см. Закреплять основные движения: подскоки детей на двух ногах с продвижением вперед; ползание на четвереньках подлезание под дугу. Закреплять основные цвета: красный, желтый, зеленый, синий. Вызывать у детей эмоциональный отклик на игровое занятие и желание участвовать в нем. Воспитывать у детей умение соблюдать элементарные правила игры, ориентироваться в пространстве. Пальчиковая гимнастика: «Поросята есть хотят». Игра «Соберём жёлуди для поросят».	Мячи по количеству детей, кегли, дуга, гимнастическая скамейка. Жёлуди. Шапочка поросёнка.
Ноябрь			
11		Упражнять детей в ходьбе и беге по кругу в колонне, по одному с различными заданиями по сигналу воспитателя. Ползание между предметами, расположенными в два ряда (дорожка); упражнять в сохранении устойчивого равновесия при ходьбе на повышенной опоре. Воспитывать желание быть сильными, смелыми. Развивать выносливость, ловкость, быстроту. Подвижная игра "Кружись — не упади!"	Кубики, доска гимнастическая, обруч, шишки, гимнастическая палка. Шапочка белочки.
12		1. Ходьба с мячом по скамейке боком. 2. Пролезание обруч без помощи рук прямо и боком. 3. Ползание под дугами, толкая мяч головой. 4. Прыжки в длину с места. Учить отгадывать загадки. Создать радостное настроение у детей, вызвать желание заниматься физкультурой.	Гимнастическая скамейка, лестница, обруч, доска ребристая, кубики.
13		Продолжать совершенствовать двигательные умения и навыки детей. Упражнения для мелкой моторики рук с листом бумаги. «Я бы в тренеры пошел...» -1. 1. Бег приставным шагом вправо, влево. 2. Ведение мяча на месте, в ходьбе, в беге, вокруг себя. 3. Бег в сочетании с ходьбой, остановками, поворотами, прыжками.	Мяч большой, обруч, коврики цветные резиновые, гимнастическая палка. Листы белой бумаги, снежки ватные.

14		1.Забрасывание мяча в баскетбольное кольцо двумя руками от груди. 2.Подбрасывание мяча и ловля его правой и левой рукой. 3.Перебрасывание мяча двумя руками из-за головы в шеренгах, с отскоком от пола.	Шапочка паучка. Мяч большой, обруч, шнур.
Декабрь			
15	«Сильные руки – не знают скуки».	Развивать двигательную активность детей; совершенствовать умение двигаться в соответствии с текстом. Упражнять в ходьбе и беге в колонне друг за другом, ходьбе с высоким подниманием колена. Развивать мелкую моторику с помощью упражнений для рук, пальчиковой гимнастики. Учить обводить по контуру ладошку карандашом. Вызвать у детей положительный эмоциональный отклик на спортивные упражнения, призвать любовь к физкультуре. Игровое упражнение «Варежка». Подвижная игра «Снежки».	Варежка. Кубики, карандаши, лист бумаги, обручи и мячи.
16		1.Игровое упражнение «Удочка». 2.Прыжки на двух ногах через скакалку, сложенную вдвое, вращая скакалку двумя руками. 3.Вращение скакалки попеременно одной и другой рукой с передвижением по скамейке. Развивать двигательную активность детей; совершенствовать умение двигаться в соответствии с текстом. Упражнять в ходьбе и беге в колонне друг за другом, ходьбе с высоким подниманием колена. Ходьба на четвереньках, прокатывание мяча друг другу через ворота. Развивать мелкую моторику с помощью упражнений для рук, пальчиковой гимнастики. Вызвать у детей положительный эмоциональный отклик на спортивные упражнения, призвать любовь к физкультуре. Игровое упражнение «Варежка». Подвижная игра «Снежки».	Варежка. Шишки. Мяч большой, скакалки по количеству детей, шишки, гимнастическая палка.

17		Продолжать совершенствовать двигательные умения и навыки детей. Упражнения для мелкой моторики рук с листом бумаги. Упражнять в ползании на четвереньках и низких четвереньках по гимнастическим скамейкам. Упражнять в выполнении заданий для профилактики плоскостопия, развивать координацию движений, тренировать быстроту реакции. Укреплять мышцы ног и туловища, укреплять "мышечный корсет". Воспитывать дисциплинированность, умение выполнять команды. Учить отгадывать загадки. Создать радостное настроение у детей, вызвать желание заниматься физкультурой. Подвижная игра «Снежки».	Гимнастическая скамейка, тропа здоровья, кубики. Листы белой бумаги, снежки ватные.
18		1.Прыжки из кольца в кольцо. 2.Ходьба по скамейке приставным шагом, руки на поясе. 3.Лазание по гимнастической стенке, с подниманием на нее по наклонной лестнице. Закреплять умение в ползании по наклонной доске и прыжках через предметы с продвижением вперед на 2-х ногах. Развивать ловкость, быстроту, координацию, синхронность при выполнении упражнений, внимание. Воспитывать у детей интерес к занятию физкультурой. Подвижная игра «У ребят порядок строгий».	Кубики, обручи, кегли, гимнастическая скамейка, гимнастическая лестница, наклонная доска, набивные мячи.

Январь		
19	1. Ходьба по мягким модулям. 2. Прыжки на батуте. 3. Приседания с гантелями. 4. Отжимание гимнастической стенки. Продолжать знакомить детей с выполнением упражнений в ролях; закрепление различных, ранее разученных видов ходьбы; упражнять в прыжках в длину с места, координируя движения рук и ног; закреплять умение пролезать в обруч боком; развивать равновесие в ходьбе по ограниченной площади опоры, умение ориентироваться в пространстве. Воспитывать интерес к совместной двигательной деятельности. Игровое упражнение «Варежка». Подвижная игра "Кружись — не упади!"	Мяч большой, мягкие модули, батут, обруч, гантели, гимнастическая палка. Шишки. Варежка.
20	Продолжать совершенствовать двигательные умения и навыки детей. Упражнения для мелкой моторики рук с листом бумаги. Упражнять в ползании на четвереньках и низких четвереньках по гимнастическим скамейкам. Упражнять в выполнении заданий для профилактики плоскостопия, развивать координацию движений, тренировать быстроту реакции. Укреплять мышцы ног и туловища, укреплять "мышечный корсет". Воспитывать дисциплинированность, умение выполнять команды. Учить отгадывать загадки. Создать радостное настроение у детей, вызвать желание заниматься физкультурой. Подвижная игра «Летний дождик».	Обруч, карандаши, лист бумаги, гимнастическая скамейка, наклонная доска, набивные мячи.

21		Игровые задания: -Пронеси, не урони. -Допрыгай на одной ноге. -Загони мяч в ворота. - С кочки на кочку. -Ниточка – иголочка. -Мяч водящему. Упражнять в выполнении заданий для профилактики плоскостопия, развивать координацию движений, тренировать быстроту реакции. Способствовать развитию речи детей, используя пальчиковые игры. А так же стимулировать работу внутренних органов, используя массаж пальцев и кистей рук. Подвижная игра «У ребят порядок строгий».	Гимнастическая скамейка, наклонная доска, кубики. Перчатка.
22		1.Метание мячей малого диаметра вдаль (расст. 3,5-6,5м) пр. и лев. рукой 2.Лазание по гимнастической стенке произвольным способом. 3.Ходьба по гимнастическому буму с поворотом обруча вправо влево. Упражнять в ползании на четвереньках и низких четвереньках по гимнастическим скамейкам. Упражнять в выполнении заданий для профилактики плоскостопия, развивать координацию движений, тренировать быстроту реакции. Способствовать развитию речи детей, используя пальчиковые игры. А так же стимулировать работу внутренних органов, используя массаж пальцев и кистей рук. Подвижная игра «У ребят порядок строгий».	Гимнастическая скамейка, палки - 4шт., дуга, мяч, шишки.

23	«Дышим с пользой для здоровья».	Игровое «Бабочки», «Воробушки «Зайчики», «Лягушки», «Лошадки». «Котенок» «Котенок - шалун», «Веселые бабочки». Формировать умение прыгать на двух ногах. Упражнять детей в ходьбе в прямом направлении, перешагивать через мешочки с песком (<i>«камушки»</i>), ползать на четвереньках, подползать под дугу; упражнять в умении взойти на ящик и сойти с него; развивать умение ориентироваться в пространстве. Помочь вызвать эмоциональный отклик на игровое занятие и желание участвовать в нем. Подвижная игра " Дружно по дорожке ".	Кукла, маленький стульчик, «камушки» (<i>мешочки с песком размером 20 на 12 см</i>), ковровая дорожка шириной 20см, дуга, ящик высотой 15 см, таз с водой комнатной температуры, вертикальные елочки высотой 50см, грибочки маленькие деревянные, корзина.
Февраль			
24		1.Прыжок в длину с места. 2.Метание мешочков с песком в горизонтальную цель. Закреплять умения детей в прыжках из обруча в обруч, приземляясь на носочки; в подлезание под дугу. Развивать у детей ловкость, внимание, быстроту реакции. Вызвать интерес и желание заниматься физкультурой. Укреплять здоровье. Воспитывать доброту, отзывчивость, желание помогать другим. Подвижная игра «Поезд».	Гимнастические скамейки, обручи для прыжков, дуга для подлезания, дорожка для профилактики плоскостопия, шнур.
25		По мостику на лужок», «Птички в гнездышках», «Птицы и кошка», «Мышки - норушки», «Веселые бабочки» Закреплять умение принимать правильное исходное положение при работе с мячом (<i>бросать и ловить его кистями рук, не прижимая к груди</i>). Учить быстро, перестраиваться на месте и во время движения, чётко реагировать на команды. Развивать психофизические качества: выносливость, ловкость, чувство взаимопонимания и коллективизма. Подвижная игра «Мой весёлый звонкий мяч».	Гимнастические скамейки, мячи на каждого ребёнка, обручи для прыжков, дуга для подлезания, дорожка для профилактики плоскостопия.

26		1.Метание мешочков вертикальную цель-мишень на стене, правой, левой руками. 2. Перелезание через верхнюю планку лесенки-стремянки боком и спуск с нее. 3.Ходьба по горизонтальному бревну, перешагивая через модули. Упражнять в пролезании, прыжках, сохранении равновесия. Совершенствовать у детей умение свободно выполнять упражнения, направленные на профилактику плоскостопия и осанки. Учить детей выражать себя в ритмических движениях. Совершенствовать двигательные навыки и физические качества, укреплять дыхательную систему, развивать координацию движений.	Канат, гимнастическая скамейка, дуги. Шапочка часов.
27	«Топ, топ, топает малыш».	1.Перелезание через верхнюю планку лесенки-стремянки боком и спуск с нее. 2.Ходьба по наклонному бревну с поворотом вокруг себя на середине. 3.Прыжки через короткую скакалку, вращая ее вперед. Упражнять в пролезании, прыжках, сохранении равновесия. Совершенствовать у детей умение свободно выполнять упражнения, направленные на профилактику плоскостопия и осанки. Учить детей выражать себя в ритмических движениях. Совершенствовать двигательные навыки и физические качества, укреплять дыхательную систему, развивать координацию движений.	Кубики, карандаши, лист бумаги, обручи и мячи.

28	Игровое - Через кочки на лужок (ходьба с переступанием), - Через канавки на лужок (с перепрыгиванием), - Через мостик (по скамейке). - Через горку (перелезание через модуль). Учить выполнять прыжок вверх с места с целью достать подвешенный предмет, упражнять в подлазании под несколькими препятствиями подряд, в прыжках через набивные мячи. Способствовать профилактике нарушений опорно-двигательного аппарата. Развивать выносливость, смелость. Воспитывать желание заботиться о своем здоровье.	Тропа здоровья, гимнастические палки, шнур длиной 3 метра, скамейка, 6 набивных мячей, подвешенная морковь-муляж, коврики цветные резиновые, доска, шнур.
Март		
29	Упражнять детей в ходьбе в колонне по одному; на носочках, на пяточках; с поворотом в другую сторону по сигналу воспитателя; между предметами. Беге «змейкой», врассыпную. 1. Метание мешочков вертикальную цель-мишень на стене, правой, левой руками. 2. Перелезание через верхнюю планку лесенки-стремянки боком и спуск с нее. 3. Ходьба по горизонтальному бревну, перешагивая через модули. Развивать ловкость, быстроту, координацию, синхронность при выполнении упражнений, внимание. Воспитывать у детей интерес к занятию физкультурой.	Гимнастическая скамейка, палки - 4шт., коврики цветные резиновые, дуга, шнур.

30		1.Лазание по гимн. Стенке с переходом с одного пролета на другой приставным шагом. 2.Ходьба по наклонному бревну, ставя ногу с носка, руки на поясе. 3.Прыжки через 3-4 кирпичика поочередно через каждый, руки на поясе. Учить выполнять прыжок вверх с места с целью достать подвешенный предмет, упражнять в подлазании под несколькими препятствиями подряд, в прыжках через набивные мячи. Способствовать профилактике нарушений опорно-двигательного аппарата. Развивать выносливость, смелость. Воспитывать желание заботиться о своем здоровье. Подвижная игра " Дружно по дорожке ".	Тропа здоровья, гимнастические палки, шнур длиной 3 метра, скамейка, 6 набивных мячей, доска, шнур.
31		1.Прыжки через неподвижную короткую скакалку вперед и назад. 2.Метание шишек в корзину пр. и лев рукой. 3.Лазание по гимн, стенке с переходом с одного пролета на другой приставным шагом вправо. Учить детей решать проблему путем поиска решения; развивать мышление, речь, воспитывать нравственные качества у детей - отзывчивость, стремление помочь в трудную минуту. Подвижная игра «У медведя во бору».	Тропа здоровья, кубики, шишки, дуги, доска, шнур. Шапочка медведя.

32		1.Прыжок высоту с места (через резиночку). 2.Лазание по гимнастической стенке произвольным способом. 3.Метание мешочков с песком вдаль правой и левой руками. Формировать умение прыгать на двух ногах. Упражнять детей в ходьбе в прямом направлении, перешагивать через мешочки с песком («камушки»); ползать на четвереньках, подползать под дугу; упражнять в умении взойти на ящик и сойти с него; развивать умение ориентироваться в пространстве. Помочь вызвать эмоциональный отклик на игровое занятие и желание участвовать в нем. Подвижная игра «Зайцы и волк».	Шапочка зайчика. Мешочки с песком, дуга, ящики, гимнастическая палка.
33		Упражнять в лазание под шнур (высота 40 см), ползание по скамейке; равновесие - ходьба и бег по дорожке (ширина 20 см); по скамейке (высота 20 см); прыжки - перепрыгивание через две линии (ширина 15-20 см); прыжки из обруча в обруч: метание - бросание мяча вверх и о землю и ловля его двумя руками, перебрасывание мяча через шнур; прокатывание мяча вокруг предметов (кубики, кегли). Ползание «Медвежата». Подвижная игра «У медведя во бору».	Гимнастическая скамейка, палки - 4шт., дуга, шнур, тропа здоровья, мячи по количеству, шишки.
Апрель			
34		Игровое -По весенней дорожке шагают бодрые ножки, -Большие ножки (высоко поднимаем колено), -Послушные ножки (приставной шаг), -Прыгающие ножки, -Бегущие ножки.	Тропа здоровья, кубики, доска, шнур, мячи.

35	Упражнять детей в ходьбе с выполнением движений по кругу и между предметами; Разучить пролезание в обруч боком, не задевая край обруча; Учить в прыжках, перепрыгивание через барьеры (пеньки) разной высоты; Упражнять ползании по скамейке на животе.	Тропа здоровья, шары (диаметр 10- 12см) по количеству детей, 3 обруча, кегли, скамейка, кружки разных цветов (большие-б ит, маленькие по количеству детей) ; красный, желтый, синий, зеленый, оранжевый, коричневый.
36	Формировать у детей сознательную установку на здоровый образ жизни, используя художественное слово. Учить прыжкам в высоту. Упражнять в пролезании, прыжках, сохранении равновесия. Совершенствовать у детей умение свободно выполнять упражнения, направленные на профилактику плоскостопия и осанки. Учить детей выражать себя в ритмических движениях. Совершенствовать двигательные навыки и физические качества, укреплять дыхательную систему, развивать координацию движений.	Тропа здоровья, канат, гимнастическая скамейка, дуги.
37	Дать детям общее представление о здоровье как ценности, о которой необходимо постоянно заботиться, формировать представление о правильной осанке. 1 .Ходьба по гимнастической скамейке с палкой на плечах выполнять двумя колоннами 2.прыжки с продвижением вперед на одной ноге расстояние 2-3метра. 3.Броски мяча двумя руками из-за головы и одной рукой через шнур Учить выполнять прыжок вверх с места с целью достать подвешенный предмет, упражнять в подлезании под несколькими препятствиями подряд, в прыжках через кубики. Способствовать профилактике нарушений опорно-двигательного аппарата. Развивать выносливость, смелость. Воспитывать желание заботиться о своем здоровье. Подвижная игра "Шире шагай".	Тропа здоровья, кубики, карандаши, лист бумаги, доска, шнур, дуга.

Май			
38		Учить детей ходить и бегать врассыпную, не наталкиваясь друг на друга; прыгать на двух ногах с продвижением вперёд; мягко спрыгивать, не сгибая ноги в коленях; ползать по наклонной доске на четвереньках. Упражнять в прокатывании мяча двумя руками друг другу. «Космонавтом стать хочу» 1.Подбрасывание и ловля мяча в движении. 2.Метание в вертикальную цель. 3.Кружение на месте по одному, парами.	Гимнастическая скамейка, палки - 4шт., дуга, мяч, шишки.
39		Совершенствовать у детей бег в колонне по одному, на носках, ходьбу широким шагом, в полуприсяде. «В гости к березке» 1.Полоса препятствий: Перелезание через бревно, Подлезание под дугами, Прыжки на двух ногах «след в след» - Бросание мяча.	Маска кошки, игрушки рыбки на кол-во детей. Тропа здоровья, гимнастическая скамейка, доска, дуга, шнур, мячи на количество детей.

В каждой возрастной группе организован режим дня, который учитывает особенности развития детей. Режим дня соответствует возрастным особенностям детей, способствует укреплению здоровья, обеспечивает работоспособность, успешное осуществление разнообразной деятельности, предохраняет от переутомления.

Кружок «Малыши - Крепыши» по физическому развитию детей 2-4 лет проходит во второй половине дня 2 раза в неделю.

День недели	Возрастная группа	Время проведения
Понедельник	1 младшая №1	15.10 – 15.25
Среда	2 младшая №7	15.10 – 15.35
	2 младшая №8	15.50 – 16.15
Четверг	1 младшая №1	15.10 – 15.25
Пятница	2 младшая №7	15.10 – 15.35
	2 младшая №8	15.50 – 16.15

3.1. Материально - техническая база.

В соответствии с ФГОС к условиям реализации Программ дошкольного образования (Приказ Министерства образования и науки РФ № 1155 от 17.10.2013г.) в каждой возрастной группе созданы условия для самостоятельного, активного и целенаправленного действия детей во всех видах деятельности: игровой, двигательной, изобразительной, театрализованной, конструктивной, познавательной и т.д. Они содержат разнообразные материалы для развивающих игр и занятий. Организация и расположение предметов развивающей среды отвечает возрастным особенностям и потребностям детей. Расположение мебели, игрового и другого оборудования отвечает требованиям техники безопасности, санитарно-гигиеническим нормам, физиологии детей, что позволяет воспитанникам свободно перемещаться. В ДОУ по возможности создаются все условия для охраны и укрепления здоровья детей, для их полноценного физического развития.

В каждой возрастной группе имеется инвентарь и оборудование для физической активности детей. Есть приспособления для закаливания и самомассажа детей: ребристые доски, пуговичные коврики и пр. Организация развивающей среды в различных возрастных группах имеют свои отличительные признаки.

Оборудование соответствует требованиям реализуемой программы.

Спортивный зал - оснащен:

- спортивными комплексами,
- крупными модулями,
- шведскими стенками,
- матами,
- гимнастическими скамейками,
- гимнастическими палками,
- баскетбольными щитами,
- дугами для подлезания,
- мячами разных размеров,
- ребристые и гимнастические доски,